



Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

## Kältezonen

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**Medizin ist sehr kompliziert. Die vielen Organe, der Zellaufbau, die vielen Medikamente und die unterschiedlichen Therapien, die der Arzt auf einen Nenner bringen muss, wenn er seinem kranken Patienten helfen will: das ist alles sehr kompliziert und benötigt viel Wissen und Erfahrung, damit es in die rechte Ordnung gebracht werden kann.**

Medizin kann aber auch sehr einfach sein. Es genügt oft eine gesunde Beobachtungsgabe sowie ein bisschen Wissen und eine Portion logisches Denken, damit manche Fragen beantwortet werden können. So ist es auch mit den kalten Körperzonen, die von den Ärzten kaum bemerkt und schon gar nicht wichtig genommen werden; dafür aber um so mehr von den Patienten, die damit zu tun haben oder sogar darunter leiden. Dabei bleiben diese Zonen häufig unentdeckt, weil der Arzt nicht danach fragt oder danach sucht und der Patient sie aus Unwissen für unwichtig hält.

Jede kalte Zone hat aber ihre Bedeutung und ist eine einfache, aber sehr sichere diagnostische Methode, oft viel wertvoller als Labor- oder technische Untersuchungen. Wir Ärzte erfahren aber weder im Studium noch später in unserer praktischen Ausbildung etwas über die Bedeutung dieser Zonen. Es handelt sich nämlich um frühe Störungszeichen, die nicht auf Krankheiten hinweisen. Sie sind aber Frühzeichen von Funktionsstörungen innerer Organe, die auf die mangelnde Arbeitsfähigkeit eines Organs hinweisen, ohne dass dieses deswegen krank sein muss. Es handelt sich vielmehr um Organschwächen (Lit. 1). 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?

1. Am bekanntesten sind die kalten Füße
2. Fast genauso häufig sind die kalten Hände
3. Wenig bekannt, aber bedeutsam ist das kalte Gesäß
4. Nicht selten findet man auch einen kalten Bauch

5. Öfter ist auch die Nierengegend kalt

6. Gelegentlich und fast unbeachtet ist die kalte Nase

Gibt es nun eine gemeinsame Ursache für alle diese kalten Zonen oder sind es nur unwesentliche Randerscheinungen in unserem körperlichen Befinden?

Zu allererst muss man folgendes feststellen: Hat jemand eine kalte Zone, dann ist das meistens ein Dauerzustand. Dieser Mensch wird immer wieder feststellen, dass ein bestimmter Körperbezirk kalt wird, obwohl eigentlich kein erkennbarer Grund dafür vorliegt und obwohl die anderen Körperteile warm sind.

Wir haben es also mit chronischen Veränderungen zu tun, die anscheinend mit einer verringerten Durchblutung zusammenhängen. Denn bei einer Wärmebehandlung (Arm-, Fuß- oder Vollbäder, Wärmflasche, Sauna usw.) wird die ganze Haut hellrot und gut durchblutet, auch an den kalten Zonen.

Wir müssen uns also fragen, warum an bestimmten Körperteilen die Durchblutung gestört ist.


Die Reaktion unserer Blutgefäße wird über unser Nervensystem gesteuert. Wir erröten aus Verlegenheit, werden rot vor Wut, blass vor Neid und auch vor Angst. Hier sehen wir den Einfluss einer spontanen Nervenreaktion.

Warum aber reagiert unser Nervensystem mit einer Durchblutungs-minderung an den kalten Zonen? Warum können wir durch Sport oder körperliche Arbeit diese Zonen wieder erwärmen? Und warum werden sie einige Zeit später wieder kalt?

Auch bei Wärmezufuhr von außen (Armbad, Fußbad, etc.) hält die Wärme nicht lange an. Die betroffenen Zonen sind bald wieder kalt.

Wie bereits beschrieben, wird die gesamte Durchblutung durch unser Nervensystem gesteuert. Irendetwas muss also schief gehen in unserem





Steuerungssystem. Unser Nervensystem muss gestört sein, sonst gäbe es keine kalten Zonen, wenn der übrige Körper warm ist; sonst wären Kälte oder Wärme in etwa überall gleich oder es gäbe einfache Erklärungen für warme oder kalte Bezirke.

Die Antwort finden wir, wenn wir das System der Reflexzonen, sogenannte Head'sche Zonen, beachten. Auf diesem Bild sehen wir, dass bestimmten Rückenmarksnerven entsprechende Hautzonen zugeordnet sind. So gehören

- die kalten Hände zur Zone der Halswirbelsäule,
- die kalten Füße zur Zone der Lendenwirbelsäule,
- das kalte Gesäß zu den Nerven des Kreuzbeins,
- der kalte Bauch zum Sonnengeflecht und den Nerven der unteren Brustwirbelsäule
- die kalte Nierenzone zu 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 ist auch fast immer der gesamte Fuß oder die ganze Hand, und nicht nur einzelne Zehen und Finger, außer bei der sog. Raynaud'schen Erkrankung.

Warum sind nun die Rückenmarksnerven in diesen Hauptgebieten Lenden- und Halswirbelsäule gestört? Die Antwort finden wir bei zwei medizinischen Lehren:

1. Der Toxinlehre aus der Zersetzung von unverdauter Nahrung aus dem Dünndarm nach Dr. F.X.Mayr (Lit.2) und
2. in der Lehre des Lymphsystems (Lit.3)

Dr. Mayr zeigte in seiner großartigen Forschung und Lehre, dass der überwiegende Teil der chronischen Krankheiten mit einer Zersetzung von unverdauter Nahrung im Dünndarm zusammenhängt. Durch die Zersetzung entstehen Toxine, die zum großen Teil über das Lymphsystem aufgenommen und in den Lymphknoten als Filterstationen unschädlich gemacht werden. Mit der Zeit aber werden diese Lymphknoten überlastet, sie können ihre Filter- und Reinigungsaufgaben nicht mehr genügend erfüllen, es gibt einen Toxinrückstau. Dieser Rückstau führt im Bauchbereich zu einer Verschlechterung der Ernährung der unteren Rückenmarksnerven. Die Arbeitsfähigkeit dieser Nerven wird beeinträchtigt.

Am Hals haben wir natürlich keinen Dünndarm. Dort wird aber die Lymphe gereinigt, die von Mund, Zähnen, Nase, Rachen, Ohren zum Herzen fließt. Es werden Toxine und Schadstoffe abgefangen, die sonst direkt ins Herz fließen würden und erhebliche Störungen an den Herzmuskelzellen anrichten könnten. Auch hier sind diese Lymphknoten eines Tages überlastet und nicht mehr voll funktionsfähig. Durch diese Theorie, die bisher schulmedizinisch nicht anerkannt, aber sehr wahrscheinlich ist, lassen sich alle kalten Zonen relativ mühelos erklären. Toxine werden aus der Nahrung (Mundhöhle, Darm)

oder aus der Atemluft (Nase) mit der Lymphe aufgenommen und in den Lymphknoten zurückgehalten. Mit der Zeit sind diese Lymphknoten überlastet, sie können die Lymphe nicht ausreichend reinigen und es tritt ein Toxinstau im Hals- bzw. Bauchbereich ein. Dadurch werden die entsprechenden Nerven an der Hals- bzw. der Lendenwirbelsäule in ihrer Ernährung beeinträchtigt. Sie können dann nicht mehr optimal funktionieren.

Es ist aber trotzdem noch nicht die Frage beantwortet, warum Füße und Hände besonders häufig kalt sind, viel häufiger als die anderen genannten Zonen.

Das liegt daran, dass die Versorgung der Zehen und Finger am weitesten vom Herzen entfernt und durch die besondere Anatomie der peripheren Blutgefäße besonders kompliziert ist. Andere Körperteile und Körperorgane können meist von verschiedenen Seiten über sog. Kollateralgefäße versorgt werden. Das ist bei Zehen und Fingern weniger der Fall (Bild 2). Werden aber dort, wie an anderen Körperteilen auch, die Toxine im Bindegewebe abgelagert, die sog. „Verschlackungen“, dann werden die Nerven der Blutgefäße zusätzlich betroffen, weil sie aufgrund der Verschlackung (= Toxinablagerung) noch schlechter versorgt werden als die übrigen Körperorgane. Es kommen also drei verschiedene Teilursachen zusammen:

1. eine Beeinträchtigung der Nerven am Ursprung an der Wirbelsäule.
2. eine allgemeine Verschlackung des Bindegewebes und
3. eine anatomisch bedingte verminderte Blutversorgung der Zehen und Finger.

So ist die Häufigkeit dieser Störungen und die besonderen Probleme an Händen und Füßen zu erklären.

Auch die häufigen Veränderungen an Zehen und Fingernägeln finden hier ihre Ursache. Es ist selten der Mangel an irgendwelchen Mineralstoffen oder Vitaminen, sondern die Beeinträchtigung des Nagelwachstums durch vermehrte Toxineinlagerung und anatomisch bedingte etwas verminderte Durchblutung.

### Zur Therapie

Die einfache lokale Erwärmung durch Bäder oder Wärmflasche wirkt meist nur kurze Zeit. In Verbindung mit einer Massage, besonders der Fuß- oder Handreflexzonen-Massage, kann mitunter die Kältereaktion über längere Zeit verschwinden. Ganz wichtig ist aber, dass man die Forschungsergebnisse von Dr. Mayr berücksichtigt.

Man muss verhindern, dass:

1. neue Schlacken entstehen durch eine Optimierung der Lebens- und Ernährungsweise, und
2. die alten abgelagerten Schlacken wieder entfernt werden, z.B. durch eine Mayrkur oder durch viel körperliche Bewegung, Schwitzen, Tiefenatmung und Lymphbehandlung. Im Halsbereich ist die beste Lymphbehandlung das Singen und das Lachen, beides Dinge, die in der heutigen Zeit viel





zu kurz kommen.

So ist die Erklärung der kalten Zonen zwar relativ einfach. Eine kausale Therapie, die diese Zonen auf Dauer wieder zur normalen Wärme (normale Durchblutung) wieder zurückbringt, ist dafür sehr schwer und mit viel Aufwand verbunden.

Natürlich gibt es auch durchblutungsfördernde Medikamente wie Gingko oder Secale cornutum (Mutterkorn). Sie werden aber selten die Störung völlig und auf Dauer beheben. Denn sie beeinflussen die oben genannte Verschlackung nicht genügend, wirken also nicht kausal genug. 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.

### **Literaturnachweis**

Lit. 1:

Dr. von Rosen: Frühzeichen von Störungen und Krankheiten und ihre Erklärung, Sonderdruck Reform Rundschau

Lit. 2:

a) Dr. F.X.Mayr: „Fundamente zur Diagnostik der Verdauungsorgane“ Turm-Verlag, Bietigheim, 1998, ISBN 3-7999-0167-1

b) Dr. von Rosen: Diagnostik und Therapie nach F.X.Mayr, die sog. „Mayr-Kur“, Sonderdruck Reform Rundschau

Lit. 3: Dr. von Rosen: Über das Lymphsystem,

Sonderdruck zu beziehen über die Reform Rundschau oder Schlosspark-Klinik Gersfeld (auch enthalten in „Frühzeichen von Störungen und Krankheiten“)

### **Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:**

Schlosspark-Klinik Gersfeld  
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin  
Dr. med. Jürgen von Rosen  
Fritz-Stamer-Str. 11, 36129 Gersfeld  
Tel. 06654/160 - Fax 06654/16 63

Info@schloss-klinik.de  
www.schloss-klinik.de

