

# IMMER KALTE FÜSSE?

## Ein typisches Frauenproblem – wie der Hausarzt helfen kann und was man selber unternehmen kann

Gerade zur Winterzeit gehen viele Frauen mit dicken Socken und einer Wärmflasche ins Bett. Das Wetter ist eine Erklärung für das Problem. Doch es gibt auch eine Reihe anderer Gründe für Eisbeine (und oftmals auch kalte Hände). KLINIKUM aktuell sprach darüber mit Prof. Dr. Jörg Schelling, kommissarischer Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin an der LMU.

## SPRECHSTUNDE BEIM HAUSARZT

**Z**u kalten Füßen kommt es primär durch Durchblutungsstörungen. Die können nervlich bedingt sein oder durch Gefäßprobleme, durch eine Fehlregulation, durch Stress und Belastung. Das sind die Hauptursachen, denen wir in der Praxis begegnen. Doch es treten immer wieder auch Verläufe mit anderen Ursachen auf. Wenn beispielsweise zu heftigen Bauchschmerzen die Füße sehr schnell sehr kalt werden, dann haben wir es mit einer akuten körperlichen Problematik zu tun. Da muss der Arzt nicht versuchen, biopsychosoziale Zusammenhänge zu klären, sondern notfallmäßig handeln. Kalte Füße können auch, wenngleich selten, im Zusammenhang mit einer Embolie auftreten.

Der Allgemeinmediziner sieht ja nicht nur isoliert ein Symptom, sondern immer den ganzen Menschen. Deshalb wird sein Beratungsansatz stark davon beeinflusst, was der Mensch mitbringt. Ein älterer Patient mit Vorerkrankungen der Gefäße oder mit Diabetes wird anders beurteilt als eine junge Frau, die sonst keine Begleiterkrankung hat. Normalerweise weiß der Hausarzt in etwa, was dieser Patient noch mitbringt, ob er beispielsweise Raucher ist.

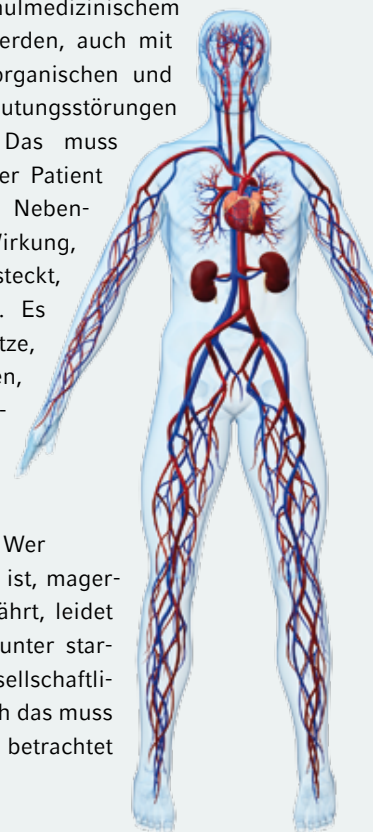
Generell raten wir, andere Ursachen auszuschließen. Wir machen eine Anamnese, erheben also die medizinische Vorgeschichte. Dazu kommt oftmals Diagnostik mit Messung des Blutdrucks und der Durchblutung, Blutabnahme für Laboruntersuchungen, um Diabetes oder Anämie, also Blutarmut, abzuklären. All dies geschieht in der Regel beim ersten Besuch. Es muss geklärt werden,

ob eine andere Erkrankung dahintersteckt, ob es eine familiäre Vorgeschichte gibt. Wobei die Untersuchung der Schilddrüse immer zur Basisdiagnostik gehören sollte.

Je nach Ergebnis muss nach schulmedizinischem Ansatz individuell vorgegangen werden, auch mit Medikamenten. Der Arzt kann bei organischen und funktionellen peripheren Durchblutungsstörungen Kalziumantagonisten verordnen. Das muss aber abgewogen werden. Wenn der Patient dies nicht möchte oder wenn die Nebenwirkungen größer wären als die Wirkung, wenn nichts Gefährliches dahintersteckt, helfen praktische Verhaltenstipps. Es gibt auch homöopathische Ansätze, der Arzt sollte sie nicht ablehnen, wenn der Patient sich davon Hilfe verspricht. Dann funktionieren Globuli – wer hilft, hat recht.

Ein Thema ist auch die Ernährung. Wer rein vegan lebt oder strikt auf Diät ist, mager-süchtig oder sonst wie mangelernährt, leidet oftmals unter kalten Füßen. Und unter starkem Stress, weil er bestimmte gesellschaftliche Vorgaben erfüllen möchte. Auch das muss beim hausärztlichen Gesamtblick betrachtet werden.

Von meinem Vater, der auch Hausarzt war, habe ich gelernt: Der erste Patient Montagfrüh und der letzte am Freitagabend können genau die sein, die am schwersten krank sind. Man kann kalte Füße also nicht einfach als Banalität abtun, denn es kann immer eine hochkomplexe Problematik die Ursache sein.



*Das Blut muss bis in die letzte Zelle hinein ungehindert fließen können*

## FRAUEN SIND FROSTBEULEN

**F**rauen haben häufiger kalte Füße als Männer, und das nicht nur im Winter. Vermutlich liegt es daran, dass der weibliche Organismus insgesamt weniger Wärme produziert, weil Frauen mit einer geringeren Muskelmasse und weniger Körpermasse ausgestattet sind als Männer. So bekommen sie Probleme, wenn die Temperaturen fallen. Ein überaktives vegetatives Nervensystem, die Neigung zu niedrigem Blutdruck und eine Reihe anderer Faktoren können ebenfalls mitverantwortlich sein.

Sinkt die Außentemperatur, ist unser Körper darauf programmiert, vor allem die Körpermitte und mit ihr die lebenswichtigen Organe sowie das Gehirn zu schützen. Dafür entzieht er den äußersten Gliedmaßen, also Fingern, Zehen, Händen und Füßen Wärme. Das geschieht, indem er das Wärmetransportmittel Blut reduziert. Wir frieren.

**Nasse Füße:** Durch die kühle Feuchtigkeit auf der Haut bildet sich Verdunstungskälte – der Körper stellt die Blutgefäße enger. Das passiert auch bei Schweißfüßen. →

### Das hilft

Banal, aber wirksam: Füße brauchen Wärme und Schutz vor schlechtem Wetter, vor Nässe und Kälte. Also hinein in warme Winterstiefel, die wetterfest sind.

Und das Schuhwerk muss passen, darf nicht zu klein und zu eng, die Absätze dürfen nicht zu hoch sein. Denn wenn es irgendwo drückt, werden auch kleine Blutgefäße zusammengedrückt, das spielt oftmals eine Rolle bei schlechter Durchblutung. Ein warmes Fußbad und dicke Socken heizen den Füßen wieder ein. Generell für Wärme sorgen, mit heißen Tees. Wichtig: regelmäßig Bewegung und genügend Flüssigkeit trinken, damit der Kreislauf nicht im Bereich des niedrigen Blutdrucks bleibt.



## OrthoTECH®



### Vario-Stabil Für einen optimalen Therapieerfolg

- \* Frühfunktionelle Therapie der Achillessehnenruptur nach operativer und/oder konservativer Behandlung
- \* Stabilitätshilfe bei Belastungsinsuffizienzen und Bewegungsschmerzen im Bereich von Unterschenkel und Rückfuß im Sinne eines flexiblen Arthrodesentiefels
- \* Nachversorgung von Frakturen und Arthrodesen im Bereich zwischen Fußwurzel und distalem Unterschenkel
- \* Inklusive Fersenkeile für eine Versorgung von 130 bis 100 Grad Spitzfußstellung
- \* EVA Keilsohle mit Pufferabsatz und Fersen-Absatzrolle

OrthoTECH GmbH  
Grubmühl 20, 82131 Stockdorf

Tel.: +49 (0)89 - 89 35 87 - 0  
Fax: +49 (0)89 - 89 35 87 - 20  
info@orthotech-gmbh.de  
www.orthotech-gmbh.de



Bei Problemen sollte der Blutdruck regelmäßig kontrolliert werden

**Chronisch gestörtes Kälteempfinden:** Mit dem Blut wird die innere Körperwärme in die weiter vom Herzen entfernten Teile und an die Körperoberfläche transportiert. Funktioniert das an den Füßen nur schlecht, frieren wir – die Füße fangen an, zu schmerzen, die Haut kann sich verfärben, Gewebe sich verändern. Störungen im gesamten Blutkreislauf sowie in den Gefäßen vor Ort sind dafür verantwortlich.

**Nerven und Hormone:** Unsere Füße sind hochempfindlich. Feinste Sensoren der Haut und Muskeln melden jeden Druck, jeden äußeren Reiz. Tausende Nervenbahnen enden in den Zehenspitzen und leiten Informationen weiter. Bestimmte Nervenverbindungen sind maßgeblich daran beteiligt, dass je nach Bedarf mehr oder weniger Blut in die einzelnen Körperteile fließt.

**Nervenstörungen:** vor allem im peripheren Nervensystem, wirken sich auf die Kälte- und Wärmeregulation der Füße aus. Diabetes zum Beispiel kann über die Jahre zu solchen Schäden führen (diabetische Neuropathie).

Anzeige



PARAVAN PR50 Evolution  
und PARAVAN Caddy Selbstfahrer

## Was schuld ist an kalten Füßen

- Kälte, Nässe
- Enge Schuhe, Schweißfüße
- Niedriger Blutdruck, orthostatische Hypotonie
- Arteriosklerose
- Rauchen
- Durchblutungsstörungen der Extremitäten (pAVK, periphere arterielle Verschlusskrankheit)
- Diabetes
- Herzerkrankungen
- Blutarmut
- Raynaud-Syndrom: Gefäßerkrankung mit Gefäßkrämpfen und Minderdurchblutung an Fingern und Zehen
- Akrozyanose: führt zu symmetrischen, unterschiedlich stark ausgeprägten bläulichen Verfärbungen der Hände und Füße als Folge einer Gefäßstörung, die durch Unterkühlung verstärkt wird
- Andere Gefäßstörungen, zum Beispiel Frostbeulen
- Stress, psychische Belastungen
- Angststörungen (mit Hyperventilation), Depressionen
- Magersucht
- Fibromyalgie
- Schilddrüsenunterfunktion
- Nebennierenrindeninsuffizienz
- Medikamente

Bitte lesen Sie dazu auch Seite 16, das Thema zur Venenthrombose

## KONTAKT



**Prof. Dr. Jörg Schelling**  
 ☎ 089/4400-53779  
 ✉ [allgemeinmedizin@med.uni-muenchen.de](mailto:allgemeinmedizin@med.uni-muenchen.de)

**PARAVAN®**  
 MOBILITÄT FÜR DEIN LEBEN

### Gemeinsam schneller ans Ziel.

Mit unseren ganzheitlichen Mobilitätslösungen - vom Rollstuhl bis zum behindertengerecht umgebauten Fahrzeug - bieten wir Ihnen bei PARAVAN alles aus einer Hand. Unsere Paravan Mobilitätsberater und geschulten Fahrlehrer begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg zur eigenen mobilen Freiheit!  
[www.paravan.de](http://www.paravan.de)

PARAVAN GmbH, Paravanstraße 5-10  
 72539 Pfronstetten-Aichelau, Tel (07388) 999 5 91  
[www.paravan.de](http://www.paravan.de), [info@paravan.de](mailto:info@paravan.de)