

Durchblutung fördern:

Ständig kalte Füße – was tun?



Dass man im Winter mal kalte Füße bekommt, ist normal. Richtig unangenehm wird es jedoch, wenn die Füße ständig kalt sind. Meist steckt ein Problem mit der Durchblutung dahinter.

Ein Winterspaziergang könnte so schön sein, wenn die kalten Hände und Füße nicht wären. Meist bekommen Frauen das deutlicher zu spüren. Sinkt die Umgebungstemperatur ab, ist ihr Körper weniger in der Lage, sich warm zu halten. Sie frieren schneller. Ein Grund ist der geringere Muskelanteil. Während ein Männerkörper bis zu 40 Prozent aus Muskelmasse besteht, liegt der Anteil bei Frauen mit 15 bis 25 Prozent deutlich niedriger. Doch gerade die Muskeln sind es, welche bei Kälte Wärme produzieren,

indem sie vermehrt arbeiten. Sie zittern, wobei sie sich rasch anspannen und wieder entspannen. Dadurch wird die Durchblutung angeregt. Gleichzeitig versucht der Körper bei Kälte den Wärmeverlust zu verringern. Er verengt die Blutgefäße der Haut, sodass weniger Strömungswärme verloren geht. Dies geschieht besonders in Körperregionen, die für das Überleben nicht unbedingt notwendig sind wie Hände, Nase, Ohren und Füße. Das Zentrum hingegen wird bevorzugt mit Wärme versorgt, um die lebens-

wichtigen Organe funktionsfähig zu halten.

Nun könnte man meinen, dass Frauen zwar weniger Muskelmasse aufweisen, dafür aber mit mehr Fettgewebe ausgestattet sind. Fett wirkt isolierend, produziert jedoch keine Wärme. Unter experimentellen Bedingungen, das heißt, wenn aktive Bewegung ausgeschlossen wird, kühlen Menschen mit einer dünneren Fettschicht schneller aus. Somit neigen Frauen, aber auch Männer mit einer asthenischen Konstitution, also einem schlanken Körper, schwacher Muskulatur, niedrigem Blutdruck und verminderter Antrieb eher zum Frieren. Doch es gibt gute Nachrichten, die Konstitution kann gestärkt werden und der Körper kann lernen, mit Kälte besser zurechtzukommen.

Wärmendes Essen

Neigt man konstitutionell zum Frieren, ist es einem kalt, obwohl es draußen warm ist. Die Kälte scheint in einem zu stecken und selbst die dicksten Socken können nichts ausrichten. Man fühlt sich schwach und zitterig und ist nicht in Lage Wärme zu produzieren. Eine erste Maßnahme, um den Wärmehaushalt zu unterstützen, ist eine Ernährungsumstellung, sofern man viel rohes Obst und Gemüse, Joghurt, Salat, Südfrüchte und generell kalte Speisen verzehrt. Kurz, anstatt kalt, sollte das Essen warm, nahrhaft und würzig sein.

Während die westliche Ernährungslehre Nahrungsmittel vorrangig bezüglich des Gehalts an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien bewertet, berücksichtigen die traditionell chinesischen und ayurvedischen Anschauungen auch die energetische Wirkung. Im alten China wurde über Jahrtausende die organbezogene, thermische und geschmackliche Wirkung von Nahrungsmitteln beobachtet, beschrieben und auch therapeutisch genutzt. Besonders die energetische Temperaturwirkung lässt sich gut nachvollziehen. Kalte und erfrischende Speisen verlangsamen den Stoffwechsel



© New Africa/Adobe Stock



© Iesze Glasner/Adobe Stock

und „kühlen“ den Körper. Heiße und erwärmende Nahrungsmittel beschleunigen den Stoffwechsel und „wärmen“. Dabei darf es ruhig pikant und würzig sein. So ist die klassische Brühe bestens geeignet, um von innen zu wärmen. Als wärmende Gewürze bieten sich Ingwer, Pfeffer, Chili, aber auch Muskat, Vanille und Zimt an.

Die Getränke sollten nicht kalt sein. Warmes Wasser oder Kräuter- und Gewürztees helfen. Grüner oder schwarzer Tee, aber auch Kaffee wirken aus energetischer Sicht eher kühlend. Mit Gewürzen kann man da jedoch gegensteuern. Im arabischen Raum wird Kaffee zum Beispiel mit Kardamom verfeinert. Auch wärmender Zimt schmeckt im Kaffee lecker.

Wärmende Heilpflanzen

Folgende Heilpflanzen können durch ihr wärmendes Wesen

bei kalten Füßen angewandt werden:

- **Ringelblume** (lat.: *Calendula officinalis*): Die leuchtend orangenen Blüten der Ringelblume wärmen das Gemüt schon beim Betrachten. Mit ihrem warmen Wesen durchdringt und verschließt sie Wunden, sodass sie heilen können. Ringelblumensalbe und -tinktur werden gezielt zur Behandlung von Erfrierungen eingesetzt. Als Tee getrunken, entfaltet der Blütenaufguss eine leicht krampflösende Wirkung, was insbesondere bei Durchblutungsstörungen hilfreich sein kann, die auf Anspannung beruhen. Dafür 1 ½ Teelöffel getrocknete Blüten mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.
- **Lavendel** (lat.: *Lavandula angustifolia*): Auch Lavendelblüten tragen die wärmenden Lichtkräfte des Sommer in sich



und stellen sie uns durch ihren gemütherhellenden und beruhigenden Duft in der kalten Winterzeit zur Verfügung. Um speziell die Füße mit Lavendel zu beglücken, bietet sich ein Fußbad an. Neben den Kräften wirkt Lavendel besonders stressbedingter Anspannung entgegen, indem er die Nerven beruhigt.

- **Rosmarin** (lat.: Rosmarinus officinalis): Das Wesen von Rosmarin wird als durch-

wärmend und energetisierend beschrieben. Wenn das innere Feuer und der Antrieb verlorengegangen sind, vermag Rosmarin die Begeisterung neu zu entfachen. Insbesondere niedriger Blutdruck, Blutarmut und Schwäche werden als Indikation für Tee und Tinktur genannt. Oder man taucht in einem Rosmarinbad unter und massiert anschließend duftendes Rosmarinmassageöl in die Haut ein, wodurch der

gesamte Kreislauf angeregt wird. Das Bad ist weniger abends zu empfehlen, weil die Aktivierung den Schlaf stören könnte. Vielmehr bietet es sich zwischendurch am Tag an, um neue Kraft zu sammeln.

Für die Zubereitung eines Rosmarintees wird ein gehäufte Teelöffel mit ¼ Liter kochendem Wasser übergossen und nach 15 Minuten abgeseiht. Er hilft besonders bei Erschöpfungszuständen nach einer überstandenen Erkältungskrankheit.

Lebensnotwendige Wärme

Warme Worte wärmen das Herz. Herzenswärme strahlt und beglückt. Die Glut des Verlangens entfacht das Feuer der Leidenschaft. Bei Angst kalte Füße bekommen. Sehnsucht nach Wärme und Geborgenheit. Im Verdauungsfeuer wird die Nahrung transformiert. Die Aufzählung könnte man noch beliebig fortführen. Sie veranschaulicht die Bedeutung von Wärme für den Menschen. Nach anthroposophischer Auffassung bildet Wärme die Grundlage des Seins, wobei sie sowohl die körperliche, als auch die geistige und seelische Ebene durchdringt. In der Therapie wird daher ein besonderes Augenmerk auf die Wärmeorganisation gerichtet und gegebenenfalls anregend oder harmonisierend mit bestimmten Heilpflanzen und Heilanwendungen eingewirkt.



Aktivierende Bürstenmassage

Kalte Füße können auch auf Grund von arteriellen Durchblutungsstörungen auftreten, wobei die Arterien verengt sind. Normalerweise passen die Blutgefäße ihr Volumen an, das heißt die Gefäßwände sind bis zu einem gewissen Grad elastisch. Verlieren sie jedoch diese Elastizität, zum Beispiel weil sich Kalksalze, Cholesterin und Eiweißstoffe abgelagert haben, werden sie – bildlich gesprochen – porös wie ein alter Gartenschlauch. Mit einer regelmäßigen Bürstenmassage kann man dem entgegenwirken und die Durchblutung anregen. Der mechanische Reiz aktiviert die Muskulatur und die Nervenfasern. Wärme wird erzeugt.

Und so geht es: Am besten Sie nehmen sich morgens vor dem Duschen drei bis fünf Minuten Zeit. Bei empfindlicher Haut eher eine weiche Bürste verwenden und sich langsam an härtere Borsten heranwagen. Ein Bein auf einen Hocker oder eine Fußbank stellen und mit streichenden oder kreisenden Bewegungen am Fuß beginnen. Immer zum Herzen hin arbeiten. Man muss sich gar nicht lange an einer Stelle aufhalten, sondern arbeitet sich rasch über Schienbein, Oberschenkel, Bauch und Brust nach oben. Dann wieder unten beginnen und die Rückseite hinaufstreichen. Zum Schluss die Haut von Händen und Armen bürsen. Man kann zur Gewöhnung und um Zeit zu sparen auch nur die Beine und Arme behandeln. Für die Massage mit durchblutungsförderndem Arnikaöl eignen sich Luffa- oder Sisalhandschuhe.

Gezielte Reflexzonenmassage

In einer Untersuchung erhielten zehn Frauen, die Kälte schlecht vertrugen und dadurch unter Kopfschmerzen, Schulterbeschwerden und



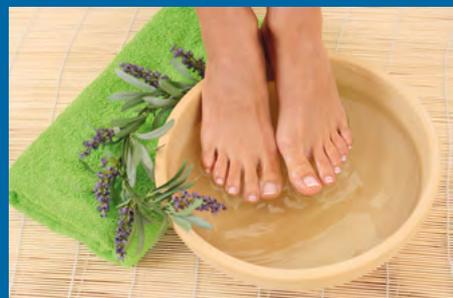
Schwindel litten, nach einem fünfminütigen Fußbad für zehn Minuten eine Fußreflexzonenmassage am linken Fuß (in: Journal of Acupuncture and Meridian Studies 2010, Nr. 3). Nach der Behandlung war die Hauttemperatur angestiegen und die Durchblutung hatte sich verbessert. Doch nicht immer kann man zur Fußreflexzonenmassage

in eine Praxis gehen. Manchmal muss man sich selbst helfen. Die Akupressur bietet da eine gute Möglichkeit, vorausgesetzt man kennt einige Akupressurpunkte. Zum Beispiel kann man bei kalten Füßen an der Hand den Punkt el-mü massieren. Er befindet sich an der rechten Hand am linken unteren Nagelrand des Mittelfingers. An der linken

Wohltuendes Lavendel-Honig-Fußbad

Tag für Tag tragen uns die Füße durch unser Leben. Dafür haben sie eine Extrazuwendung mit Lavendel verdient. Insbesondere bei kalten Füßen wirkt ein Lavendel-Honig-Fußbad wohltuend und entspannend. Warmes Wasser in eine große Schüssel geben, drei Esslöffel Honig hineinrühren und zehn Tropfen ätherisches Lavendelöl (fein) untermischen.

Alternativ kann auch ein Blütenaufguss bereitet werden. Dafür drei Esslöffel getrocknete Lavendelblüten mit ¼ Liter heißem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen und dann den abgessenen Sud ins Fußbad geben. Wenn die Haut der Füße nach zehn Minuten gut durchwärmt und etwas aufgeweicht ist, komplettiert das Einmassieren einer Wärmesalbe (zum Beispiel Kupfersalbe rot) das Fuß-Verwöhnprogramm. Das Spurenelement Kupfer unterstützt die Nieren. Besonders im Winter können diese manchmal schwächeln, wobei kalte Füße ebenfalls eine Rolle spielen.



Ständig kalte Füße durch LWS-Syndrom

Wenn Wärmeanwendungen und durchblutungsfördernde Maßnahmen nur kurzfristig Erfolg bringen, sollte man abklären, ob die kalten Füße vielleicht auf Rückenbeschwerden beruhen. Durch stundenlanges Sitzen auf dem Bürostuhl oder im Auto wird der sensible Lendenwirbelsäulenbereich enorm belastet. Liegen dort Fehlstellungen der Wirbel vor, können die Nervenbahnen in ihrer Reizleitung blockiert sein. Ein erfahrener Osteopath vermag die Blockaden zu lösen, sodass die Nervenbahnen wieder von Kopf bis Fuß funktionieren.



© kritchanut/Adobe Stock

Außerdem wird empfohlen bei kalten Füßen das „Siegel der Mitte“ – den LE-4 auf dem Lebermeridian zu behandeln. Er befindet sich vorne in der Vertiefung am Sprunggelenk.

Samba tanzen

Durch körperliche Betätigung kommt der Kreislauf in Schwung und die Muskelarbeit erzeugt Wärme. Um dabei gezielt die Füße zu aktivieren, bietet sich Tanzen an. Am besten man bounces zu heißen Sambarhythmen. Beim Bouncen wird die Ferse gehoben und gesenkt, wobei die Füße immer vom Ballen her abgedrückt und wieder aufgesetzt werden. Gleichzeitig beugen und strecken sich die Knie, was ungemein die Wadenmuskulatur trainiert. Werden dazu noch die Hüften gekreist, entsteht die aufreizende Samba-Bewegung. Mit Sicherheit bleibt beim Sambatanzen kein Fuß kalt.



Hand am rechten unteren Nagelrand des Mittelfingers. Setzen Sie sich bequem hin und üben Sie mit dem Fingernagel des Zeigefingers oder des Daumens Druck auf diesen Punkt aus und kreisen Sie langsam auf der

Stelle. Fühlen Sie dabei in sich hinein. Was geschieht? Spüren Sie ein Kribbeln oder ein leichtes Taubheitsgefühl? Dann sind Sie richtig. Passen Sie die Stärke des Drucks an Ihre Empfindungen an.



Anzeige

sein schauen Sie mal rein:
www.sein.de

Neue Weltbilder
Lebenskunst
Spiritualität
Bewusstsein

Die Zeitschrift aus Berlin
23.000 Exemplare, 11 Ausgaben pro Jahr