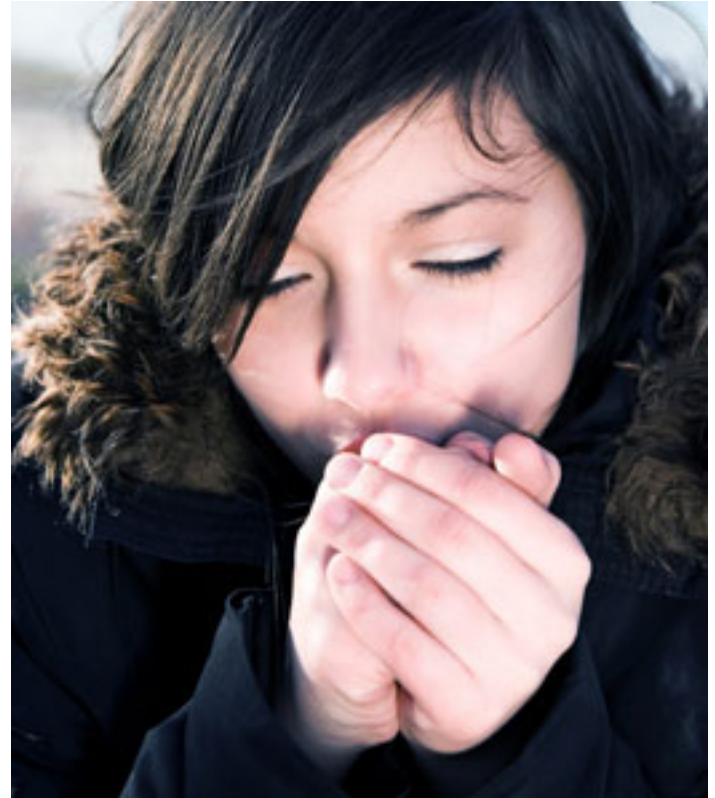


Kalte Füße, kalte Hände – Was helfen kann!

Gerade Frauen frösteln schnell und leiden besonders im Winter oft unter kalten Füßen und klammen Händen. Das scheint irgendwie ungerecht. Der Grund: Der weibliche Körper hat mehr Fettgewebe als ein männlicher Körper. Mit dem größeren Anteil an Fettgewebe im weiblichen Körper stellt Mutter Natur seit Jahrtausenden sicher, dass auch in Notzeiten während einer Schwangerschaft das ungeborene Kind ausreichend mit Nährstoffen versorgt und zudem gewärmt werden kann. Dieses Fettpolster brauchen Männer nicht, sie besitzen daher mehr Muskeln. Und im Gegensatz zum Fettgewebe werden Muskeln auch im Ruhezustand durchblutet und verbrennen Energie, wodurch Wärme entsteht. Deshalb frieren Frauen schneller als Männer – und müssen sich mit den kalten Gliedmaßen herumplagen. Etwa jede fünfte Frau ist von häufig kalten Händen und Füßen betroffen – und nicht selten leiden auch die Partner darunter, wenn nämlich die Frauen ihre eisigen Extremitäten an ihnen aufwärmen wollen. Was ja eigentlich nur gerecht ist. Allerdings, wenn es sich nicht um ein gesundheitliches Problem handelt, kann man einiges tun, um frostigen Gliedmaßen vorzubeugen oder sie wieder aufzuwärmen. Wir haben die wärmendsten Tipps und Tricks gegen „Eisfüße“ und „eiskalte Händchen“!



Gesundheits-Check: Die Ursachen

Hinter ständig kalten Händen und Füßen können sich tatsächlich ernsthafte Erkrankungen verbergen. Neben Durchblutungsstörungen können Gefäßverengungen, Nervenschäden, ein Herzfehler oder ein zu niedriger Blutdruck die Ursache für zu kalte Gliedmaßen sein. Erkrankungen wie Diabetes oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse verursachen genauso kalte Hände und Füße wie ein Mineralienmangel oder Hormonschwankungen im Körper. Sogar Stress und emotionale Belastungen führen in manchen Fällen zum Dauerfrieren. Kalte Füße können sogar zu einer dauerhaften Belastung für das Immunsystem werden: Denn wenn eisige Füße jeden Abend das Einschlafen erschweren und somit die erholsame Phase des Schlafens stören, so wirkt sich das auch langfristig auf unseren Körper aus. Wer also häufiger und über einen längeren Zeitraum unter sehr kalten Extremitäten leidet, sollte sich vorsichtshalber von einem Arzt untersuchen lassen, um gesundheitliche Gründe auszuschließen.



Aufwärmtraining: Mehr Bewegung

Wenn man zu kalten Füßen (oder Händen) neigt, sollte man aktiv etwas tun, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und die Durchblutung zu fördern. Ob Walking, Jogging, Radfahren oder Inline-Skating: Neben Sport und ausreichender Bewegung an der frischen Luft sind auch regelmäßige Saunagänge, kalte und warme Wechselduschen, kräftige Bürstenmassagen sowie Wassertreten à la Kneipp empfehlenswert. Wartezeiten auf Bus oder Bahn kann man immer gut nutzen: Statt fröstelnd auf der Stelle zu stehen, sollte man herumgehen oder auf den Füßen wippen.

Kleine Fuß- und Fingergymnastik

Folgende Übungen für Beine und Füße kurbeln den Kreislauf an, kräftigen die Wadenmuskulatur, stärken die Sehnen und Bänder und sorgen für eine bessere Durchblutung der Venen. Alle Übungen können, je nach Gefallen und Bedarf, einzeln durchgeführt werden, aber für den richtigen Durchblutungs-Effekt sollte eine Übung mindestens fünfzehn Mal wiederholt werden.

Öfter mal in der Wohnung abwechselnd auf den Zehenspitzen und auf den Fersen herumlaufen. Man kann regelmäßig mit den Zehen nach auf dem Boden liegenden Gegenständen wie einem Handtuch oder Bleistift greifen, mit den Zehen eine Zeitung zusammenknüllen oder in kleine Stücke zerreißen – das trainiert den Vorderfußbereich und fördert zudem die Beweglichkeit und Koordination. Oder abwechselnd für insgesamt zwei bis drei Minuten barfuß mal auf dem rechten, mal auf dem linken Fuß balancieren. Im Sitzen oder Liegen kann man immer zwischendurch die Beine ausstrecken, die Fußgelenke nach innen und außen kreisen lassen und die Zehen durch Krümmen, Spreizen und Strecken bewegen und trainieren.

Fußwippe: Für einige Sekunden auf die Zehenspitzen stellen, dann den Fuß wieder abrollen und erneut auf die Spitzen stellen. Auch die Zehen in den Schuhen sollten bewegt werden. Massageball: Im Stehen den Fuß auf einen Tennis- oder Massageball stellen und den Ball von der Zehenspitze bis zur Ferse hin- und herrollen. Dabei zwischen sanftem und kräftigem Druck auf den Ball wechseln.

Übungen für kalte Finger: Die Handflächen eine Minute stark aufeinander reiben. Zusätzlich können die Innenseiten der Handflächen mit den Fingerknöcheln der jeweils anderen Hand bearbeitet werden. Die Hände ausstrecken und abwechselnd fest zur Faust ballen und wieder öffnen, oder als Variante dieser Übung jeden Finger einzeln ausstrecken. Auch gut: Regelmäßig mit den Finger einen Softball kneten oder einen kleinen Massageball (Igelball) kreisförmig über die Handflächen rollen.

Hilfreiche Tipps und Anwendungen

Keine zu einschnürenden Strümpfe oder Socken tragen, die die Durchblutung behindern können. Auch das Schuhwerk sollte nicht zu eng sein, damit Platz für zirkulierende Wärme ist. Übrigens: Die Beine sollten beim Sitzen so selten wie möglich übereinander geschlagen werden, denn das hemmt die Blutzirkulation und den Wärmetransport.



Wechselbäder: Man braucht dazu zwei etwas höhere Wannen. In eine füllt man kühleres Wasser mit etwa 15 bis 17 Grad, in die andere kommt warmes Wasser mit etwa 37 bis 40 Grad. Nun taucht man beide Füße am besten bis zu den Waden fünf Minuten lang in das warme Wasser (unbedingt mit warm beginnen!) und dann für zehn Sekunden ins kalte. Zwei bis drei Mal wechseln, und mit dem kalten Wasser aufhören. Die Füße nach dem Bad trocken rubbeln, einen pflegenden Fußbalsam einmassieren und die Füße mit dicken Socken warm halten. Übrigens: Bei schlecht durchbluteten und kalten Händen können die Wechselbäder natürlich auch mit den Unterarmen und Händen durchgeführt werden.

Heiße Fußbäder: Bei einem Senf-Fußbad werden etwa 30g Senfmehl (Apotheke oder Reformhaus) in einer Tasse mit lauwarmem Wasser eingerührt. Nach einer Viertelstunde vermischt man diesen Senfbrei mit heißem Wasser für ein Fußbad, das allerdings nicht länger als zehn Minuten dauern sollte. Das Senfbad darf nicht bei Kindern unter sechs Jahren angewandt werden. Ein weiteres anregendes Fußbad für strapazierte und müde Füße: Einige Tropfen ätherisches Öl (zum Beispiel Rosmarin, Lavendel oder Latschenkiefer) ins heiße Wasser geben.

Mehr wärmende Wohlfühl-Maßnahmen

Von innen mit den richtigen Nahrungsmitteln einheizen, denn feurig macht warm: Paprika oder Gewürze wie roter Pfeffer, Tabasco und Chili. Sie alle verbessern nachweislich den Blutfluss. Senf und Rosmarin regen den Kreislauf an, Knoblauch ist gut für die Arterien und Venen, Ingwer wirkt wärmefördernd. Unser Körper ist weniger kälteempfindlich, wenn er ausreichend mit den wichtigsten Mineralstoffen (Eisen, Zink, Magnesium, Vitamine A, C und E) versorgt ist. Deshalb täglich frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen sowie ausreichend Tee und (warmes) Wasser trinken. Übrigens: Im Winter sollten keine Diäten durchgeführt werden, da der Körper einheizen und nicht auf Sparflamme fahren soll.

Zu Hause wärmende Hausschuhe tragen. Auf dem Sofa und im Bett warme Wollsocken tragen. Socken aus Baumwolle sind deshalb ungeeignet, weil sie Feuchtigkeit aufnehmen und dann Verdunstungskälte erzeugen können. Auch die gute alte Wärmflasche bietet sich bei kalten Füßen an, so ist auch ein angenehmes Einschlafen gewährleistet. Wenn es nach draußen in die Kälte geht: Thermosohlen zum Einlegen in die Schuhe (erhältlich in Schuhgeschäften) wirken isolierend und wärmen die Füße. Neben Handschuhen, die unbedingt getragen werden sollten, sind spezielle Handwärmer und Wärme-Pads für die Tasche eine Wohltat für kalte Finger beim Spaziergang oder auf dem Weg zur Arbeit.

Buch-Tipps

Petra Mommert-Jauch "Gesunde Beine - gesunde Füße", BLV 2007, Broschiert 10,95 Euro

Gilbert Klüppel "Gesunde Füße: Schritt für Schritt zum Wohlbefinden", Compact Verlag 2008, Broschiert 9,80 Euro

Anne Welsing "Rundum gesund - Fitte Füße", egmont VGS 2005, Taschenbuch 14,90 Euro

