

MEDIZINKOLUMNE

Hat sich jemand etwas fest vorgenommen und setzt es doch nicht um, weil er kein gutes Gefühl oder schlichtweg Angst hat, hat er „kalte Füße“ bekommen. Woher diese Redewendung kommt, ist nicht geklärt. Vermutet wird, dass sie aus der Welt des Glücksspiels kommt. Kartenspielen um Geld war früher verboten. Daher zogen sich Spieler in dunkle Keller zurück, in denen es nicht nur kalt, sondern auch nass war. Wollte nun jemand wieder aus dem Spiel aussteigen, um kein weiteres Geld zu verlieren, sagte er als Ausrede: „Jetzt habe ich kalte Füße bekommen, ich gehe lieber.“ Und so wurde der Ausdruck „kalte Füße bekommen“ wohl zu einer Redensart, wenn man sich aus einer unangenehmen Situation davonstellen möchte.

Wer kennt das nicht, dass in Situationen mit starker psychischer Anspannung

zwar einerseits das Herz „bis zum Halse schlägt“, aber Hände und Füße kalt und schweißig werden. Die Psyche beeinflusst viele Vorgänge, und so eben auch die Durchblutung der Extremitäten. Durch die Ausschüttung der Stresshormone verengen sich die Gefäße in Armen und Beinen, damit wichtigere Organe wie Herz und Lungen vermehrt durchblutet werden können. Die „kalten Füße“ sind evolutionär gewollte Anpassungsmechanismen des Menschen an Gefahrensituationen. In der Praxis klagten viele meiner Patienten über kalte Hände und Füße. Kann man diese Beschwerden ignorieren und als psychisch abtun? Denn wer würde die kalten Füße – insbesondere in den kalten, nassen Monaten – nicht kennen?

Kalte Füße treten vor allem bei Frauen auf – etwa 50 Prozent der Frauen sind betroffen. Aber nicht, weil sie psy-

HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz



Warum kalte Füße im Sommer ein Warnsignal sein können

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, wie sich der Körper mit kalten Füßen und Händen schützt.

chisch so labil sind, sondern weil Frauen weniger Muskeln haben, die Wärme produzieren und sie eher zu niedrigeren Blutdruckwerten neigen.

Natürlich ist Kälte von außen einer der wichtigsten Gründe für die kalten Füße und Hände. Wenn die Außentemperaturen sinken, versucht unser Körper Gehirn, Herz und andere wichtige Organe mit Wärme zu versorgen und so zu schützen. Deshalb verengen sich die Gefäße in Armen und Beinen, Finger und Zehen kühlen aus, sodass das Blut zugunsten lebenswichtiger Organe umverteilt wird. Diese Formen der „kalten Füße“ sind in erster Linie nur unangenehm.

Aber oft stecken auch ernstere Erkrankungen dahinter. Insbesondere wenn die Füße – so wie jetzt – auch bei sommerlichen Temperaturen erkalten. Das kann ein Hinweis für eine Herzschwäche sein. In diesem Fall

pumpt das Herz zu wenig Blut in die Beine, die dann kalt werden, schmerzen und kribbeln.

Ähnliche Beschwerden können durch Herzrhythmusstörungen verursacht werden. Eine besonders gefährliche Erkrankung ist die Durchblutungsstörung der Beinschlagadern. Besonders gefährdet sind Raucher und Diabetiker. Je nach Stärke der Störung kommt es neben den kalten Füßen zu Schmerzen, oft nur einseitig, beim Gehen oder Treppensteigen. Die Betroffenen bleiben stehen, damit das Blut wieder in die Beine fließen kann und die Schmerzen nachlassen. Umgangssprachlich wird diese Erkrankung auch als Schaufensterkrankheit bezeichnet.

Sollten Sie ähnliche Beschwerden haben, suchen Sie einen Arzt auf. Denn kalte Füße sind häufig als Warnsignal zu deuten und das nicht nur für die Glücksspieler.

MEDIZIN-TIPPS FÜR SENIoren

Ausdauertraining unterstützt Diät

Die Kombination aus einer kalorienreduzierten Diät mit einem Ausdauer- und Krafttraining kann das Körpergewicht von adipösen Senioren senken, ohne dass es zu einer Zunahme der Gebrechlichkeit kommt. Dies zeigen die Ergebnisse einer Studie im „New England Journal of Medicine“. Während eine Gewichtsreduktion jüngerer adipöser Menschen uneingeschränkt als hilfreicher Schritt zu einem gesünderen Leben empfohlen wird, waren sich die Ernährungsmediziner bei Senioren bislang nicht so sicher. Denn hierbei wurde befürchtet, dass eine Diät in höherem Alter zu einem Verlust von Muskel- und Knochenmasse führt und die Gebrechlichkeit erhöht. Doch in der LITOE-Studie (Lifestyle Intervention Trial in Obese Elderly) wurde die Diät, die ein tägliches Energiedefizit von 500 bis 750 Kilokalorien vorsah, mit einem Sportprogramm drei Mal pro Woche kombiniert. An der Studie, die über sechs Monate lang lief, nahmen 141 Senioren im Alter von 65 bis 85 Jahren teil, die mit einem Body-Mass-Index von über 30 adipös waren. Sie waren aufgeteilt in drei Gruppen.

Zahnfreundlich essen und trinken

Was und wie wir essen, spielt für die Zahngesundheit eine große Rolle. Doch das wird häufig unterschätzt. Die Bayerische Landes Zahnärztekammer (BLZK) hat dazu nun drei Tipps zusammengestellt:

1. Nagen, zerbeißen, malmen – was früher zum „täglichen Brot“ gehörte, ist bei industriell verarbeiteten Lebensmitteln heute seltener nötig. Der Kauapparat muss weniger leisten und fährt die Produktion von Speichel zurück. Doch die „Spucke“ spült lose Schmutzteile von den Zähnen weg, neutralisiert Säuren in den Nahrungsmitteln und führt dem Zahn wieder Mineralien zu. Die Folge: Der Zahnschmelz wird gestärkt und die Zähne vor Karies geschützt. Auch darum sollte man erst eine halbe Stunde nach dem Genuss von Süßem oder Saurem die Zähne putzen.
2. Naturbelassene, kaufördernde Lebensmittel wie Vollkornbrot und Rohkost regen den Speichelfluss an. Denselben Effekt hat zuckerfreier Kaugummi. Studien belegen laut der BLZK, dass sich die Speichelmenge bereits nach 20 Minuten Kauen verdreifacht hat.
3. Süßes lieber auf einmal essen als über den ganzen Tag verteilt, rät man bei der BLZK. Für zucker- und säurehaltige Getränke gilt das Gleiche. Der Grund: Die Säure greift den Zahnschmelz an, weicht seine Oberfläche auf und schwemmt Mineralien aus. Bei säurehaltigen Nahrungsmitteln wie Säften, Früchten, Cola oder Essig geschieht dies direkt nach dem Verzehr. Bei Süßem indirekt, denn von dem Zucker ernähren sich kariesfördernde Bakterien und wandeln diesen in Säure um. Gegen einen einmaligen Angriff sind Zähne und Speichel ausreichend gewappnet. Dauert die Säureattacke allerdings länger, hilft dieses natürliche Schutzschild nicht mehr aus.

EINE NEUE WELT KENNENLERNEN

Wenn Senioren das Internet entdecken

Das Internet, Laptops und Smartphones sind nur etwas für junge Leute? Von wegen. Die Münchnerin Dagmar Neiser ist 66 Jahre alt – und kennt sich mittlerweile bestens in der virtuellen Welt aus. So nutzt sie diese sogar für ihren Haushalt.

VON MYRIAM F. GOETZ

Mit den Enkelkindern mit Bild telefonieren, Rechnungen per Mausklick bezahlen, mit Apps Wanderrouten finden – all das ist im Internet möglich. „Es vereinfacht mein Leben“, erklärt auch Dagmar Neiser. Und: „Wenn man es klug anstellt, kann man damit sogar richtig Geld sparen.“ Das ist wichtig für die 66-jährige Münchnerin, schließlich muss sie jeden Tag mit ihrer schmalen Rente haushalten. Und so kauft die ehemalige Sachbearbeiterin mittlerweile fast alles, was sie braucht, im Internet.

Dabei geht sie folgendermaßen vor: Zuerst sucht sie sich verschiedene Angebote zusammen, vergleicht sie miteinander und wählt am Ende das günstigste aus. Vorher allerdings prüft sie noch, wie der jeweilige Anbieter von anderen Kunden beurteilt wurde. Das ist wichtig. Mindestens 98 Prozent positive Bewertungen müsse der Verkäufer dabei vorweisen, sonst kaufe sie nicht, sagt Dagmar Neiser. Das sei sonst zu riskant.

Wie die Münchnerin nutzen immer mehr Senioren das Internet. Laut der ARD/ZDF-Onlinestudie von 2016 nutzen Frauen und Männer über 60 das Internet überwiegend für zwei Bereiche: E-Mails und Recherche. 41 Prozent der Senioren kaufen online ein. Zudem wickelt ein Drittel auch Bankgeschäfte im Netz ab.

Die meisten allerdings nutzen das Internet als eine Art Nachschlagewerk – so wie auch Dagmar Neiser. „Wenn mir der Arzt zum Beispiel Tabletten verschreibt, will ich die Wirkungsweise und Nebenwirkungen genau kennen. Das google ich dann schnell“, sagt sie. Allerdings gilt hierbei: aufpassen. Denn nicht jede Internetseite ist seriös. Nicht überall stimmen die Informationen, die dort verbreitet werden.

Auch viele Rentner haben das laut der genannten ARD/ZDF-Onlinestudie erkannt: Das Internet ist eine hilfreiche Sache – und die Handhabung ist gar nicht so schwer.



Gemeinsam online: Dagmar Neiser und Peter Becker haben das Internet kennen – und mittlerweile lieben gelernt.

FOTO: SIGI JANTZ

Wie lange haben Sie gestern im Internet gesurft?

Quelle: ARD/ZDF-Onlinestudie 2016
 Grafik: Münchener Merkur

	in Minuten	in Std.Min	Veränderung zu 2015 in Min
Gesamt	128	2:08	+20
Frauen	104	1:44	+13
Männer	153	2:33	+26
14 – 29 Jahre	245	4:05	+32
30 – 49 Jahre	148	2:28	+21
50 – 69 Jahre	85	1:25	+9
ab 70 Jahre	28	0:28	+8

„Die meisten älteren Menschen nutzen Laptops, aber der Trend geht eindeutig hin zu Smartphones und Tablets“, erklärt Medienexperte Peter Knapp. Er hat sich auf Schulungen für Senioren spezialisiert. Die mobilen Geräte würden den Zugang zum Internet erheblich erleichtern, weil die Bedienung mit Stimme oder Finger schneller zu erlernen sei als mit der Maus, sagt Knapp. Auch die verhältnismäßig einfache Funktionsweise der Apps komme älteren Menschen entgegen.

Die Motivation für die Nutzung von Laptop, Tablet und Smartphone komme jedoch

oft von außen, sagt der Experte. Zum Beispiel durch Radio, Fernsehen und Zeitung, weil dort auf weiterführende Informationen verwiesen werde, die man aber nur online einsehen kann. „Oder durch Enkelkinder, weil sie mit Oma und Opa Text- und Bildnachrichten austauschen wollen“, sagt Knapp.

Dagmar Neiser verbringt täglich mindestens zwei Stunden am Laptop. „Ich checke meine E-Mails, surfe im Internet und lese Newsletter“, zählt die Münchnerin auf. Besonders gefallen ihr Ratgeber-Themen. Deshalb ist sie oft in Foren unterwegs.

Unsere Patenschaftsaktion für mehr Würde

Bei der Aktion des Münchener Merkur und der Sparda-Bank München gegen Altersarmut können Sie eine Patenschaft für in Not geratene Senioren übernehmen. Eine Patenschaft kostet **35 Euro im Monat**. Das Geld kann viertel-, halbjährlich oder für ein Jahr gespendet werden. Auch **einmalige Spenden** sind willkommen.

Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe aus München leitet stets die volle Summe an die Bedürftigen weiter.

Überweisungen bitte auf das **Konto 490 1010** des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Balanstraße 45, 81669 München) **Sparda-Bank München, BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010 BIC: GENODEF1504.**



Weitere Informationen gibt es beim Verein Lichtblick Seniorenhilfe, **Telefon: 089/67 97 10 10**. Die E-Mail-Adresse lautet: **info@lichtblick-sen.de**. Für Ihre Spenden erhalten Sie eine Spendenquittung.

Als der Abfluss in der Küche verstopft war, beschrieb sie das Problem auf einem Ratgeber-Portal und bekam prompt den entscheidenden Lösungsvorschlag. „Ich füllte Backpulver ins Siphon, gab etwas Wasser darauf und ließ es einwirken“, sagt die Seniorin und grinst, weil sie auch ein bisschen stolz auf ihre Leistung ist.

„Meine Lebensqualität hat sich dadurch erheblich erhöht“, sagt sie. Und wenn die 66-Jährige zum Beispiel einen Brief verschicken will, kauft sie heute weder eine Briefmarke noch geht sie zum Briefkasten. Fast ihre gesamte

Kommunikation läuft über E-Mail. Auch ihre Dankesbriefe an den Verein „Lichtblick Seniorenhilfe“ hat sie auf dem Laptop geschrieben. Der Verein finanzierte ihr das dringend benötigte Pflegebett. Die Krankenkasse hatte die Kostenübernahme mehrmals abgelehnt. Und das, obwohl die Seniorin eine OP wegen eines Gehirntumors hinter sich hat. Seitdem muss sie zudem Kortison einnehmen.

Mittlerweile hat Dagmar Neiser auch ihren besten Freund für das Internet begeistern können. Seit zwei Jahren kann nun auch Peter

Becker (82) mit einem Laptop umgehen. „Für sein Alter ist das gar nicht schlecht“, sagt Dagmar Neiser und schmunzelt. Sie selbst kann inzwischen nicht nur im Internet surfen, sondern auch Programme auf den Rechner laden oder Viren entfernen. Das Wissen eignete sie sich selbst an.



Peter Knapp
 Medienexperte