

# Venenstau führt zu Eisbeinen

Kalte Füße können Warnzeichen für ernste Erkrankungen sein

**B**esonders jetzt im Winter leiden zahlreiche Menschen an kalten Füßen. Frauen sogar noch weitaus häufiger als Männer, da sie über weniger Muskelmasse verfügen und ihr Körper insgesamt weniger Wärme produziert. „Als Ursache für unterkühlte Gliedmaßen gilt in der Regel eine Verengung der Gefäße, wodurch das Blut langsamer und schlechter fließt“, weiß Professor Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands. „Kommen äußere Faktoren wie nasse Schuhe oder niedrige Temperaturen als Grund infrage, brauchen sich Betroffene in der Regel keine Sorgen zu machen. Wer jedoch trotz wärmender Maßnahmen regelmäßig an kalten Füßen leidet, sollte besser einen Arzt aufsuchen, um ernstere Ursachen frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken.“

Im Körperkern liegende Organe wie Herz, Leber und Gehirn weisen einen hohen Energieumsatz auf und stellen die Wärmeproduzenten des Körpers dar, die über das Blut auch weiter entfernte Bereiche versorgen. „Bei Menschen mit regelmäßig kalten Füßen stellen chronische Durchblutungsstörungen der Beine eine häufige Ursache dar“, erläutert Professor Hillejan. „Ausgelöst durch Verengungen kleinerer Gefäße des Unterschenkels und der Füße, treten



**Barfuß im Schnee: Kein Wunder, wenn die Füße kalt sind.** Foto: pr

bei Betroffenen oftmals auch Beschwerden wie Schmerzen und Gefühlsstörungen in den entsprechenden Bereichen auf.“ Etwa jeder zweite Deutsche ab dem 50. Lebensjahr leidet an Gefäßverkalkungen, der sogenannten Arteriosklerose. Dabei verengen sich die Arterien so

stark, dass das Blut nicht mehr richtig fließt und die Füße in der Folge erkalten. Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, falsche Ernährung und wenig Bewegung führen dazu, dass sich eine Erkrankung häufig nicht nur auf die Beine beschränkt, sondern die Gefäße im gesamten

Körper schlechter durchblutet werden. Im fortgeschrittenen Stadium drohen unbehandelt sogar komplette Verschlüsse in den Blutbahnen, die im schlimmsten Fall einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen. Aus diesem Grund stellt es sich als besonders wichtig heraus, Gefäßerkrankungen durch Vermeidung der genannten Risikofaktoren möglichst vorzubeugen oder sie zumindest rechtzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln.

Heutzutage gibt es Untersuchungsmethoden, die eine präzise Diagnose ermöglichen. „Bei der sogenannten Plethysmographie berechnen wir durch gezielte Kompression mithilfe von Messmanschetten an Ober- und Unterschenkel die Blutflüsse der Arterien und Venen“, erklärt der Phlebologe. „Durch den über drei Minuten anhaltenden Druck unterbinden wir den arteriellen Zufluss komplett, wodurch das Blutvolumen sowie der Umfang des Beines zunehmen.“ Nach dem Entlüften der Manschetten wird der arterielle Zufluss gemessen und mit den Werten vor der Stauung verglichen. Neben dem Bluteinstrom dient die Plethysmographie übrigens auch dazu, den Blutrückfluss und damit die Funktion und Kapazität des Venensystems zu beurteilen. Anhand der Ergebnisse lassen sich Rückschlüsse auf den Schweregrad der Durchblutungsstörung und auf die häufigsten Venenerkrankungen wie Krampfadern und Thrombosen ziehen. (red)