

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 81 (2024)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Häufig kalte Füsse - typisch Frau?  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062268>

#### **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:** 12.01.2026

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



# Häufig kalte Füsse – typisch Frau?

Woher das Frösteln an den unteren Extremitäten kommt, was dagegen hilft und wann man sich ärztlichen Rat holen sollte.

**Text: Andrea Pauli**

Dicke Kuschelsocken. Wärmflasche. Kirschkernkissen. Fellgefütterte Finken. Frauen werden wissend nicken, Männer vermutlich seufzend die Augen verdrehen: Wenn es ums Stichwort «kalte Füsse» respektive Massnahmen dagegen geht, tut sich offenbar ein Geschlechtergraben auf. Tatsächlich? Fakt ist: Der Frau恒körper «tickt» anders, was Wärme und Kälte angeht. Muskeln sind quasi die Wärmefabrik im Körper – und Frauen haben nun mal eine geringere Muskelmasse als Männer. Das führt zu einem niedrigeren Grundumsatz und damit einer geringeren Wärmepro-

duktion pro Kilogramm Körpergewicht. Was bedeutet: Frauen empfinden kühle Temperaturen schneller «kalt» als Männer dies tun. Zudem haben Frauen eine um rund 15 Prozent dünneren Haut; dadurch kühlen sie schneller aus. Des Weiteren haben Frauen häufiger einen tiefen Blutdruck, weshalb das Blut schwerer in die feinen Blutgefäße der Füsse (und Hände) gelangt.

Nur im Frau-Mann-Schema denken sollte man in puncto kalte Füsse nun aber auch nicht. «Die Auslöser für ein Kälteempfinden an den Füßen sind man-

nigfältig und so individuell wie die Menschen selbst», betont Dr. med. Kerstin Schick, Fachärztin für Gefässchirurgie und Phlebologie. «Daher lässt sich auf die Frage nach der Ursache keine Antwort geben, die für jede Frau und für jede Situation pauschal passt.» Sie plädiert darum für eine sorgfältige Diagnostik, wenn Frauen häufig oder ständig unter kalten Füßen leiden.

### Harmlos: Wärme-Kälte-Ausgleich

«Eine grosse Rolle spielt die Umgebungstemperatur. Damit die zentralen Organe des Körpers problemlos funktionieren, muss die Körperkerntemperatur bei etwa 37 °C liegen. Sinkt die Umgebungstemperatur, verengen sich die peripheren Gefäße der Gliedmassen, damit alle Wärme im Zentrum des Körpers verbleibt, wo sie zur Aufrechterhaltung der lebenswichtigen Funktionen gebraucht wird. Die Füsse können auf unter 10 °C abkühlen und tun trotzdem noch brav ihren Dienst», erläutert die Fachärztin.

### Vermeidbar: falsches Schuhwerk

Entsprechend sei ungemütliches, frostiges Wetter eine häufige Ursache für ein ausgeprägtes Kälteempfinden – vor allem in Kombination mit nicht ausreichend warmem Schuhwerk oder feuchten Füßen, so Dr. Schick. Viele Frauen tragen jedoch gerne mal Schuhe, die der Witterung nicht unbedingt angepasst und obendrein viel zu eng sind. Diese Enge bewirkt, dass die kleinsten Blutgefäße abgedrückt werden; das führt wiederum zu eingeschränkter Durchblutung. In engen Schuhen fehlt obendrein die Luftsicht, die entscheidend zur Isolierung beiträgt. Die einfachste Massnahme bei kalten Füßen ist also: besseres Schuhwerk wählen.

### Abzuklären: krankheitsbedingte Ursachen

- \* Gefässerkrankungen wie die Gefässwandverkalzung (Arteriosklerose) können eine Ursache für kalte Füsse sein. Wer davon betroffen ist, hat zudem schmerzende Beine beim Gehen.
- \* Massgeblichen Einfluss auf die Wärmeregulation des Körpers können auch hormonelle Störungen haben, z.B. eine Schilddrüsenunterfunktion.

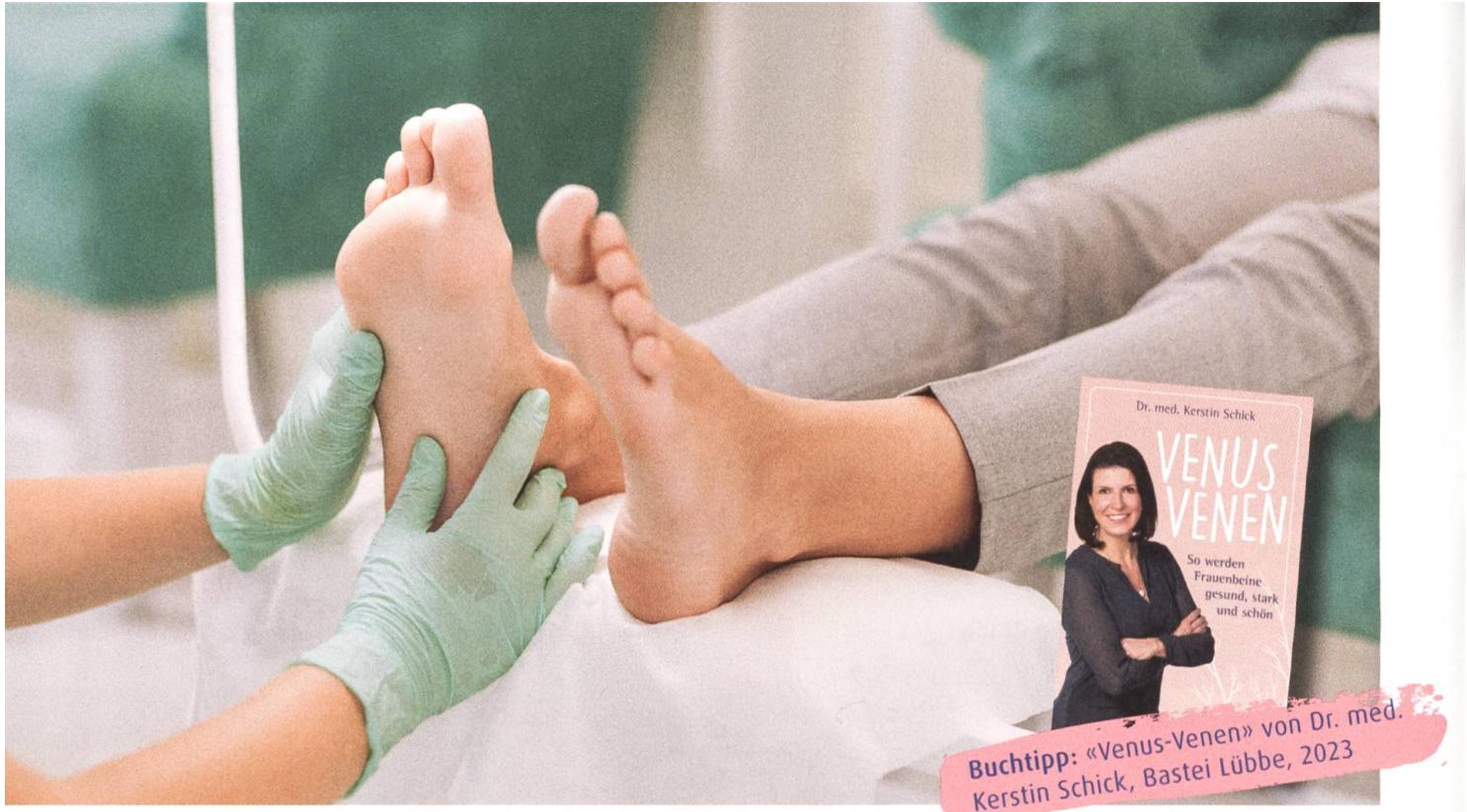
## Kalte Füsse und Migräne

Migräne stellt, besonders bei Frauen und bei Migräne mit Aura, einen Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen dar. Forscher untersuchten in einer Fall-Kontrollstudie, ob Hinweise auf vaskuläre Probleme bei Migränepatienten zu erkennen sind. Sie befragten Betroffene wie auch Kontrollpersonen dazu, ob sie unter kalten Händen und Füßen litten. Besonders Frauen mit Migräne berichteten demnach häufiger über kalte Gliedmassen als Kontrollpersonen ohne Migräne. Ob diese Auffälligkeit mit erhöhten Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht, muss in weiteren Studien geklärt werden.

Quelle: DeutschesGesundheitsPortal

Auch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen wirkt sich bisweilen auf die Körpertemperatur aus und kann die Durchblutung an Füßen (und Händen) beeinträchtigen.

- \* Kalte Füsse können ein Hinweis auf Durchblutungsstörungen der Extremitäten (periphere arterielle Verschlusskrankheit, PAVK), Herzerkrankungen, Blutarmut oder das Raynaud-Syndrom sein. Eine Minderdurchblutung kann auch auf Diabetes, Herz-Lungen-Krankheiten, ein Fibromyalgiesyndrom oder eine Magersucht hinweisen.
- \* Verstärktes Kälteempfinden tritt gerne mal bei einem Mangel an Vitamin D, Magnesium, Kalium oder Eisen auf.
- \* Die Einnahme spezieller Medikamente (Antibabypille, Antidepressiva, Diuretika, Arzneien gegen Bluthochdruck, Migränemittel [Ergotamine]) kann sich auf das vegetative Nervensystem auswirken, Gefässengstellungen verursachen und so ein Kälteempfinden der Füsse verstärken.



Buchtipps: «Venus-Venen» von Dr. med. Kerstin Schick, Bastei Lübbe, 2023

- \* Frösteln lassen können einem psychische Beeinträchtigungen, z.B. Depressionen oder Angstzustände. «Nicht umsonst heisst es, dass man ‹kalte Füsse› bekommt, wenn die Angst in einem aufsteigt», so Dr. Schick.

### Selten im Blick: der Vagusnerv

«Seine Bedeutung und die Auswirkungen von Stress auf kalte Füsse sind bislang kaum beschrieben», sagt die Fachärztin mit Blick auf den Vagusnerv und plädiert dafür, das Wechselspiel zwischen Sympathikus («Stresssystem») und Parasympathikus («Ruhesystem») genauer anzuschauen. «Wir sind in Daueraktivierung. Zu viele Reize, zu viele Ängste, zu viel Aktivität.» Folge: Der Sympathikus stellt die Gefäße

in Händen und Füßen eng. Bedeutet: «Wenig Blut. Wenig Wärme. Kalte Füsse.» Wichtig sei also, den direkten Zusammenhang zwischen kalten Füßen und einem stressigen Lebensstil zu erkennen. Was hilft? Ein sogenanntes Vagustraining (wir berichteten in GN 4/2020), also eine Kombination aus Atem- und Bewegungsübungen und Etablierung einer positiven Grundhaltung, die für mehr Gelassenheit sorgt.

### Auf der richtigen Spur: Diagnose

Vermutlich wird man erst mal die hausärztliche Praxis aufsuchen – und je nach vermutetem Grund dann an eine Fachärztin oder einen Facharzt überwiesen. Phlebologin Dr. Schick checkt die Beine ihrer Patientinnen ausführlich. «Dabei achte ich genau auf Farbe, Temperatur und etwaige Veränderungen der Haut. Wie erscheinen die Zehen? Sind sie rosig und gut durchblutet oder sogar bläulich verfärbt? Liegen Verletzungen der Haut vor?»

Anschliessend werde überprüft, wie schnell die Rekapillarisierung erfolge, also wie schnell die Haut wieder rosig werde, wenn durch kurzen Druck aufs Nagelbett eine Stelle weniger stark durchblutet wurde. Geprüft werden dann sogenannte Verschlussindizes mittels Blutdruckmessungen. Mittels Ultraschall begutachtet Dr. Schick auch noch die Beinarterien von oben nach unten, schaut nach Gefässengstellungen und Verschlüssen und beurteilt mögliche Veränderungen der Gefässwand.

## Wann zum Arzt?

**Umgehend** gehandelt werden muss, wenn der Fuss (oder das Bein) **ganz plötzlich kalt** wird, stark schmerzt und die **Haut blass oder bläulich** wird.

Auch bei Beschwerden, die nicht akut sind, aber **über einen längeren Zeitraum** andauern, sollte man ärztlichen Rat suchen.



•••••  
**Warne Fussbäder mit Rosmarin, Arnika oder ätherischen Ölen der Nadelhölzer (Latschenkiefer, Fichte, Tanne) nehmen.**  
•••••

Wärmflasche (mit schützendem Überzug), angewärmtes Kirschkernkissen abends mit ins Bett nehmen und an die Füsse legen.



## Von aussen wärmen:

**Socken und Schuhe** (mit möglichst dicken Sohlen) auf der Heizung bzw. am Ofen **vorwärmen**.

**Wollstrümpfe** tragen, denn in synthetischen Materialien schwitzen die Füsse verstärkt. Folge: Die Nässe auf der Haut kühlst.



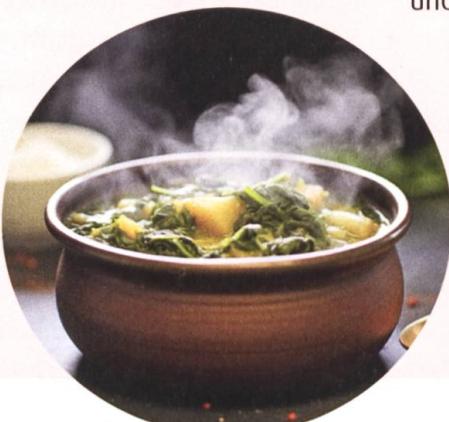
Kälte verstärkt die Gefässengstaltung. Darum gilt: **Wärme muss her, von innen wie von aussen!**

•••••  
**Wärmende Einlegesohlen für die Schuhe oder «aufheizende» Wärmepads nutzen.**  
•••••

•••••  
**Elektrischen Fusswärmer mit «Kuschelsack» anschaffen.**  
•••••



Abendliche **Fussmassage** mit angewärmten Rizinusöl; nach der Massage Füsse in vorgewärmte Wollsocken hüllen. Das Öl sorgt über Nacht dafür, dass die Füsse gut durchblutet werden und wohlig warm bleiben.



Regelmässig **heisse Getränke und Suppen** sowie (je nach Verträglichkeit) scharfe Gerichte zu sich nehmen.