



Erschienen in "Der Naturarzt"

Die aktuelle INFO-Serie aus der Schlosspark-Klinik

Eiskalte Hände und Füße

- Was steckt dahinter?

Vorteile einer naturheilkundlichen Behandlung

von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Von den meisten Ärzten werden kalte Körperzonen kaum bemerkt und schon gar nicht ernst genommen. Sie werden auch selten als Diagnosekriterium herangezogen, weil der Patient sie aus Unwissenheit für unwichtig hält und der Arzt nicht danach fragt oder sucht. Jeder kalte Körperteil hat aber eine Bedeutung und ist eine einfache, mitunter aber sehr sichere diagnostische Methode, oft viel wertvoller als Labor- oder technische Untersuchungen.

Kalte Körperzonen zeigen frühzeitig Funktionsstörungen innerer Organe an, die geschwächt, aber noch nicht krank sind. Wir Ärzte lernen leider in unserer Ausbildung wenig über solche Organschwächen, obwohl sie für das richtige Funktionieren unseres gesamten Körpers außerordentlich wichtig sind. Denn eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Und genau so reagiert auch unser Körper.

Welche kalten Zonen kennen wir hauptsächlich? Kalte Füße und Hände kommen häufig vor, ebenso das kalte Gesäß. Nicht selten findet man auch einen kalten Bauch oder eine kalte Nierengegend. Die gelegentlich auftretende kalte Nase wird ebenfalls selten beachtet.

Kalte Zonen sind meistens ein Dauerzustand. Betroffene werden feststellen, dass ein bestimmter Körperbezirk immer wieder kalt wird, obwohl eigentlich kein erkennbarer Grund dafür vorliegt und die anderen Körperteile warm sind.

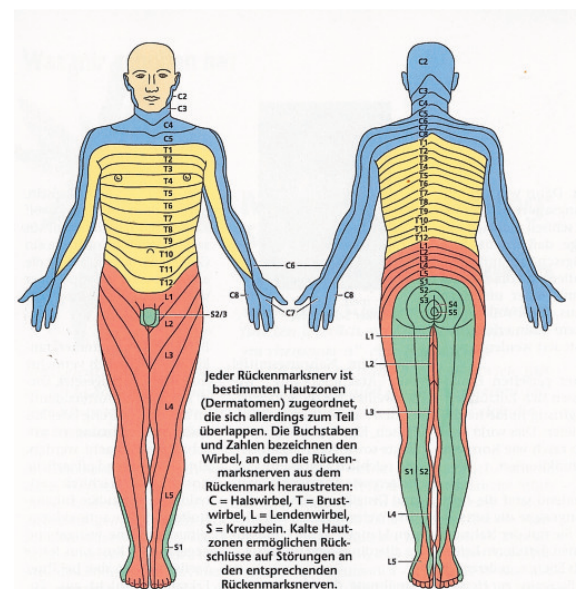
Wir haben es also mit chronischen Veränderungen zu tun, die anscheinend mit einer verringerten Durchblutung bestimmter Bereiche zusammenhängen. Bei einer Wärmebehandlung (Arm-, Fuß- oder Vollbäder, Wärmflasche, Sauna usw.), aber auch bei Sport und körperlicher Arbeit, werden zwar die kalten Zonen gut durchblutet und erwärmt. Dieser Effekt hält aber meist nicht lange an. Die betroffenen Zonen werden wieder kälter, sobald die Wärmezufuhr von außen beendet wird.

Wir müssen uns daher fragen, warum an bestimmten Körperteilen die Durchblutung gestört ist. Die Blutgefäße werden über unser Nervensystem gesteuert. Wir erröten aus Verlegenheit oder vor Wut, werden blass vor Neid oder Angst. Wenn kalte Zonen auftreten, während der übrige Körper warm ist, muss das Steuerungssystem, nämlich die Nervenversorgung

der Blutgefäße der jeweiligen Zonen gestört sein. Ansonsten wäre die Temperatur in etwa überall gleich oder es gäbe einfache Erklärungen für warme oder kalte Bereiche.

Kältezonen geben Hinweise auf Organschwächen

Eine Erklärung für die Kältezonen finden wir, wenn wir das System der Reflexzonen, der Head'schen Zonen, betrachten. Diese verdanken ihren Namen dem englischen Neurologen Henry Head (1861- 1940), der herausfand, dass es Verbindung zwischen inneren Organen und bestimmten Hautbezirken gibt. Auch den Rückenmarksnerven sind entsprechende Hautzonen (Dermatomen) zugeordnet.



So gehören:

- kalte Hände zur Zone der Halswirbel
- kalte Füße zur Zone der Lendenwirbelsäule
- das kalte Gesäß zu den Nerven des Kreuzbeins,
- der kalte Bauch zum Sonnengeflecht (Solarplexus) und den Nerven der Nierengegend
- und die kalte Nase zu dem Gebiet der oberen Halswirbelsäule.

Dort, am Ursprung der Rückenmarksnerven im Bereich der Wirbelsäule, sollten wir mit unserer Ursachensuche anfangen. Denn selten ist die kalte Zone (Füße, Hände usw.) einseitig, fast immer sind beide Seiten gleich stark betroffen. Und es sind auch fast immer der gesamte Fuß oder die ganze Hand und nicht nur einzelne Zehen und Finger betroffen, außer bei der Raynaud-Krankheit. Die Antwort, warum die Funktion der Rückenmarksnerven gestört ist, finden wir in der Toxinlehre nach Dr. F. X. Mayr und in der Lehre über das Lymphsystem.

Toxin-Rückstau beeinträchtigt Rückenmarksnerven

Dr. Mayr zeigte, dass der überwiegende Teil chronischer Krankheiten mit der Zersetzung von unverdauter Nahrung im Dünndarm zusammenhängt. Dadurch entstehen Toxine (z. B. Gärungstoxine, Alkohole wie Methanol, Propanol, Butanol sowie Säuren und Eiweiß-Fäulnisprodukte), die zum großen Teil über das Lymphsystem aufgenommen und in den Lymphknoten als Filterstationen unschädlich gemacht werden. Mit der Zeit aber sind diese Lymphknoten überlastet, sie können ihre Filter- und Reinigungsaufgaben nicht mehr ausreichend erfüllen, es gibt einen Toxinrückstau. Dieser führt im Bauchbereich zu einer Verschlechterung der Ernährung der unteren Rückenmarksnerven und beeinträchtigt deren Arbeitsfähigkeit.

In den Lymphknoten am Hals wird die Lymphe gereinigt, die von Mund, Zähnen, Nase, Rachen, Ohren zum Herzen fließt. Dort werden Toxine und Schadstoffe abgefangen, die aus der Nahrung oder der Atemluft aufgenommen werden und sonst erhebliche Störungen an den Herzmuskelzellen anrichten könnten. Auch diese Lymphknoten sind eines Tages überlastet und nicht mehr voll funktionsfähig. Durch den Toxinstau im Halsbereich werden die Nerven, die an der Halswirbelsäule austreten, in ihrer Ernährung beeinträchtigt und funktionieren dann nicht mehr optimal.

Dass Füße und Hände am häufigsten kalt werden, liegt daran, dass sie am weitesten vom Herzen entfernt sind und ihre Blutversorgung besonders kompliziert ist. Sie können nicht wie andere Körperteile von verschiedenen Seiten über Kollateralgefäße versorgt werden. Werden aber dort Toxine im Bindegewebe abgelagert, die „Verschlackungen“, dann sind zusätzlich zu den Rückenmarksnerven die Nerven der Blutgefäße betroffen.

Es kommen also drei verschiedene Ursachen für kalte Hände und Füße zusammen:

- eine Beeinträchtigung der Nerven an ihrem Ursprung, der Wirbelsäule
- eine allgemeine Verschlackung des Bindegewebes und
- eine anatomisch bedingte, verminderte Blutversorgung der Zehen und Finger

Alte Schlacken abbauen, neue Schlacken vermeiden

Auch Veränderungen an Zehen und Fingernägeln sind darauf zurückzuführen. Die Beeinträchtigung des Nagelwachstums wird selten durch Mineralstoff- oder Vitaminmangel hervorgerufen, sondern durch vermehrte Toxineinlagerung und anatomisch bedingte Minderdurchblutung.

Kalte und blasse Füße können auch ein Hinweis auf arterielle Durchblutungsstörungen in den Beinen sein, sind dann aber mit Schmerzen verbunden (siehe Naturarzt 5/2002: „Laufen Sie dem Gefäßleiden davon“). Therapie der Wahl ist hier ein intensives Lauftraining und eine Ernährungsumstellung.

Die Ursache der kalten Zonen kann zwar leicht erklärt werden, eine kausale Therapie, die diese Zonen auf Dauer wieder normal temperiert (normal durchblutet), ist allerdings viel schwerer durchzuführen und mit viel Aufwand verbunden. Die lokale Erwärmung durch Bäder oder Wärmflasche hält meist nur für kurze Zeit an. In Verbindung mit einer Massage, besonders Fuß- oder Handreflexzonen-Massage, kann mitunter die Kältereaktion über längere Zeit verschwinden.

Ganz wichtig ist aber, die Forschungsergebnisse von Dr. F.X. Mayr zu berücksichtigen. Einerseits muss man verhindern, dass neue Schlacken entstehen, und zwar durch eine Optimierung der Lebens- und Ernährungsweise. Dazu gehört ein Schlafplatz, der möglichst frei von Elektrosmog und geopathischen Belastungen ist, genügend Bewegung, eine vitalstoffreiche Nahrung, die gut gekaut wird, sowie eine optimistische Lebenseinstellung. Andererseits muss man die alten abgelagerten Schlacken wieder entfernen, z. B. durch eine Mayr-Kur, Fasten oder durch viel körperliche Bewegung, Schwitzen, Tiefenatmung und Lymphbehandlung. Im Halsbereich ist die beste Lymphbehandlung übrigens das Singen und das Lachen, beides Dinge, die in der heutigen Zeit viel zu kurz kommen.

Durchblutungsfördernde Medikamente wie Gingko oder homöopathisch *Secale cornutum* (Mutterkorn) werden selten die Störung auf Dauer beheben, denn sie beeinflussen die Verschlackung nicht genügend, setzen also nicht an der Ursache an. Und auch die weitere Toxinaufnahme wird durch Medikamente nicht verhindert. Uns bleibt deswegen nur eine lebenslange vernünftige, gesunde Lebensweise, um die unangenehmen Erscheinungen der kalten Zonen zu vermeiden.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld
Fachklinik für ganzheitliche Naturmedizin
Fritz-Stamer-Str. 11

36129 Gersfeld/Rhön

Tel. 06654/160
Fax 06654/166 3

Internet: www.schloss-klinik.de
Email: info@schloss-klinik.de