

Endlich warme Füße

Wir machen es wie der nordamerikanische Waldfrosch – passen die Körperflüssigkeiten einfach den Außentemperaturen an.

Bis zu -18 Grad kann der Waldfrosch seine Körpertemperatur runterfahren. Okay, er ist dadurch im Winter erstarrt, das wollen wir ja nun nicht. Sondern den Winter aktiv erleben und möglichst **ohne Frieren**.

Warum wird es kalt an den Füßen?

Kalte Füße entstehen aufgrund von **Durchblutungsstörungen**. Normalerweise verteilt unser Blut die Wärme im Körper. Kann es ungestört zirkulieren, dann gibt es auch keine kalten Füße. Sinkt jedoch die Außentemperatur oder liegen Durchblutungsstörungen vor, dann läuft die Wärmeteilung nur noch auf Sparflamme. Zuerst sind die **wichtigen Organe** an der Reihe, dann die Gliedmaßen. Was am weitesten entfernt liegt, kommt als Letztes dran und damit oft zu kurz. Darum gibt es kalte Füße und auch kalte Hände.

Die Tipps



Tipp 1

Zwiebelprinzip auch am Fuss.

Trage zwei Paar Socken. Trage eine dünne, gut sitzende Socke direkt am Fuß. Darüber eine dickere, die die Feuchtigkeit vom Fuß ableitet und ein Maximum an Luft bindet.

Winterschuhe sollten somit etwas größer gewählt werden, damit du ebendiese zusätzlich Socke tragen kannst, die die Feuchtigkeit aufnimmt und den Fuß warm hält. Vermeide es aber, dass die Schuhe zu eng oder zu fest geschnürt sind. Dies behindert die Blutzirkulation und lässt die Füße schnell kalt werden.

Tipp 2

Im Schuh eine **isolierende Innensohle**, möglichst aus Wolle. Diese leitet die Wärme nicht ab. Die gekräuselte Struktur der Wollfaser bindet viel Luft und begünstigt so die Wärmeisolation. Die Luft zwischen den Fasern verringert den Wärmeaustausch im Material und wirkt somit isolierend gegen Kälte und Wärme.

Tipp 3

Joa und der ist doch mal pffiffig. Lege **Chili-Schoten** in die Socken. So machen es die Japaner. Chili wärmt nämlich die Füße. Warum? Der Wirkstoff Capsaicin heizt dem Körper ordentlich ein. Ein Test ist es Wert, oder?



Tipp 4

Schuhheizung. Mmmmhhhh, innen mollig warm und zapfig draussen.

Die beheizbaren Sohlen legt man wie die üblichen Sohlen einfach in die Winterschuhe und kann mit einem Knopfdruck für warme Füße sorgen. So etwas benötige ich auch, unbedingt. ☐

Für weitere Informationen könnt ihr hier Stöbern: www.schuheizung.org.

Tipp 5

Verwende eine spezielle **Thermo-Fußcreme**. Sie enthalten durchblutungsfördernde Extrakte wie Kampfer, Ingwer, Chili, Paprika.

Bsp. von Gehwol Wärme-Balsam, von Kneipp Fuß-Wärmebalsam oder von Marbaise Cosmetics die Creme Wintersonne mit Chiliextrakt.

..und wenn alles nichts hilft -> Mach dir warme Gedanken ☐

