


AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG



Sobald die ersten Herbststürme durchs Land fegen und die Temperaturen in den Keller sinken, leiden viele Menschen unter eiskalten Füßen. Oft handelt es sich dabei um eine harmlose Erscheinung, aber nicht immer. Im Beratungsgespräch gilt es deshalb nachzufragen.

© Eugene Sergeev / fotolia.com - Gehwohl®

Viele PTA kennen es aus eigener Erfahrung: Wenn das Thermometer ungemütliche Temperaturen anzeigt, begeben sich die Füße in den Winterstreik, sind ständig unangenehm kalt und manchmal sogar zu sprichwörtlichen Eisklumpen gefroren. Warme Kuschelsocken gehören jetzt zur Standardausrüstung – viele Frauen weigern sich sogar, die wolligen Begleiter im Bett auszuziehen. Und diejenigen, die sich doch durchringen können, mit nackten Füßen unter die Bettdecke zu schlüpfen, schieben ihre Gletscherfüße ganz unauffällig unter die Bettdecke des Partners, denn hier herrschen doch wesentlich angenehmere Temperaturen ...

Kälteempfindlich: Die Extremitäten Dass unsere Füße besonders empfindlich auf Kälte reagieren, ist zunächst einmal normal. Denn schließlich muss unser ausgeklügeltes System zur Wärmeregulation in erster Linie die Temperatur im Kern des Körpers konstant auf etwa 37 °C halten. Um die Funktion von Herz, Lunge, Nieren, Gehirn und anderen Organen auch bei klirrender Kälte aufrecht zu erhalten, werden zunächst die lebenswichtigen Organe mit Wärme versorgt. Die Peripherie – und dazu gehören Füße und Hände – bleibt dabei vorläufig auf der Strecke.

Mit ihrer großen Oberfläche bieten Arme und Beine eine gute Regulationsfunktion. Bei Hitze erweitern

sich die Blutgefäße, wodurch überschüssige Wärme an die Umgebung abgegeben wird. In der Folge kann das rückströmende Blut den Körperkern kühlen. Schwitzen dient ebenfalls der Abgabe überschüssiger Wärme. Bei Kälte läuft es umgekehrt: Die Blutgefäße in den Randbezirken des Körpers stellen sich enger. Gleichzeitig wird die Wärmebildung durch eine Steigerung des Stoffwechsels in der Muskulatur erhöht. Bemerkbar macht sich dies durch Zittern oder Zähneklappern. All das macht deutlich, dass kalte Füße und Hände im Winterhalbjahr an sich nicht krankhaft sind, sondern eine natürliche Reaktion des Körpers auf sein klimatisches Umfeld. Grundsätzlich leiden Frauen häu-

EIN PROBLEM, VIELE URSACHEN!

Ständige Eisfüße und -finger können auf unterschiedlichste Erkrankungen hindeuten. Zu den krankhaften Ursachen gehören unter anderem:

- + Raynaud-Syndrom
- + Schilddrüsenunterfunktion
- + Arteriosklerose
- + Niedriger Blutdruck
- + Diabetes
- + Herzschwäche
- + Blutarmut
- + Essstörungen (Magersucht, Bulimie)

hinter dem Phänomen eine Krankheit steckt, beispielsweise das Raynaud-Syndrom. Diese Gefäßstörung betrifft vor allem die Finger, aber auch die Zehen können in Mitleidenschaft gezogen werden. Typischerweise ziehen sich bei Betroffenen die Arterien in den Extremitäten bei Kältekontakt krampfartig zusammen. Das Blut entweicht und die Haut nimmt zunächst eine blasse, aufgrund des Sauerstoffmangels schließlich eine blaue Färbung an – oft verbunden mit Gefühllosigkeit in den Fingern oder Zehen. Der Gefäßkrampf kann bis zu einer halben Stunde andauern. Fließt das Blut dann zurück in die Glieder, röten sich diese und schmerzen. Neben Kälte können auch intensive Gefühlsre-

erkrankungen wie Sklerodermie sein. Auch neurologische Erkrankungen wie beispielsweise Multiple Sklerose, Nervenentzündungen oder Erkrankungen der Gefäße können das Raynaud-Syndrom hervorrufen. Eine andere mögliche Ursache sind berufsbedingte Schädigungen, die ein sogenanntes Vibrationssyndrom auslösen können. Wer lange Zeit mit vibrierenden Geräten wie dem Presslufthammer gearbeitet hat, ist gefährdet. Schließlich spielt der Kontakt mit Schwermetallen oder giftigen Stoffen aus Düngemitteln eine mögliche Rolle beim Auftreten des Raynaud-Syndroms. Für Sie als PTA wichtig zu wissen ist auch, dass bestimmte Medikamente (z. B. Betablocker, hormonelle Verhütungsmittel, bestimmte Zytostatika) die Beschwerden hervorrufen können.

Auftauen, bitte!

finger unter kalten Extremitäten als Männer. Das mag daran liegen, dass das weibliche Geschlecht oft weniger wärmende Muskelmasse besitzt, eher zu einem niedrigen Blutdruck neigt und stärker hormonellen Einflussfaktoren ausgesetzt ist.

Krankhaft: Das Raynaud-Syndrom Während kalte Füße in vielen Fällen also eher lästig und unangenehm als bedrohlich sind, können sie manchmal auch krankhaften Ursprungs sein. Deshalb sollten Sie im Beratungsgespräch nachfragen. Raten Sie Kunden, die ständig oder in ausgeprägtem Maße unter kalten Füßen und/oder Händen leiden, sicherheitshalber zum Arzt zu gehen. Denn nicht auszuschließen ist, dass

gungen und psychische Belastungen wie Stress die Symptome auslösen. Mediziner unterscheiden zwei Formen der Gefäßerkrankung: Beim primären Raynaud-Syndrom ist die Ursache unbekannt. Betroffen davon sind vor allem jüngere Frauen zwischen 20 und 40 Jahren, oft diejenigen, die auch von niedrigem Blutdruck geplagt werden. Die kalten Finger und Zehen sind in diesem Fall zwar sehr unangenehm, aber nicht bedrohlich und gehen im Alter meist zurück.

Anders beim sekundären Raynaud-Syndrom, das Frauen und Männer gleichermaßen trifft und altersunabhängig auftritt: Ihm liegt eine andere Erkrankung zugrunde, die ursächlich therapiert werden muss. Auslöser des sekundären Raynaud-Syndroms können unter anderem Autoimmunkrankheiten wie beispielsweise bestimmte Formen von entzündlichem Rheuma oder Bindegewebs-

mittel, bestimmte Zytostatika) die Beschwerden hervorrufen können. Von selbst versteht sich, dass die Behandlung des sekundären Raynaud-Syndroms in die Hände des Arztes gehört, der die zugrundeliegende Erkrankung behandeln wird. Im Gegensatz dazu lässt sich das primäre Raynaud-Syndrom nicht ursächlich therapieren. Reichen allgemeine Maßnahmen – wie Vermeidung von Kältereizen und Anregung der Durchblutung – hier nicht aus, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen, kann der Arzt gefäßerweiternde Medikamente verordnen.

Hilfreich: Hochwertige Wärme-produkte Steht fest, dass Probleme mit kalten Füßen nicht krankhaften Ursprungs sind, können und sollten betroffene Apothekenkunden selbst aktiv werden. Etwas gegen die Eisfüße zu unternehmen ist schon ▶

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► deshalb sinnvoll, weil sie das Erkältungsrisiko erhöhen. Zwar wird ein grippaler Infekt nicht durch Kälte, sondern durch Viren verursacht, doch bewirken kalte Füße reflektorisch eine schlechtere Durchblutung von Schleimhäuten. Das schwächt das körpereigene Immunsystem und erleichtert es Erkältungsviren, über die Schleimhäute der Atemwege in den Körper einzudringen.

Empfehlen Sie Ihren Kunden, den kalten Füßen mit speziellen Pflegeprodukten kräftig einzuheizen. Dazu hervorragend geeignet sind beispielsweise die Fußpflegecreme Gehwol® Wärme-Balsam und das Gehwol® Fußbad. Der hochwertige

Die Pflege ist dabei gleichzeitig ein weiterer Beitrag gegen kalte Füße. Denn ist die Haut spröde und risig, verliert sie automatisch mehr an Feuchtigkeit. Dabei wird dem Körper ebenfalls Wärme in Form von Verdunstungsenergie entzogen. Gehwol® Wärme-Balsam enthält deshalb eine hautfreundliche Pflegegrundlage mit reichhaltigen Fetten aus Bienenwachs, Avocadoöl und Lanolin. Pflegekomponenten wie Aloe vera, Harnstoff und Glycerin verbessern außerdem die Hautfeuchtigkeit und erhöhen das Vermögen der Haut, Feuchtigkeit zu speichern und zu binden. Gehwol® Fußbad enthält natürliche ätherische Öle aus Lavendel, Rosmarin und Thy-

wenden. Empfehlen Sie, die kalten Füße täglich einzucremen, diese dabei kräftig zu massieren, wodurch der wärmende Effekt verstärkt werden kann, und ihnen mehrmals pro Woche ein wärmendes Fußbad zu gönnen.

Die Durchblutung ankurbeln

Neben gezielter Fußpflege sollten Sie Kunden mit kalten Füßen raten, Maßnahmen zu ergreifen, um die Durchblutung anzuregen. Zum Beispiel auf das Rauchen zu verzichten. Denn Nikotin verengt die Blutgefäße! Bewegung ist hingegen das A und O. Ob Fußgymnastik, Spaziergang durch den Herbstwald oder Nordic Walking: Bewegung kurbelt die Durchblutung an – und das bis in die Zehenspitzen! Klar, dass es bei allen Aktivitäten im Freien wichtig ist, warmes, wasserfestes Schuhwerk mit dicker Sohle zu tragen. Die Füße müssen in den Schuhen so viel Platz haben, dass man die Zehen gut bewegen kann. Wer eine dicke Einlegesohle in die Schuhe legen oder sehr dicke Socken anziehen möchte, sollte Winterschuhe besser etwas größer kaufen. Neben Bewegung sind auch Saunabesuche eine gute Sache. Der Wechsel von heiß und kalt trainiert hier die Blutgefäße. Die kalte Dusche als Abschluss ist das beste Mittel, die Durchblutung kräftig anzukurbeln. Bei Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Problemen oder Venenleiden sollten Betroffene allerdings den Arzt fragen, ob Saunabesuche erlaubt sind. Und noch ein Tipp: Auch feurige Gewürze sind eine „natürliche Medizin“ für eine bessere Durchblutung. Tabasco, rote Pfeffersorten, Chili, Paprika oder andere scharfe Schoten verbessern nachweislich den Blutfluss. Die Schoten liefern das stoffwechsellanregende Capsaicin. Auch Senf und Senfkörner regen den Kreislauf an. Schließlich sind Rosmarin und Ingwer bekannt für ihre deutlich wärmefördernde Wirkung. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

EINHEIZEN À LA KNEIPP

Pfarrer Sebastian Kneipp prägte die Lehre von wechselnden Wasserreizen als Mittel zur Förderung der Gesundheit. Bis heute gelten Kneippsche Wechselbäder als gute Hausmittel gegen kalte Füße. Sind die Eisfüße allerdings Symptom einer Erkrankung, sollten Betroffene zuerst mit dem Arzt sprechen. Als PTA können Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch erklären, wie das Wechselbaden funktioniert:

- + Stellen Sie Ihre Füße etwa fünf bis zehn Minuten in eine Schüssel beziehungsweise Fußbadewanne mit warmem Wasser.
- + Tauchen Sie die Füße dann kurz – etwa 15 Sekunden lang – in eine weitere Schüssel beziehungsweise Fußbadewanne mit kaltem Wasser.
- + Wiederholen Sie die Prozedur zwei bis drei Mal.
- + Beenden Sie die Anwendung mit kaltem Wasser.
- + Trocken Sie Ihre Füße ab und ziehen Sie warme Socken an.

Wärme-Balsam enthält natürliche Komponenten wie belebenden Kampfer, durchblutungsfördernde Extrakte aus Algen, Paprika und Ingwer sowie wertvolle ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel. Die in Paprika und Ingwer enthaltenen Scharfstoffe (Capsaicin, Gingerole, Shoagole) beispielsweise regen die Wärmerezeptoren der Haut an. Die Blutgefäße weiten sich, was die Durchblutung stimuliert. Der Balsam macht jedoch nicht nur mittels spezieller Anti-Frost-Wirkstoffe gegen kalte Füße mobil, sondern pflegt diese auch und sorgt dafür, dass die durch das winterliche Klima oft trockene und spröde Haut wieder elastisch und geschmeidig wird.

mian, die die Durchblutung fördern, wodurch die Füße lang anhaltend gewärmt und belebt werden. Positiver Nebeneffekt beider Produkte: Die ätherischen Öle regulieren die Schweißabsonderung an der Fußhaut und verhindern so, dass Füße in dicken Socken und Winterschuhen schnell ins Schwitzen kommen. Gut so, denn schließlich würde übermäßiges Schwitzen die Füße noch weiter auskühlen. Auch verhindern die Öle Fußgeruch und halten die Füße selbst nach einem langen Tag in schweren Winterstiefeln angenehm frisch. Tipp: Am besten wirkt die „Fußheizung“, wenn Ihre Kunden Wärme-Balsam und Fußbad in den Wintermonaten regelmäßig an-