

So werden kalte Füße wieder warm

(Franziska Lehnert)

Kalte Füße sind oft ein Problem – besonders im Winter, besonders für Frauen. Dicke Socken und feste Schuhe können helfen. Aber was taut Eisfüße langfristig wieder auf? Ein Experte weiß Antworten.

Gegen kalte Füße im Winter hilft ganz einfach eins: warm einpacken. „Für ausreichenden Schutz durch dicke Socken und festes Schuhwerk zu sorgen, ist die wichtigste Maßnahme“, empfiehlt Holger Lawall, Facharzt im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Angiologie und Gefäßmedizin. Bleiben die Füße dauerhaft kalt – womöglich sogar bei milden Temperaturen – sollte das ein Experte untersuchen. Meist hängt das Frieren von Füßen, Händen, Nase und Ohren mit der Durchblutung zusammen. Bei Kälte verengen sich die Gefäße, die am weitesten vom Herzen entfernt sind. Das ist ein Schutzmechanismus des Körpers gegen zu großen Wärmeverlust über die Haut. Die lebenswichtigen Organe in Brust- und Bauchraum dürfen natürlich nicht unterversorgt sein, daher bleibt hier die Durchblutung gleich. Fließt in den Gliedmaßen weniger wärmendes Blut, um ein Auskühlen zu vermeiden, fühlt sich das kalt an. Unangenehm wird es, wenn kalte Hände oder Füße wieder warm werden – schießt das Blut zurück in die wieder geweiteten Adern, kann das kribbeln und schmerzen.

Frauen frieren schneller

„Bei höherem Blutdruck treten in der Regel weniger Probleme mit dem Kältegefühl auf“, erklärt Gefäßexperte Lawall. „Gerade Frauen bis 50 haben oft niedrigere Blutdruckwerte, deshalb ist die Durchblutung ihrer Extremitäten geringer. Das Kältegefühl kommt mehr zum Tragen.“ Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen generell schneller frieren als Männer. Während Frauen bereits bei etwa 15 Grad Celsius Außentemperatur anfangen zu frösteln, frieren Männer erst bei etwa 10 Grad. Dafür gibt es verschiedene Gründe:

- Die Haut einer Frau ist durchschnittlich um ein Sechstel dünner als die eines Mannes.
- Frauen besitzen weniger Muskelmasse als Männer; Muskeln produzieren auch in Ruhe Wärme.
- Das Verhältnis von Körpervolumen zu -oberfläche ist bei Frauen ungünstiger. Schlanke, kleine Menschen haben ein vergleichsweise geringeres Körpervolumen, aber dafür verhältnismäßig viel Körperoberfläche, über die permanent Wärme verloren geht. Große, kräftigere Menschen haben zwar auch ein größeres Volumen, aber im Verhältnis nur unbedeutend mehr Oberfläche – sie geben also weniger Wärme ab. Sind Hände und Füße eisig kalt geworden, hilft es, die Blutzufuhr in den Extremitäten wieder anzuregen. „Wechselbäder mit kaltem und warmem Wasser sind ein bewährtes Hausmittel“, sagt Gefäßmediziner Lawall. „Gleiches gilt für physiologische Maßnahmen.“

Massagen oder Bewegungsübungen beispielsweise bringen das Blut in Händen und Füßen wieder in Wallung. „Achten Sie darauf, dass Schuhe und Handschuhe weit genug sind und Fingern und Zehen ausreichend Bewegungsfreiheit bieten“, empfiehlt Lawall weiter. So würde auch Schwitzen verhindert – schweißnasse Füße kühlen schneller aus als trockene.

Wer oft im Kalten unterwegs ist, der kann zu Wärmesohlen oder kleinen Wärmekissen für Handschuhe greifen. Entsprechende Produkte sind zum Beispiel in Drogeriemärkten zu finden. „Es gibt sogar heizbare Handschuhe, etwa für Jäger, Fischer oder Polizisten“, sagt Lawall. Fachgeschäfte helfen dahingehend weiter.

Auch andere Ursachen möglich

Kalte Füße können mitunter auch Erkrankungen als Ursache haben.

„Tumorerkrankungen, Leukämien, Gefäßentzündungen, rheumatische Erkrankungen oder Diabetes haben möglicherweise eisige Füße als Begleiterscheinung“, so Lawall. Wenn die Beschwerden anhalten oder wiederholt auftreten, ist ein Gang zum Facharzt ratsam. Internistische Gefäßmediziner sind die richtigen Ansprechpartner, um die Ursachen für kalte Füße zu ermitteln. „Brauchen Ihre Füße stundenlang, um wieder warm zu werden, oder haben Sie Veränderungen an der Haut bemerkt, sollten Sie möglichst schnell einen Arzt aufsuchen“, rät der Experte.

Mit der FOCUS Arztsuche finden Sie schnell und einfach kompetente Gefäßmediziner und Angiologen in Ihrer Nähe.