

Oh Schreck - kalte Hände und eisige Füße

Kalte Hände und eisige Füße, das ist für Frauen und Männer eine Herausforderung, nicht nur, wenn die Füße des Partners nachts zu Dir kriechen und Dich aus dem Schlaf hochschrecken lassen.

Ist es draußen oder drinnen kalt, behilft sich der Körper mit dem Rückzug aus allen „Anhängseln“ wie Hände, Füße, Nase und Ohren, um den in der Körpermitte gelegenen lebenserhaltenden Organen Energie bereit zu stellen. Schmerzfühler, die sogenannten Schmerzrezeptoren, reagieren auf Reize wie Druck oder Stiche sowie auf Hitze und Kälte und steuern so das Schmerzempfinden.

Wenn allerdings die **Füße ständig kalt** sind, steckt eventuell eine Erkrankung hinter den Beschwerden. Die häufigste Ursache kann eine **Durchblutungsstörung** sein oder auch ein **Druckschaden der Nerven** im unteren Rückenbereich.

Ein **niedriger Blutdruck kann auch die Ursache für kalte Finger** sein. Entweder ziehen sich die Gefäße nicht kräftig genug zusammen oder das Herz schlägt nicht kräftig genug.

Bei Durchblutungsstörungen ist es möglich, dass z.B. abgelagerte Blutfette in den Gefäßen zu Verengungen führen (Arteriosklerose). Blutfette wie Cholesterin stellt unser Körper selbst her und wird über Nahrungsmittel aufgenommen. Ein zu hoher Cholesterinwert fördert Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Cholesterin ist nicht nur am Aufbau von Zellwänden und Hormonen beteiligt, sondern auch Bestandteil des Energiestoffwechsels. **Kalorien- und fettreiche Ernährung, Vitaminmangel und zu wenig Bewegung** können zum Anstieg vom Cholesterin im Blut führen.

Schütze Dein Herz und Deine Gefäße mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren (z.B. Leinöl), Biolachs, Äpfel, Nüsse, Pumpernickel, Vollkornprodukte, Ingwer, Knoblauch, grünem Tee und genügender Aufnahme von Wasser.

Ein ganz anderer Tipp: Ziehe mal etwas **rotes** an, denn es **hat positiven Einfluss auf die Durchblutung und je nachdem auch auf den Partner**.

Mehr dazu findest Du auf meiner Homepage www.lebens-pfade.com **unter Ernährungsmedizin: Stoffwechsel und BQAS**

Lass Dich individuell zum Thema Herz-Kreislauf-Beschwerden und Nervenverengungen beraten.

Ruf mich an unter 06126-700 35 77