

Das große Frösteln

Besonders Frauen leiden im Winter unter **eiskalten** Füßen, Männer kennen das Problem hingegen kaum. Während Sie am liebsten mit Wärmflasche und dicken Socken zu Bett geht, reißt er gerne das Fenster auf.



© Vadim Georgiev / 123rf.com

Nicht nur das Immunsystem ist extrem gefordert, auch unser Kreislauf wird im Winter strapaziert. Frauen können davon ein Lied singen, denn oft quälen sie sich mit Eiszehen, die vor allem vor dem Schlafengehen als störend empfunden werden.

Zentrale Steuerung Der Körper ist mit Kälterezeptoren ausgestattet, die einen Temperaturabfall registrieren und an das Gehirn melden. Der dort befindliche Hypothalamus regt daraufhin eine Engstellung der Blutgefäße an, um Wärmever-

luste zu verhindern. Auch das Hormon- sowie das vegetative Nervensystem, das aus einem sympathischen und parasymphatischen Teil besteht, nehmen Einfluss auf die Temperaturregulierung. Die Ausbreitung der Wärme im Organismus verläuft hauptsächlich über die Blutgefäße. Dieser Vorgang wird über die Durchblutung gesteuert. Um die Organe und das Gehirn zu schützen, reduziert der Organismus die Wärme zunächst in den „unwichtigen“ Extremitäten, weshalb sich Kälte zuallererst an den äußeren Gliedmaßen bemerkbar macht. Da es stets das primäre

Ziel unseres Körpers ist, seine Mitte zu schützen, sind es die exponierten Körperteile, die im Extremfall zuerst absterben.

Wer ist gefährdet? Bei Personen mit niedrigem Blutdruck ist die Blutversorgung von Beinen und Füßen eingeschränkt, sodass sie besonders häufig frieren. Dasselbe gilt für Patienten mit Gefäßerkrankungen. Grundsätzlich haben Diabetiker, Raucher und Personen, die starkem Stress und seelischen Problemen ausgesetzt sind, ein erhöhtes Risiko für eine verminderte Durchblutung der äußersten Gliedmaßen.

Eine Sonderform der Durchblutungsstörung ist das Raynaud-Syndrom. Hände und Füße werden in der Kälte zunächst weiß und gefühlslos, bevor sie blau anlaufen und schmerzen.

Was hilft? Feuchtigkeit kann dem Körper Wärme entziehen, denn die entstehende Verdunstungskälte führt zu einer Gefäßverengung. Daher können auch Schweißfüße zu kalten Füßen werden. Die Schuhe und die Bündchen der Socken sollten nicht zu eng sitzen, da dies die Blutzirkulation beeinträchtigt. Bei Eisfüßen hilft ein Fußbad, bei dem die Temperatur durch Hinzugießen von heißem Wasser kontinuierlich erhöht wird (bis etwa auf 40 °C). Auch sanfte Fußmassagen regen die Durchblutung an und tauen kalte Gliedmaßen auf. Wechselbäder und Saunabesuche sind ein gutes Training für die Gefäße. Empfehlen Sie Ihren Kunden in der kalten Jahreszeit Fußgymnastik, denn diese kurbelt die Blutversorgung an. Cremes mit durchblutungsfördernden Wirkstoffen wärmen zusätzlich. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

► Weitere Infos zum empfohlenen Arztbesuch finden Sie, wenn Sie diesen Artikel online unter www.pta-aktuell.de lesen!



WEBCODE: EB096

»**EIN LÄCHELN
STEHT MIR
EINFACH
BESSER ALS
EIN GÄHNEN.**«

Vigantoletten – Ihre Empfehlung für Kunden,
die müde und antriebslos sind.

MÜDIGKEIT UND ANTRIEBSLOSIGKEIT sind mögliche Folgen eines Vitamin-D-Mangels. Vigantoletten liefern das notwendige Vitamin D, das der Körper täglich braucht. So bleiben Ihre Kunden aktiv – den ganzen Tag. Mehr Informationen finden Sie unter www.vigantoletten.de sowie eine informative Online-Schulung unter www.bvpta.de/vigantoletten



APOTHEKENEXKLUSIV