Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 12: Heilen mit Honig

Artikel: Eisfinger und Frostfüsse
Autor: Zehnder, I.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552943

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eisfinger und Frostfüsse

Besonders Frauen sind in dieser Beziehung «Eisblöcke». Etwa jede fünfte Frau leidet unter (zu) kalten Händen und Füssen. Aber auch Männer klagen, allerdings viel seltener, über Eisfinger und Frostfüsse.

Bei entsprechenden Aussentemperaturen «sorgt» die körpereigene Wärmeregulation für kalte Extremitäten, doch ständig kalte Hände und Füsse können ein Signal für ernsthafte Krankheiten sein, wobei Herz-Kreislauferkrankungen und Durchblutungsstörungen an erster Stelle stehen.

Wann kalte Hände und Füsse «normal» sind

Bei kalter Umgebung sind sie die Folge des Schutzmechanismus unseres Körpers. Denn der Mensch braucht, um die lebensnotwendigen Stoffwechselprozesse aufrecht zu erhalten, eine bestimmte Wärme im Inneren des Körpers. Diese Körperkerntemperatur liegt bei einer Umgebungstemperatur von 20°C bei rund 37°C. Die Oberflächentemperatur an Haut und Gliedmassen ist in der Regel niedriger und liegt je nach Körperregion zwischen 28°C und 33°C. Sie wird von der Durchblutung und der Aussentemperatur beeinflusst und schwankt deshalb stärker als die Körperkerntemperatur. Um die Körperkerntemperatur auch bei niedrigen Umgebungstemperaturen möglichst konstant zu halten, erhöht der Körper nicht nur die Wärmeproduktion, sondern reduziert auch die Wärmeabgabe. Dabei kommt es zur Kreislaufzentralisation, also dem Zusammenziehen der kleineren Blutgefässe zugunsten der Aufrechterhaltung des notwendigen Blutdrucks für die lebenswichtigen Organe wie Herz, Lunge, Niere und Gehirn. Dieser Prozess ist ein wirksamer Selbstschutz für den Gesamtorganismus, führt aber zu einer stark verminderten Durchblutung der äusseren Körpergebiete, insbesondere der Zehen und Finger.

Bei Frauen, die im Allgemeinen eine dünnere Haut und weniger (wärmeerzeugende) Muskelmasse haben als Männer, verengen sich die Blutgefässe stärker, was zu einer etwa 3 Grad kälteren Hautoberfläche führt. Deshalb

treten bei ihnen Zittern und Zähneklappern viel schneller auf.

Kälteschäden

Bei längerer Kälteeinwirkung, Nässe und Wind sind die Auswirkungen der körpereigenen Wärmeregulation so stark, dass Erfrierungen eintreten und Gewebeschäden zurückbleiben. Besonders gefährdet sind Körperteile mit wenig Gewebe und Muskeln (Zehen, Finger, Nase, Ohren). Die Folge einer lokalen Kälteeinwirkung und damit einer Minderdurchblutung ist ein Sauerstoffmangel, der wiederum Gewebeschäden bewirkt, die bis zum Zelltod reichen können. So mussten dem Extremsportler Reinhold Messner wegen starker Erfrierungen sämtliche Zehen amputiert werden.

Übrigens – es muss nicht eiskalt sein, damit leichte Erfrierungen auftreten können. Experten sagen, dass diese Gefahr schon ab plus 5 bis 6 Grad besteht, z. B. wenn Kinder lange draussen spielen, nasse Schuhe oder Gummistiefel tragen und ein kalter Wind weht.

Von Unterkühlung spricht man, wenn die Körperkerntemperatur zu niedrig ist. Bei einer raschen Unterkühlung, z.B. beim Einbrechen durch zu dünnes Eis auf einem See, beträgt die Überlebenszeit bei einer Wassertemperatur von 5°C höchstens eine Stunde. Auch eine allmähliche Unterkühlung wie sie bei von Lawinen Verschütteten, Obdachlosen oder Unfallopfern, die ungeschützt im Freien liegen, auftreten kann, ist stets lebensbedrohlich.

Das «Syndrom der kalten Finger»

Das so genannte Raynaud-Syndrom zeigt sich durch anfallsartiges Weisswerden der ganzen Hand, einzelner Finger oder Fingerkuppen, selten auch der Zehen. Die Finger sind kalt, taub und fühlen sich wie abgestorben an («Totenfinger»). Es kommt zu Verkrampfungen der Blutgefässe, die so ausgeprägt sind, dass die Blutversorgung extrem gedrosselt wird. Kältereize (manchmal reicht schon das Hineinfassen in einen Kühlschrank) sind die häufigsten Auslöser, aber auch psychische Erregung kann verantwortlich sein. Solche Anfälle sind kurz und dauern selten länger als ein paar Minuten. Schmerzen entstehen, wenn sich die Verkrampfung löst und die normale Durchblutung wieder einsetzt.

Kalten Händen sollte man nicht die kalte Schulter zeigen.

In den meisten Fällen sind diese Erscheinungen harmlos, denn es handelt sich nur um eine funktionelle Fehlsteuerung der Hautdurchblutung. Frauen sind wesentlich häufiger betroffen als Männer, besonders, wenn sie zudem einen niedrigen Blutdruck haben. Die Veranlagung spielt ebenfalls eine Rolle. Nikotin, manche Medikamente (u.U. auch die Antibabypille für Frauen) sind weitere Auslöser.

Es gibt zwei Formen des Raynaud-Syndroms: es kann sich um eine eigenständige Erkrankung handeln (primäres Raynaud-Syndrom), in einigen Fällen verbirgt sich dahinter aber auch eine andere Grunderkrankung (sekundäres Raynaud-Syndrom).

Etwa 20 Prozent aller jungen Frauen kennen die Symptome des Raynaud-Syndroms. Hier sollte zuerst geklärt werden, ob eine Erkrankung als Ursache gefunden werden kann oder nicht. Infrage kommt eine Vielzahl von Grunderkrankungen, beispielsweise rheumatische Erkrankungen (vor allem die Bindegewebsstörung Sklerodermie), Nervenschäden, Traumata, psychischer Stress. Aufgrund der Krankengeschichte, des Verlaufs und spezieller Untersuchungen lassen sich die häufig-

sten zugrundeliegenden Erkrankungen erfassen bzw. ausschliessen.
Therapiemassnahmen beim so genannten primären Raynaud-Phänomen sind in erster Linie physikalische Behandlungen wie warme Handschuhe, wärmende Gelkissen, Wechselbäder etc. Beim sekundären Raynaud-Phänomen steht selbstverständlich die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund, daneben kommen auch medikamentöse Therapien in Betracht.

Kalte Hände und Füsse haben viele Ursachen

Unbegründetes Dauerfrieren kann ein Hinweis auf eine ernste Erkrankung sein. Ursachen für dauerhaft kalte Hände und Finger können Herzfehler, Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, zu niedriger Blutdruck oder Eisenmangel sein. Diese Ursachen sollten unbedingt ärztlich geklärt werden. Nervenschädigungen, eine weitere mögliche Ursache für andauernd kalte Hände oder Füsse, kann der Neurologe nachweisen. Zur Diagnose werden in jedem Finger mit leichten Stromstössen die Nerven gereizt und ihre Reaktionen gemessen. Der Vergleich mit feststehenden Normwerten ergibt, ob und welche Nervenschädigung vorliegt. Durch eine Nervenfehlsteuerung ziehen sich die kleinen Gefässe (Kapillaren) zusammen. Dadurch werden diese weniger durchblutet. In schweren Fällen können die Finger sogar völlig von der Blutversorgung abgeschnitten werden. Sie sind dann weiss und sehr schmerzhaft. Vor allem bei vielen Frauen werden die Kältegefühle durch eine Überreaktion des vegetativen Nervensystems verursacht.
Aber auch starkes Rauchen und Koffein fördern Gefässverengungen und lassen somit Hände und Füsse frieren. Mineralstoffmangel (vor allem Eisen), hormonelle Umstellungen, psychischer Druck, Stress, Hektik, Angst und Bewegungsmangel sind weitere Gründe für kalte Extremitäten.
Die häufigste Ursache liegt allerdings in Durchblutungsstörungen. Vor allem bei älteren Menschen verengen sich durch Arterienverkalkung (Arteriosklerose) die Schlagadern. Vom Herzen weit entfernte Körperregionen (Hände und Füsse) werden deshalb geringer oder kaum durchblutet. Das Ergebnis ist ein Kältegefühl. Gefässverengend wirken unter Umstän-

Das können Sie selbst gegen Kältegefühle tun

Sind kalte Hände und Füsse ein Zeichen für niedrigen Blutdruck und schlechte Durchblutung, werden Ihnen folgende Tipps hilfreich sein:

- Wippen Sie bei längerem Stehen auf den Zehenballen, das fördert die Durchblutung und hält den Kreislauf aufrecht.
- Bewegen Sie sich regelmässig. Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen sind ideal, um den Kreislauf zu stärken.
- Machen Sie Gefässtraining, z. B. Sauna, Wechselduschen, Bürstenmassagen.
- Achten Sie auf eine vollwertige, vitaminreiche Ernährung.
- Trinken Sie täglich mindestens 2 Liter (Wasser!).
- Verzichten Sie möglichst auf Nikotin und Koffein.
- Verwöhnen Sie sich öfter mit einem warmen Öl- oder Moorbad.
- Trinken Sie zum Aufwärmen Rosmarin- oder Ingwertee.
- Ginkgo verbessert die Durchblutung der kleinsten Gefässe.

den auch Betablocker zur Regulierung von Herztätigkeit oder Blutdruck sowie ergotaminhaltige Mittel, die bei zu niedrigem Blutdruck und bei Migräne genommen werden.

A. Vogel-Rezept gegen kalte Füsse

Wechselfussbäder: «Du hältst Deine Füsse zuerst in ein warmes Fussbad, um dann in ein kaltes hinüberzuwechseln. Im kalten Wasser bleibst du nur so viele Sekunden, als du Minuten im warmen verweilst. Wenn du also zwei bis drei Minuten im warmen Wasser bleibst, dann wirst du daraufhin zwei bis drei Sekunden im kalten Wasser sein. Diesen Wechsel magst du etwa sechs- bis achtmal wiederholen.» Aufhören sollte man immer mit einem kalten Fussbad, dann die Füsse kräftig frottieren und mit Johannisöl einreiben. «Man kann die Füsse auch mit Zitrone einreiben, lässt diese eintrocknen und behandelt daraufhin die Haut mit Olivenöl.» (Zitate aus: «Der kleine Doktor»)

Kneipp'sche Arm-Wechselbäder gegen schlecht durchblutete Hände

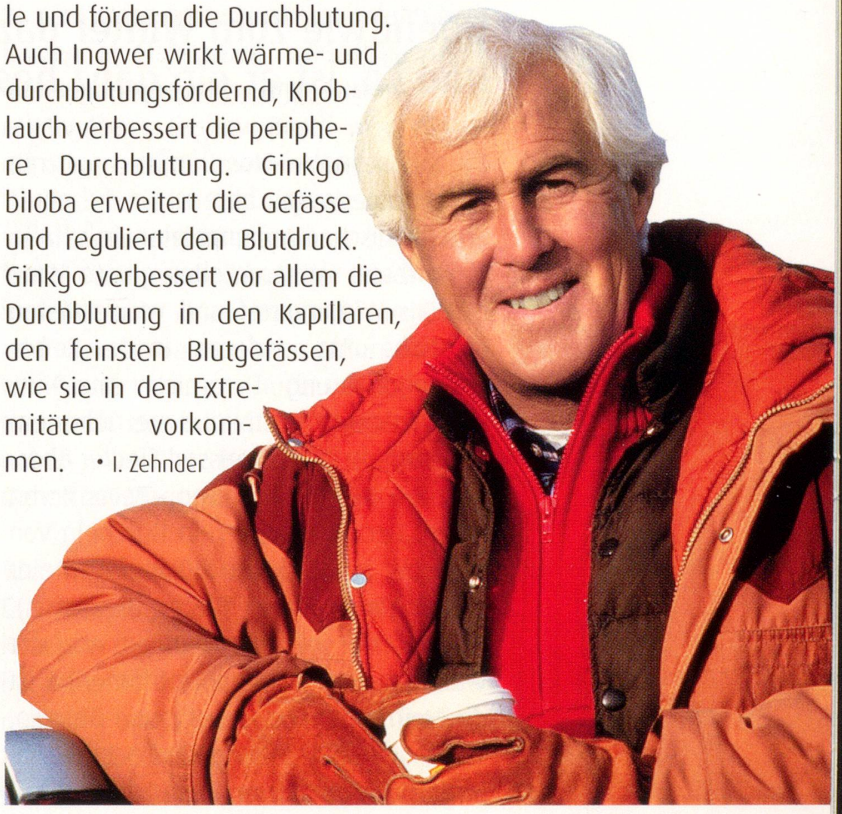
Die Unterarme werden 5 bis 10 Minuten lang in warmes Wasser getaucht. Danach folgt ein schneller Wechsel in bereitstehendes kaltes Wasser. Unterarme und Hände bleiben ca.15 Sekunden im kalten Wasser. Der Wechsel zwischen warm und kalt sollte zwei- bis dreimal erfolgen und immer mit kaltem Wasser enden.

Noch etwas effektiver sind Wassergüsse. Zuhause schraubt man am besten den Duschkopf ab und benetzt mit leichtem Wasserdruck die Handinnenseite, die Innenseite des Unterarms bis zum Ellenbogen und geht dann auf der Aussenseite wieder abwärts. Auch bei den Unterarmgüssen soll zwei- bis dreimal zwischen warm und kalt gewechselt werden. Selbstverständlich kann man bei kalten Füssen in gleicher Weise vorgehen: mit kniehohen Wechselbädern oder Wassergüssen bis zum Knie.

Heisse Gewürze und Heilpflanzen

Feurige Gewürze verfeinern das Aroma und sind zugleich eine natürliche Medizin für eine bessere Durchblutung. Scharfe Schoten wie Chilis, Peperoncinis, Gewürze wie Wacholder, schwarzer Pfeffer, Rosenpaprika, Cayennepfeffer (Prise!) und Gewürzmischungen wie rote oder (die weniger scharfe) grüne Tabascosauce, Curry oder indonesische Chilipasten wie Sambal Oelek verbessern den Blutfluss und wärmen. Hüten Sie sich aber vor zu hohen Dosierungen. Zu viel des (ungewohnt) Scharfen kann ungesund sein.

Auch Senf und Senfkörner bringen das Blut in Wallung und regen den Kreislauf an. Ein gutes Mittel gegen kalte Hände und Füsse, die auf niedrigem Blutdruck beruhen, ist Rosmarin. Rosmarintee, Rosmarinbäder oder Einreibungen mit Rosmarinöl erwärmen Körper und Seele und fördern die Durchblutung.

Auch Ingwer wirkt wärme- und durchblutungsfördernd, Knoblauch verbessert die periphere Durchblutung. Ginkgo biloba erweitert die Gefässe und reguliert den Blutdruck. Ginkgo verbessert vor allem die Durchblutung in den Kapillaren, den feinsten Blutgefässen, wie sie in den Extremitäten vorkommen. • I. Zehnder

Flüssigkeitsmangel ist vor allem bei älteren Menschen eine häufige Ursache von Kältegefühlen. Das Blut kann nicht richtig zirkulieren, da es zu dick und zähflüssig ist. Dadurch verlangsamt sich der Blutfluss in den kleinen Gefässen.