



PRESSEINFORMATION

Frostbeulen

Heiße Tipps für kalte Füße

Als Frostbeulen bezeichnet der Volksmund kälteempfindliche Menschen. Der Name geht zurück auf die medizinischen Frostbeulen, die jetzt in der kalten Jahreszeit lauern. Mit ein paar Tipps lässt sich den lästigen Schwellungen vorbeugen und kalten Füßen einheizen.

Frostbeulen heißen medizinisch Perniones. Ihr Name kann leicht in die Irre führen, denn mit echten Erfrierungen haben sie nichts zu tun. Vielmehr handelt es sich um juckende bis schmerzhaft, leicht bläuliche Schwellungen unter der Haut. An den betroffenen Stellen ist die Berührung- und Druckempfindlichkeit entweder vermindert oder erhöht. Meist fühlt sich die Haut kalt und feucht an. Außerdem kribbelt sie unangenehm, besonders wenn Betroffene warme, geheizte Räume betreten.

Häufige Auslöser für die Entstehung von Frostbeulen sind Durchblutungsstörungen zum Beispiel durch enge Socken, Schuhe oder Handschuhe in Kombination mit Kälte und Nässe. Daher treten sie auch vorrangig an weniger durchbluteten Körperstellen wie Zehen, Fingern, Ohren und der Nase auf. Der Blutmangel in den Gliedmaßen setzt die Widerstandskraft des Gewebes herab, und nasskaltes Wetter schädigt in Kombination mit Kälte das Gewebe. Auch wenn Frostbeulen unangenehm sind, gelten sie im Gegensatz zu Erfrierungen zunächst als ungefährlich. In der Regel heilen sie ganz von selbst aus.

Um die unerwünschten Plagegeister schnell wieder loszuwerden, sind Fußbäder ideal. Diese sollten möglichst nicht zu heiß sein und zwei bis drei Mal am Tag durchgeführt werden. Als Badezusatz eignet sich zum Beispiel das GEHWOL Fußbad aus der Apotheke, welches mit balsamischen Kräuterölen für schnelle und anhaltende Wärme sorgt. Nach dem Bad sollten die Füße – ganz nach Großmutter's Empfehlung – in dicke Wollsocken verpackt werden. So gehören die Frostbeulen schon nach wenigen Tagen der Vergangenheit an.

Frostbeulen vorbeugen

Damit Frostbeulen erst gar nicht entstehen, muss in erster Linie der Kreislauf angekurbelt werden. Wiederum fördert alles ihre Entstehung, was die Blutzirkulation in irgendeiner Weise beeinträchtigt. Zu enge Strümpfe oder Schuhe beispielsweise drosseln die Blutzufuhr zu den Zehen, weil das frische Blut das Hindernis nicht vollends überwinden kann. Dadurch gelangt nicht mehr genügend frisches Blut in die kleinen Gefäße am Fuß. Diese mangelnde Versorgung setzt wiederum die Widerstandskraft des Gewebes herab. Wer sich beispielsweise viele Stunden im Freien aufhält, sollte einengende Strümpfe und Schuhe meiden, denn sie behindern die Blutzufuhr in den ohnehin schon schlechter durchbluteten Körperteilen, die am entferntesten vom Herzen gelegen sind.

Risikogruppen, vor allem junge Frauen, sollten in der kalten Jahreszeit ebenfalls auf Schuhe mit einem ausreichenden Kälte- und Nässeschutz ausweichen. Außerdem ist der im Winter allseits beliebte Zwiebellook im Hinblick auf die Entstehung von Frostbeulen problematisch. Trägt der Betroffene beispielsweise mehrere Strümpfe übereinander, kann es schneller zu Einengungen kommen.

Es kommt also weniger darauf an, möglichst viel anzuziehen, als vielmehr darauf, dass die Kleidungsstücke genügend weit sind. Zudem kann das Gefäßsystem mithilfe von klassischen Wechselduschen trainiert werden. Das Ganze hat sogar einen positiven Nebeneffekt: Mit einem gut trainierten Gefäßsystem lassen sich nicht nur die unschönen Frostbeulen, sondern auch drohenden Erkältungskrankheiten vorbeugen.

3.390 Zeichen inkl. Leerzeichen

Tipps zur Vorbeugung von Frostbeulen:

- Warme Fußbäder zum Beispiel mit dem GEHWOL Fußbad¹ mit Lavendel, Thymian und Rosmarin können helfen, unangenehme Frostbeulen wieder loszuwerden. Diese sollten nicht zu heiß sein und zwei bis drei Mal am Tag durchgeführt werden.
- Nach dem Fußbad die Füße gründlich abtrocknen und in warme, dicke Wollsocken verpacken. Eine kräftige Fußmassage zum Beispiel mit dem GEHWOL Wärme-Balsam² hilft ebenfalls gegen kalte Füße. Hierfür sorgen spezielle Wärmestoffe im Balsam aus Paprika- und Ingwerextrakt.
- Handschuhe, Strümpfe und Schuhe müssen den Gliedern genug Bewegungsfreiheit lassen. Bei Strümpfen und Socken auf einen fußgerechten, breiten Abschluss achten.
- Wechselwarme Ganzabwaschungen helfen das Gefäßsystem zu trainieren. Dazu wird mit einem Schwamm das entsprechende Körperteil zunächst mit heißem und dann mit kaltem Wasser abgewaschen. Zwischen den Waschungen die Haut gut abtrocknen und nach Abschluss kräftig frottieren.

- Alternativ können wechselwarme Teilbäder zum Einsatz kommen. Dazu werden die Füße abwechselnd für eine halbe bis dreiviertel Minute in 37–40 Grad heißes Wasser und dann anschließend für wenige Sekunden in etwa 25 Grad Celsius kaltes Wasser getaucht. Die Prozedur fünf Mal wiederholen und mit kaltem Wasser abschließen.

Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten

Produktinformationen:

[1] GEHWOL Fußbad

Mit balsamischen Kräuterölen. Hilft dem schmerzenden, belebt den ermüdeten Fuß. GEHWOL Fußbad hilft wehen, brennen und schwitzenden Füßen. Es belebt müde Füße und beseitigt lästiges Fuß brennen. Hornhaut, Schwielen und Hühneraugen werden erweicht. Die Haut wird porentief gereinigt; sie bleibt widerstandsfähig und geschmeidig. GEHWOL Fußbad desodoriert nachhaltig. Natürliche ätherische Öle aus Lavendel, Rosmarin und Thymian fördern die Durchblutung. Die Füße werden langanhaltend durch wärmt und belebt. Eine anschließende Behandlung der Füße mit GEHWOL pflegendes Fußdeo oder GEHWOL Balsam unterstützt die Wirkung.

10 Portionsbeutel à 20 g: 5,20 € (UVP)

250-g-Faltschachtel: 4,95 € (UVP)

400-g-Faltschachtel: 6,80 € (UVP)

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen, Kosmetikinstituten

[2] GEHWOL Wärme-Balsam

Gegen kalte Füße. Feuchtigkeitsspendende Pflege für trockene und normale Haut. Extrakte aus Algen, Paprika, Ingwer, ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel sowie belebender Kampfer regen die Durchblutung an und spenden ein angenehmes Wärmegefühl. In einer Basis aus hautfreundlichen Pflegestoffen wie Avocadoöl, Bienenwachs und Lanolin bewirken Aloe Vera, Harnstoff und Glycerin eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit. Sie helfen der Haut, die natürliche Feuchtigkeit zu speichern und zu binden. Pflegt normale und trockene Haut glatt und geschmeidig. Bewährte Antiseptika verhüten Fußgeruch, Fußpilz und Juckreiz zwischen den Zehen. Tägliche Pflege hält die Fußhaut gesund, macht sie geschmeidig und vermittelt ein angenehmes Wärmegefühl. Tipp: Sie können die wärmende Wirkung verstärken, wenn Sie Ihren Füßen zuvor ein warmes GEHWOL Fußbad gönnen.

Dermatologisch geprüft. Auch für Diabetiker geeignet.

75-ml-Tube: 6,25 € (UVP)

Erhältlich in Apotheken, Fußpflegepraxen, Kosmetikinstituten

Herausgeber:

EDUARD GERLACH GmbH,
Bäckerstr. 4-8, 32312 Lübbecke

Fachkreise: www.gehwol.de
Verbraucher: www.fussvital.info

Pressekontakt:

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH
Leimenrode 29, 60322 Frankfurt, Fax: 069 / 61 998-10

Dirk Fischer
Tel.: 069 / 61 998-21 | fischer@dkcommunications.de

Stefan Dudzinski-Lange
Tel.: 069 / 61 998-17 | dudzinski@dkcommunications.de

www.presse-gehwol.de