



FRIEREN UND FRÖSTELN

WAS SCHNELL DAGEGEN HILFT

Wer viel friert, sollte den Hintergrund herausfinden. Hier sind ein paar Anhaltspunkte, wie man das Leiden eventuell beheben kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Wollsocken, heiße Fußbäder und dicke Decken konnten bisher keine Verbesserung bringen. Ihre Füße blieben kalt, sie fühlten sich „von innen kalt“ an. Sie dachte, das käme von der Diabetes-Erkrankung, die sie nun schon seit dreißig Jahren hatte und es wären Anzeichen für Gefäßschäden. Doch eine Gefäßuntersuchung brachte beruhigende Ergebnisse. Was konnte sonst Ursache für die kalten Füße sein, die vor allem abends und nachts auftraten?

SCHWACHE NIEREN-ENERGIE VERURSACHT KÄLTE

In der TCM hängt übertriebene Kälte mit einer schwachen Nierenenergie zusammen. Die Niere ist dem Wasserelement, der Jahreszeit des Winters, dem Alter zugeordnet und spielt gerade wohl deshalb bei älteren Menschen und im Winter eine bedeutendere Rolle. Das heißt aber nicht, dass Betroffene

nicht auch im Sommer unter Kälte leiden können. Und tatsächlich, nach nur einer Woche Einnahme des *Cordyceps Vitalpilz* ging es der Frau bereits viel besser, sie konnte wieder schlafen. Innerhalb von nur drei bis vier Wochen erholten sich zudem ihre zuvor schlechten Nierenwerte, die durch Einnahme starker Diabetesmedikamente hervorgerufen worden waren. Regeneration in dieser kurzen Zeit ist außergewöhnlich. Eine ebenfalls wärmende und die Nierenenergie stärkende Wirkung haben *Ingwer* Kapseln. Sie haben darüberhinaus den Vorteil, dass das Verdauungsfeuer mit angeheizt wird, man dadurch besser verdaut und generell auch mehr Magensäure zur Verfügung hat.

NERVENSCHÄDEN ALS WEITERE URSACHE

Anders ist der Fall eines Mannes zu bewerten, der aufgrund seiner Polyneuropathie seit bereits zwanzig Jahren unter kalten, nahezu tauben Füßen leidet. Hier hilft in erster Linie der *Hericium Vitalpilz*, da er den Nervenwachstumsfaktor anregt. Die Wirkung tritt sehr schnell ein, bei diesem Mann schon innerhalb eines einzigen Tages. Ähnliches, doch nicht ganz so schnell im Wirkungseintritt, wird von *Brahmi* berichtet. Das ayurvedische Heilkraut wirkt in erster Linie gegen Demenz, fördert die geistige Leistungsfähigkeit und regt ebenfalls den Nervenwachstumsfaktor an.

MILZ-QI-SCHWÄCHE UND FRÖSTELN

Ist die Milz schwach, leidet man ebenfalls stärker unter Kälte, lehrt die Traditionelle Chinesische Medizin. Eine Ernährungsumstellung mit Verzicht vor allem auf Tiefkühl- und Mikrowellenkost, Milchprodukte, Zucker sowie Rohes (vor allem Südfrüchte) ist ratsam. 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 Braten im Ofen sind hingegen günstig. Frauen sind

von den Symptomen einer schwachen Milz häufiger betroffen als Männer. Der *Pleurotus Vitalpilz* gleicht eine Milz-Qi-Schwäche am besten aus.

KÄLTE DURCH MAGNESIUMMANGEL

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

SCHILDDRÜSE BEEINFLUSST KÄLTEMPFINDEN

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

SCHLECHTE DURCHBLUTUNG

Sind die Füße unterschiedlich kalt, kann das ein Anzeichen für eine Gefäßverengung an einem Bein sein. Oft hilft *Krillöl* mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren oder auch *Traubenkernextrakt (OPC)* oder – besonders effektiv – der *Auricularia Vitalpilz*. Er ist ein echter Ersatz für Blutverdünner in der Stärke von *ThromboAss*, aber mit dem Vorteil, dass er zugleich ein Blutdrucksenker und Blutungsstiller ist und es daher nicht zu unkontrollierten Blutungen kommt. Alles, was die Gefäßsituation verbessert, ist jetzt dringend angesagt. Wer noch keine blutverdünnenden Medikamente nimmt, kann es mit oben genannten Natursubstanzen versuchen, wobei *Auricularia* in der TCM sogar bei Thrombose eingesetzt wird. ✍

