

Dicke Socken ja,  
aber bitte aus  
Naturfasern. Genug  
Trinken hält das  
Blut dünnflüssig



# Schluss mit kalten Füßen

**Denn sie rauben Energie und schwächen die Abwehr. Heiße Tipps für eine bessere Durchblutung und mehr Komfort im Winter**

**V**or allem Frauen kennen das: In der kalten Jahreszeit kann es schnell passieren, dass sich die Füße in eisige Anhängsel verwandeln. Meist ist das eine Vorsichtsmaßnahme des Organismus: Um den Wärmeverlust nach außen möglichst gering zu halten und so die lebenswichtigen Organe zu schützen, drosselt der Körper die Durchblutung in den Extremitäten. Da weniger Blut auch weniger Wärme bedeutet, sind kalte Füße und Hände die Folge.

## Wenig Muskelmasse lässt schneller frieren

Zum Glück gibt es gegen Eisfüße recht einfache „Taumaßnahmen“. Die lohnen sich gerade in der Erkältungszeit, denn kalte Füße sind nicht nur ungemütlich, sie können auch das Immunsystem schwächen. „Bei niedrigen Temperaturen verengen sich die Blutgefäße. Dadurch wird die Durchblutung vermindert. Das wiederum wirkt sich auf die körpereigenen Abwehrkräfte aus“, erklärt Dr. Lennart Konvalin,

Facharzt für Orthopädie vom Orthopädischen Versorgungszentrum München (MVZ) im Helios. Durch diese sinkende Schlagkraft können Erkältungsviren leichter in den Organismus eindringen.

Dass Frauen häufiger unter kalten Füßen leiden, ist gut belegt, allerdings ist die Ursache noch nicht ganz erforscht. „Sicherlich spielt eine Rolle, dass Frauen im Allgemeinen weniger Muskelmasse haben – und Muskeln produzieren Wärme“, so der Experte. Hinzu kommen eine in der Regel dünnere Haut sowie hormonelle Schwankungen, etwa während des Monatszyklus. Für beide Geschlechter gilt aber: Langes Sitzen, enge Schuhe, Rauchen und Bewegungsmangel können Auslöser für eine eingeschränkte Durchblutung und damit eine Neigung zu kalten Füßen sein.

Die einfachste Maßnahme, um ihre Temperatur zu erhöhen, ist das Tragen warmer Schuhe, die eine ausreichend dicke Sohle haben und vor Nässe schützen. „Ein guter Winterschuh lässt den Füßen mindestens einen Zentimeter Platz und ist eventuell mit einer Thermosohle ausgestattet“, sagt Dr.

Konvalin. Die Socken sind am besten aus Naturfasern. „Wer lange am Schreibtisch sitzt, sollte versuchen, die Beine nicht übereinanderzuschlagen.“ Besser zwischen durch daran denken: Mit den Zehen wackeln, die Füße kreisen lassen oder in den Fersen- und Zehenstand gehen. Das regt die Durchblutung an.

Wer doch mit Eisklötzen herumläuft, dem tut oft ein Fußbad gut. „Wichtig ist, dass es nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauert und nicht zu warm ist. Ideal sind 37 Grad“, rät der Experte. Danach die Füße gründlich abtrocknen und warme Wollsocken anziehen. Auch der Partner kann mithelfen, die Durchblutung anzukurbeln, indem er die kalten Fußsohlen und Zehen kräftig durchknetet. Um das Blut dünnflüssig zu halten, braucht der Körper außerdem ausreichend Flüssigkeit. Deshalb lohnt es, auch in der kalten Jahreszeit genug zu trinken (rund 1,5 l pro Tag).

Leidet man auch an warmen Tagen unter kalten Füßen oder kommen Schmerzen, Taubheitsgefühle oder Kribbeln dazu, ist ein klärendes Gespräch mit dem Arzt sinnvoll.