

IMMER KALTE FÜSSE?

Kalte Füße sind nicht nur ein Symptom von Frauen und doch sind sie häufiger betroffen. „Eisfüße“ erhöhen die Anfälligkeit für Erkältungen und Blaseninfekte. Außerdem sind sie lästig und daher ist ein Blick in die Schatzkiste der Natur auch bei diesem Leiden lohnenswert.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Warme Füße hängen nicht nur von der Temperatur, sondern vor allem von guter Durchblutung ab. Dazu braucht es ein leistungsfähiges Herz, gesunde Gefäße und einen angemessenen Blutdruck. Ist der Blutdruck niedrig, ist die Durchblutung schlechter. Bewegung ist darum doppelt wichtig. Oft liegen ständig kalte Füße schlicht und einfach am Bewegungsmangel. Acht Stunden sitzende Tätigkeit im Büro erfordert Bewegung in der Freizeit, ebenso ein paar Übungen zwischendurch. Denn die Muskulatur erzeugt Körperwärme. Sehr empfehlenswert ist schonender Muskelaufbau in einem Fitnessstudio. Zur Unterstützung des Muskelaufbaus sollte man bis eine halbe Stunde direkt nach dem Training das „anabole Fenster“ nutzen, das Aminosäuren (*Aminosäuren I*) direkt in die Muskulatur schleust.

An die Gefäße denken

Naturmittel für Herz und Gefäße gibt es in Hülle und Fülle. Etwa stärkt die *Buntnessel* die Schlagkraft des Herzens. *Traubenkernextrakt (OPC)* verbessert die Durchblutung. In Kombination mit dem Coenzym Q10 wird gleich auch noch der „Treibstoff“ fürs Herz bereitgestellt. Bestimmte Aminosäuren wie Arginin, Carnitin usw. (enthalten in *Aminosäuren III*) unterstützen alle Faktoren, die für gesunde Gefäße wichtig sind wie Durch-

blutung, Blutfluss sowie Senkung von Bluthochdruck, Cholesterin und Homocystein. Fließt das Blut nicht optimal, hilft auch *Krillöl* mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Ein echter Ersatz für Blutverdünner ist aber der *Auricularia Vitalpilz* mit dem Vorteil, dass er zugleich ein Blutungsstiller ist und es daher nicht zu unkontrollierten Blutungen kommt.

Sind die Füße unterschiedlich kalt, kann das ein Anzeichen für eine Gefäßverengung an einem Bein sein, die den Blutdurchfluss vermindert. Rauchen oder Diabetes könnten die Ursache dafür sein. Alles, was die Gefäßsituation verbessert, ist jetzt dringend angesagt. Doch Naturmittel sind nicht immer mit Medikamenten kombinierbar. Wer noch keine nimmt, kann es mit oben genannten Natursubstanzen versuchen, wobei *Auricularia* in der TCM sogar bei Thrombose eingesetzt wird.

Schilddrüsenhormone an der Kippe?

Wenn Menschen ständig frieren, sollten sie außerdem abklären, ob sie an einer beginnenden Schilddrüsenunterfunktion leiden. Solange man noch keine Medikamente nimmt: Anregend auf die Schilddrüse wirken die bereits genannte *Buntnessel* und die Aminosäure Tyrosin (enthalten in *Aminosäuren III*).



Wenn Nervenentzündungen schuld sind

Ein Mann, der seit etwa 20 Jahren an einer Nervenentzündung in Armen und Beinen litt (Polyneuropathie), erlebte Erstaunliches – und das bereits nach der einmaligen Einnahme von *Hericium Vitalpilz* am Morgen. Erstmals seit vielen Jahren hatte er an diesem Abend warme Füße! Auch wenn es nicht bei jedem so schnell geht, bei kalten Füßen durch Nervenentzündungen gibt es nichts Besseres als diesen Vitalpilz, der außerdem für seine heilenden Wirkungen auf die Magen- und Darmschleimhaut bekannt ist.

Magnesium gegen Kälte

Warnzeichen, die auf eine Unterversorgung mit Magnesium hinweisen, sind neben Krämpfen insbesondere kalte Füße oder Taubheitsgefühl in Händen und Füßen. Abhilfe schafft die *Micro Base mit Aronia*. Noch effektiver ist *kolloidales Magnesium*. Es ist auch als Öl erhältlich und kann gleich an Ort und Stelle eingerieben werden.

Milz-Qi-Schwäche lässt uns frieren

Wie in den vorangegangenen Artikeln schon besprochen, ist in der TCM die Milz für die Aufnahme und Verteilung von Qi, die Lebensenergie, aus der Nahrung verantwortlich. Ist die Milz schwach, leidet man stärker unter Kälte. Eine Ernährungsumstellung mit Verzicht vor allem auf Tiefkühlkost und Mikrowellenkost, Milchprodukte, Zucker sowie Rohes (vor allem Südfrüchte) ist anzuraten. Denn dadurch wird der Körper noch mehr abgekühlt bzw. erhält zu wenig Energie, die er für seine Verdauung und den Aufbau ausgeglichener Körperwärme benötigt. Suppen, wärmende Gewürze, Gedämpftes und im Ofen Gebratenes sind hingegen günstig. Frauen sind von den Symptomen einer schwachen Milz häufiger betroffen als Männer. ♪