

## **Warnzeichen kalte Hände**

**BERLIN** – „Wie kalt ist dieses Händchen ...“ – die Zeile aus der Oper La Bohème kommt wohl besonders Frauen bekannt vor. Aber auch Männer plagen in der kalten Jahreszeit eisige Hände und Füße. Wenn Handschuhe und Winterstiefel nicht mehr helfen, sollten Betroffene jedoch aufmerken. Dauerhaft kalte Extremitäten können auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen: Mit Hilfe von Labortests können Ärzte klären, ob Stoffwechsel- oder Durchblutungsstörungen vorliegen, so das IPF.

### **Stoffwechsel: Eisenmangel oder Schilddrüse**

Eine Ursache fürs Dauerfrieren kann Eisenmangel sein. Normalerweise deckt der Organismus seinen Eisenbedarf aus körpereigenen Reserven. Sind diese Depots jedoch leer und können aus eigener Kraft nicht mehr gefüllt werden, muss das im Blut befindliche Eisen den Mangel kompensieren. Auf Dauer kann diese Unterversorgung auch das Kälte-Wärme-Empfinden beeinträchtigen. Ob der Eisenhaushalt im Gleichgewicht ist, erkennt der Arzt an den Hämoglobin- und Hämatokrit-Werten im Blut sowie an der Größe und Menge der roten Blutkörperchen. Auch eine Schilddrüsenunterfunktion löst Frösteln aus: Das Organ produziert zu wenig Hormone, sodass der Stoffwechsel dauerhaft auf „Sparflamme“ läuft. Blutuntersuchungen im Labor klären, ob die Hormonproduktion stimmt.

### **Wenn das Blut nicht richtig fließt**

Behindern Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose den Blutfluss, macht sich dies auch an Händen und Füßen bemerkbar: Bei der so genannten peripheren arteriellen Verschlusskrankheit fühlen sich die Extremitäten häufig kalt an, weil sie nicht ausreichend durchblutet werden. Eine Laboranalyse der Blutfettwerte klärt, ob Risikofaktoren für eine Arteriosklerose vorliegen. Auch Diabetes kann die Gefäße beschädigen. Daher sollte der Blutzuckerwert mit untersucht werden.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Blutzucker und Cholesterintests“ und „Tests bei Schilddrüsenenerkrankungen und Blutarmut“. Sie können kostenlos unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) heruntergeladen werden. Wer keinen Internetanschluss hat, kann die Falblätter auch schriftlich bestellen beim IPF-Versandservice, Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel des IPF-Faltblatts angeben, Namen und vollständige Adresse.

*Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Falblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM  
15.12.2014

RÜCKFRAGEN AN  
Julia Valtwies  
Redaktionsleiterin  
T 030-200 599 48  
[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)  
[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)