



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Ständig kalte Füße?

Woran man echte Gefäßprobleme erkennt

Wer oft kalte Füße hat, denkt schnell, dass das an Durchblutungsstörungen liegen könnte. Aber das muss nicht sein, denn fröstelnde Füße können viele Ursachen haben. Sind wirklich Durchblutungsstörungen der Grund, liegt das an zunehmender Verkalkung der Gefäßwände in den Beinen. Aber wie erkenne ich die Erkrankung rechtzeitig, bevor mich Schmerzen in den Beinen unmissverständlich darauf aufmerksam machen?

„Wer wissen möchte, ob seine Gefäße von Ablagerungen bedroht sind, sollte sich zunächst fragen, ob er zu einer Risikogruppe gehört“, rät Siamak Pourhassan von der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin (DGG). Grundsätzlich gefährdet sind Menschen mit Bluthochdruck, Übergewicht, erhöhtem Cholesterinspiegel, mit Familienangehörigen, die vor dem 50. Lebensjahr einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, Rauchende und Ex-Rauchende.

Warnzeichen: Nagelpilz, Haarverlust, trockene Haut, Hautrisse
Zudem gibt es frühe Warnzeichen, die auf Durchblutungsstörungen hindeuten. Dazu zählen ein Nagel-

pilz, der Verlust von Haaren auf Zehen oder an Unterschenkeln, trockene Haut und Hautrisse im Bereich der Ferse und Fußsohle sowie in den Zehenzwischenräumen. „Bei solchen Anzeichen sollte man hellhörig werden, denn sie sprechen für ein Zuflussproblem in den Gefäßen“, erklärt Pourhassan.

Ist das der Fall, ist die Hausärztin oder der Hausarzt gefragt, Füße und Beine genau zu untersuchen. Sie können die Fußpulse am Innenknöchel tasten und mit einer Messung (Knöchel-Arm-Index) feststellen, wie stark Gefäßablagerungen die Blutzirkulation behindern. Ist das Ergebnis auffällig, ist gefäßchirurgische Expertise gefragt.

„Wir untersuchen dann mit Ultraschall das venöse und arterielle Gefäßsystem, also beide Systeme“, so Pourhassan. Dabei sei eine ganzheitliche Betrachtung wichtig, „denn unsere Gefäße sind ein komplexes Netzwerk, das mit allen Organen und Geweben verbunden ist und von Hormonen und Nerven mitgesteuert wird“, so der DGG-Experte.

Wenn nicht von verengten Gefäßen, können kalte Füße unter anderem auch von einer Schilddrüsenunterfunktion, von Blutarmut, niedrigem Blutdruck, Stress oder



Ständig kalte Füße? Dahinter stecken nicht immer Durchblutungsstörungen – auch eine Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut oder Nervenschäden können die Ursache sein.

Foto: Christin Klose/dpa-mag

diabetesbedingten Nervenschäden herrühren.

Wann von einem Gefäßcheck abzuraten ist

Für den Fall, dass keine Risikofaktoren vorliegen, würde Pourhassan von einer prophylaktischen Gefäßuntersuchung eher abraten. „Einfach mal die Gefäße checken lassen – das halte ich für keine gute Idee“, sagt der Gefäßchirurg. „Man entdeckt vielleicht Mini-Plaques, die keine gesundheitliche Relevanz haben. Dennoch können solche Befunde beunruhigen und sogar seelisch krank machen“, warnt Pourhassan.

Tipp des Experten: Tanzen gegen Gefäßverkalkung

Steht hingegen fest, dass die Gefäße von zunehmender Verkalkung bedroht sind, sollten Betroffene körperlich aktiv werden. Ideal sind Gefäßsportgruppen, Herzsportvereinen oder Selbsthilfegruppen, die sich zum gemeinsamen Gehtraining treffen. Falls das nicht möglich ist, hat der DGG-Experte noch einen Tipp parat: „Gehen Sie tanzen!“

Tanzen ist eines der besten Bewegungsprogramme überhaupt – für die Gefäße, aber auch für die geistige Fitness und das soziale Wohlbefinden.“ (DPA)

2-Rad Krüger Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!

Dein 2-Rad-Spezialist seit über 75 Jahren

Ihr Boxenstop in Langenhagen

E-Mobile mit Service

„Lolland“ 20 Km/h, 45 Km Reichweite

„Thrifty“ 25 o. 45 Km/h, 68 Km Reichweite, 2-Personen Zulassung

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Di. - Sa. 9 - 13 Uhr • Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • **Montags geschlossen**

Sozialstation
PFLEGEDIENT • TAGESPFLEGE • BETREUTES WOHNEN

Ich fühle mich wohl und gut versorgt!

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- Ersatz- u. Verhinderungspflege
- Hausnotruf

Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 6999
www.sozialstation-wedemark.de

Ihr ganz persönlicher Raum - Ihr Zuhause

Sorglos in unserem Wohnpark leben, ob im eigenen Bungalow oder in einer der Wohnungen im Haupthaus, alleine oder in einer Wohngemeinschaft, inklusive Tagespflege, Service und Pflegedienst.

Alte Festwiese 1 - 30900 Wedemark - Te.: 05130 / 9719-0
www.sozialstation-wedemark.de

Du isst die Reste!*

**Du bist die Beste!*

Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest!**

**JETZT TERMIN VEREINBAREN:
0511 - 20 20 528**

- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Elegante Lösungen
- ✓ Natürliches Klangerlebnis
- ✓ Reparatur/Service
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Profitieren Sie von unserer über 25-jährigen Erfahrung!

Langenforther Platz
30853 Langenhagen
P Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)
Tel.: 0511 - 20 20 528

am Langenforther Platz Seit 16 Jahren!

HOPPE HÖRGERÄTE GMBH

... wieder hören macht Spaß!

www.hoppe-hoergeraete.de