

Kalt, kälter, eisig – viele Menschen haben im Winterhalbjahr Probleme mit fröstelnden Füßen. Empfehlen Sie betroffenen Kunden **durchblutungsfördernde Maßnahmen und Pflegeprodukte**, die den Gletscherfüßen so richtig einheizen.

# Heiße Tipps für kalte Füße

**W**enn sich im Goldenen Oktober das Wetter von seiner schönsten Seite zeigt, denkt wohl niemand gerne an den bevorstehenden Winter mit Frost, Eis und Schnee. Doch die kalte Jahreszeit rückt unaufhaltsam näher. Und mit ihr beginnt auch wieder das große Bibbern. Vor allem über kalte Füße klagen vielen Menschen, Frauen übrigens wesentlich häufiger als Männer. Dass Frauen öfter von Eisfüßen geplagt werden, liegt daran, dass sie einen geringeren Muskelanteil haben als Männer. Gemessen am Gesamtgewicht besteht der männliche Körper zu etwa 40 Prozent aus Muskeln, der weibliche jedoch nur aus rund 23 Prozent. Muskeln braucht der Mensch jedoch, um Körperwärme zu erzeugen. Dabei gilt: Je größer der Anteil der Muskelmasse, umso leistungsstärker ist die körpereigene „Heizung“. Doch unabhängig vom Geschlecht steht fest: Kalte Füße sind äußerst unangenehm und mitunter echte Schlafkiller. Denn mit eisigen Extremitäten fällt das Einschlafen schwer.

**Frostige Zeiten** Zum Glück haben kalte Füße häufig keine krankhafte Ursache, sondern sind tatsächlich „nur“ eine harmlose saisonale Erscheinung. Ursache: Die ungemütlichen Außentemperaturen. Sobald das Thermometer sinkt, muss sich der menschliche Körper vor Temperaturabfall schützen, vor allem die zentralen Organe im Körperinneren. Deshalb reagiert unser Organismus auf Kälte blitzschnell: Die Gefäße der Haut ziehen sich zusammen, und die Durchblutung konzentriert sich auf die lebenswichtigen Organe wie Herz, Gehirn und Nieren. In den äußersten Gliedmaßen wie Fingern, Ohrläppchen und natürlich auch Zehen wird die Durchblutung hingegen gedrosselt. Der Grund, warum die Füße besonders rasch eisig werden. Hochwertige, gut gefütterte Schuhe mit isolierender Sohle schützen unsere Füße im Freien vor winterlichen Klimaeinflüssen wie Kälte, Nässe und Wind. Wichtig allerdings, dass die Schuhe nicht zu eng sitzen. Denn enges Schuhwerk behindert die Durchblutung. Eine Luftschicht zwischen Fuß und Schuhen isoliert hingegen zusätzlich und gibt den Zehen

Spielraum und die Chance, sich im Schuh zu bewegen. Auch die Socken sollten den Fuß nicht unnötig einengen, etwa durch einschnürende Gummibändchen. Zudem ist es im Winter ratsam, Strümpfe aus Feuchtigkeit ableitendem Material anzuziehen, zum Beispiel aus Wolle. Denn: Werden die Füße in den Socken feucht, frieren sie erst recht.

**Scharfes Duo** Um frierende Füße aufzuwärmen, kommt es im Winter auch auf die richtige Fußpflege an. Empfehlen Sie Ihren Kunden bei sinkenden Temperaturen hochwertige Fußpflegepräparate mit ausgesuchten Kräutern und ätherischen Ölen, die den Füßen von außen einheizen. Eine gute Wahl sind wärmende Fußcremes wie GEHWOL Wärme-Balsam. Hierin kurbeln gleich zwei bewährte Wirkstoffe aus der Natur die Durchblutung mit Nachdruck an: Paprika und Ingwer. Die Gattung Paprika (Capsicum), je nach Sorte ist auch von Chili, Peperoni oder Pfefferoni die Rede, gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae), zu denen übrigens auch Kartoffeln, Tomaten oder



Auberginen zählen. Sehr viele Paprikaarten enthalten reichlich Scharfstoffe, sogenannte Capsaicinoide. Die Substanz Capsaicin ist dabei die bedeutendste. Bereits die amerikanischen Ureinwohner nutzten Paprika als Heilmittel, unter anderem gegen Zahnschmerzen oder Arthrose. Auch bei uns ist die Gewürz- und Gemüsepflanze seit mehreren Hundert Jahren bekannt: Als Christoph Kolumbus (1451 – 1506) von seiner zweiten Entdeckungstour zurückkehrte, brachte er Paprika mit nach Europa. Doch erst 100 Jahre später wurde das Gewächs populär – zuerst in Spanien und schließlich auch in ganz Europa. Paprika und feurige Chilis schmecken nicht nur köstlich,

sondern werden bis heute auch medizinisch genutzt. Ein sehr bekannter Einsatz in der Medizin sind Wärmepflaster mit Capsaicin, die bei Verspannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates eingesetzt werden. Doch auch bei kalten Füßen leisten Capsaicin-haltige Präparate gute Dienste. Der Grund: Der Scharfmacher stimuliert die Wärmerezeptoren der Haut und löst damit ein wohliges, langanhaltendes Wärmegefühl aus.

Nicht weniger wirkungsvoll ist der Ingwer (Zingiber) aus der Familie der Ingwergewächse, der zu den einkeimblättrigen Pflanzen gehört. Verwendung findet die Ingwerwurzel, das sogenannte Ingwerrhizom, so-

wohl als Küchengewürz als auch als Arzneimittel. Der Ingwerwurzelstock enthält einen zähflüssigen Balsam, der aus ätherischen Ölen und einem Scharfstoffanteil, den Gingenolen und Shoagolen, besteht. Zubereitungen aus dem Ingwerwurzelstock werden antioxidative, antiemetische, entzündungshemmende sowie anregende Effekte zugesprochen. Nicht nur als Tee und in Fertigpräparaten, zum Beispiel gegen Übelkeit, kommt Ingwer zum Einsatz, sondern auch in der Fußpflege. In GEHWOL Wärme-Balsam fördert Ingwerextrakt die Durchblutung und sorgt, ähnlich wie Paprika, für eine wärmende Wirkung. ▶

## AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► **Wärmende Pflege** Gut zu wissen: Neben Paprika und Ingwer enthält GEHWOL Wärme-Balsam auch viele andere wertvolle Substanzen. Darunter ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel, belebenden Kampfer, hautfreundliche Pflegestoffe wie Avocadoöl und Bienenwachs sowie Feuchthaltefaktoren wie

wöhnt, hat schon viel getan, um kalten Füßen entgegenzuwirken. Zusätzlich ist es zur Vorbeugung von Eisfüßen sinnvoll, die Gefäße gezielt zu trainieren. Eine Möglichkeit, so es auch medizinischer Sicht keine Einwände gibt: Regelmäßig in der Saunaschwitzen. Durch die Hitze in der Saunakabine und die anschließende

werden und anschließend sofort für 15 Sekunden in kaltes. Zwei bis drei Wiederholungen sind zu empfehlen. Dann endet die Anwendung mit kaltem Wasser.

Was Ihre Kunden sonst noch selbst tun können, um kalte Füße aufzuwärmen? Sich regelmäßig an der frischen Luft bewegen, Sport treiben und unbedingt aufs Rauchen verzichten. Denn bekanntermaßen verengt der blaue Dunst die Gefäße und reduziert den Blutfluss in der Haut.

### AUF DIE FÜSSE, FERTIG ... LOS!

Bewegung kurbelt die Durchblutung an und hilft so, kalten Füßen entgegenzuwirken. Besonders effektiv: Fußgymnastik! Empfehlen Sie Ihren Kunden zum Beispiel diese Übungen – und probieren Sie das Zehentraining auch ruhig selbst einmal aus. Es hält fit, die Füße warm und in Form!

Guter Auftakt: die Lockerungsübung

Auf einen Stuhl oder Hocker setzen und jeweils ein Bein an den Körper ziehen. Das Fußgelenk mit beiden Händen umfassen und den Fuß kräftig ausschütteln. Jede Seite fünf Mal wiederholen, dabei die Fußmuskeln bewusst entspannen.

Dehnt die Fußbänder: die Spreiz-Übung

Gerade auf einen Stuhl setzen und die Beine im rechten Winkel aufstellen. Dann ein Bein anheben und waagrecht ausstrecken. Nun den Fuß im Sprunggelenk strecken und beugen. Übung links und rechts im Wechsel machen und mehrmals wiederholen.

Hält die Zehen beweglich: die Greif-Übung

Auf einen Stuhl setzen, die Zehen wie eine Faust anziehen, kurz halten und wieder ausstrecken. Sechs Mal wiederholen. Dann ein Taschentuch auf den Boden legen, mit den Zehen aufheben und wieder fallen lassen. Je zehn Mal mit dem linken und dem rechten Fuß. Geschickte Zehen können die Übung auch mit einem Bleistift versuchen.

Kräftigt die Muskeln: die Kreisel-Übung

Auf die Zehenspitzen stellen und die Ferse abwechselnd ein paar Mal einwärts und ein paar Mal auswärts kreisen lassen. Dabei die Zehen fest am Boden halten. Dann auf die Fersen stellen und mit den Fußspitzen kreisen. Tipp: Leichter geht's im Sitzen.

Harnstoff und Glycerin. Dadurch pflegt er sowohl normale als auch trockene Fußhaut geschmeidig und hilft ihr, die natürliche Feuchtigkeit zu speichern und zu binden. Auf diese Weise sorgt der Pflegebalsam nicht nur für warme, sondern auch für top gepflegt Füße und trägt – täglich angewendet – dazu bei, die Fußhaut gesund und widerstandsfähig zu halten.

**Gutes Gefäßtraining** Wer die Füße im Freien „dick einpackt“ und sie regelmäßig mit durchblutungsfördernden Pflegeprodukten ver-

Abkühlung an der frischen Luft und mit kaltem Wasser werden die Hautblutgefäße so richtig in Schwung gebracht. Wichtig: Ehe es ins Schwitzhäuschen geht, sollten die Füße warm sein. Zum Aufwärmen kalter Füße vor dem Saunagang eignet sich ein warmes Fußbad (z. B. GEHWOL Fußbad mit hochwertigen ätherischen Ölen aus Lavendel, Rosmarin und Thymian). Auch Wechselbäder können die Gefäße trainieren. Gegen kalte Füße helfen beispielsweise Kneipp'sche Fußbäder, bei denen die Füße zuerst fünf bis zehn Minuten lang in warmes Wasser getaucht

**Krank durch Kälte?** Kalten Füßen Paroli zu bieten, bringt nicht nur ein Plus an Wohlbefinden. Auch die Gesundheit kann profitieren, wenn die Füße kuschelig-warm sind. Ein Grund: Anhaltende Gletscherfüße können das Erkältungsrisiko erhöhen. Denn kalte Füße führen reflektorisch zu einer schlechteren Durchblutung der Schleimhäute. Dann haben Erkältungserreger ein leichteres Spiel in die Atemwege einzudringen und einen grippalen Infekt hervorzurufen. Obwohl winterliche Kälte natürlich nicht die eigentliche Ursache einer Erkältung ist, spielt sie indirekt also schon eine Rolle: Nämlich dann, wenn sie die Füße frösteln lässt und so das körpereigene Immunsystem schwächt. Auf diesen Zusammenhang können Sie Ihre Kunden im Beratungsgespräch aufmerksam machen.

Nicht fehlen sollte auch der Hinweis, dass kalte Füße nicht immer nur ein harmloses Winterübel sind. Vielmehr können sie auch Symptom einer ernsthaften Erkrankung sein, zum Beispiel einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Auch Diabetes, Herzschwäche und Essstörungen können mit kalten Füßen einhergehen. Und schließlich auch das Reynaud-Syndrom, eine Gefäßstörung, die meist die Finger, mitunter aber auch Zehen betrifft. Ein Arztbesuch sorgt für Klarheit. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin