

# Eisiges Gefühl

Unangenehme Begleiterscheinungen des Winters – bei klirrender Kälte frieren viele Personen schnell an den Zehen. Gerade **Frauen** sind davon betroffen. Doch woran liegt das eigentlich?

**N**ässe, enge Schuhe, zu dünne Strümpfe und frostige Temperaturen lassen unsere Füße auskühlen. Das weibliche Geschlecht leidet häufiger unter Eiszehe als Männer und das nicht nur in der kalten Jahreszeit. Oft tragen sie sogar im Sommer dicke Socken im Bett, weil

**Nicht berücksichtigt** Kälte macht sich zunächst an den äußeren Gliedmaßen bemerkbar. Um die Organe und das Gehirn zu schützen, reduziert der Organismus die Wärme zunächst in den Extremitäten. Dieser Vorgang wird über die Durchblutung gesteuert: Das Transportmedium Blut bringt die Wärme in die verschiedenen Körperteile. Durch die Gefäßverengung wird die Versorgung der Zehen und Finger eingeschränkt. Bei extrem langen Aufenthalten in bitterer Kälte sind sie es, die zuerst absterben, denn das Ziel des Körpers ist es, stets seine Mitte warm zu halten. Bei Frauen ist dieser Aspekt besonders ausgeprägt, denn eventuell muss ja ein Baby geschützt werden.

**Steuerung durch das Gehirn** Kälterezeptoren registrieren die Wärmeverminderung und melden sie ans Gehirn. Der Hypothalamus dirigiert von dort aus die Temperatur und veranlasst das Zusammenziehen der Blutgefäße. Die Wärmeverluste werden dadurch reduziert. Auch das Hormonsystem und das vegetative Nervensystem mit seinem sympathischen und parasympathischen Teil spielen eine Rolle bei der Regulierung.

**Ursachen** Ein niedriger Blutdruck fördert das extreme Kälteempfinden (nicht nur bei niedrigen Temperaturen). Die Blutversorgung von Beinen und Füßen ist dann beeinträchtigt. Auch Gefäßerkrankungen behindern die Blutzirkulation. Daher treten die Symptome ganz besonders bei Betroffenen mit Raynaud-Syndrom auf. Gegebenenfalls kommt es bei ihnen

zusätzlich zu charakteristischen Hautverfärbungen, Krämpfen und Schmerzen. Junge Frauen mit blau verfärbten Körperanhängen leiden oft an einer Akrozyanose. Die Unterversorgung mit sauerstoffreichem Blut ruft eine Blaufärbung von Fingern und Zehen hervor. In der Regel legt sich dieses Phänomen spontan wieder. Ein erhöhtes Risiko für eine verminderte Durchblutung der äußersten Gliedmaßen haben Diabetiker, Raucher und Personen, die starkem Stress und seelischen Problemen ausgesetzt sind. Nicht umsonst existiert im Zusammenhang mit Angst der Ausdruck „kalte Füße bekommen“. Hilfreich: Nasse Füße vermeiden. Feuchtigkeit kann dem Körper Wärme entziehen. Die entstehende Verdunstungskälte führt zu einer Gefäßverengung. Daher können auch Schweißfüße zu kalten Füßen werden.

**Arztbesuch nötig?** Sind die Füße nicht nur in den Wintermonaten, sondern auch bei warmen Temperaturen ständig eisig, sollten Betroffene einen Mediziner konsultieren. Besonders wenn zusätzliche Symptome wie Schmerzen, Hautveränderungen oder Krämpfe auftreten, ist eine Untersuchung empfehlenswert. Werden die Extremitäten plötzlich kalt, bläulich und schmerzempfindlich, muss schnellstens ein Arzt aufgesucht werden, da es sich hierbei auch um Symptome einer Embolie handeln kann. ■

Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin (FJS)



© Peter Gudealla / 123rf.com

sonst das Einschlafen unmöglich erscheint. Denkbar für das vermehrte Schlottern sind unter anderem anatomische Gründe: Sie besitzen weniger Muskulatur und Körpermasse. Folglich ist ihre Wärmeproduktion geringer. Sinken im Winter die Temperaturen, wird das Frösteln zum Leiden der Frauen noch schlimmer. Zusätzlich zum starken Bibbern kribbeln und schmerzen die Füße häufig.