

Kalt und werde niiiie wieder warm

Beitrag von „NerD“ vom 27. Januar 2006 11:16

Hallo!

Ich friere und zwar ständig und überall. Kann mir jemand ein Rezept oder Hausmittel gegen kalte Füße, Hände und Nase geben?

Um Lachern vorzubeugen:

- ich bin normalgewichtig (Untergewichtige frieren ja sowieso auch bei 30 Grad im Schatten)
- ich bin pickepacke gut eingepackt (im Winter bauchfrei? Bin ich 16 und hab ne Speckhüfte wie ein kleiner Wal?)
- kann mit Unterhemden und langen Unterhosen gut umgehen (Und? Ich will auch noch mit 90 auf keine Niere verzichten müssen!)
- rauche auch nicht (Meine Durchblutung ist nicht vom Rauchen gestört).

HILFE! Ich friere, mir ist kalt und meine Nase läuft ohne Grund ständig. Ich bin doch keine alte Hexe, der der obligatorische Tropfen von der Nase hängt (oder doch  ?)

Brrrr, und ich kann nicht ständig an ne warme Suppe oder den Jahrhundertsommer oder an die Sauna denken....

Liebe Grüße

N.

Beitrag von „Vivi“ vom 27. Januar 2006 11:53

Hallo NerD,

ich kann das sehr gut nachvollziehen, denn auch ich habe ständig kalte Füße. Der Sofort-Trick, den man prima anwenden kann, wenn man zu Hause ist: mach dir ein Fußbad! Ich sitze oft am Schreibtisch und hol meine Fußbad-Wanne her. Man kann einen Eimer nehmen, aber bequemer ist eine kleine Wanne oder - das "Luxus-Modell" - die Fußwanne von IKEA ("Fußbad Mallen" für 4,99 EUR, schau mal hier http://www.ikea.com/PIAimages/39783_PE132798_S3.jpg).

Es gibt dafür auch diverse Badezusätze, aber ein bisschen Duschbad reicht eigentlich (für den Wohlriech-Effekt ). Hilft sofort und hält ziemlich lange an. Tut außerdem unheimlich gut! Danach schön trocken rubbeln und dicke Socken anziehen!

Wenn ich mal eiskalte Hände habe, halte ich sie unter fließend warmes bzw. heißes Wasser unter'm Wasserhahn. Ist auch sehr wohltuend und hilft erst mal! Außerdem trinke ich gern heißen Tee oder auch mal eine Tüten-Suppe für die Tasse. Das wärmt etwas von innen. Und an ganz kalten Tagen schmeiße ich einen kleinen Heizlüfter an, der direkt an meinen Schreibtisch steht. Ich liebe dieses Teil! Kann ich nur empfehlen!



Liebe Grüße,

Vivi

Beitrag von „carla“ vom 27. Januar 2006 12:44

Hallo NerD,

neben dem schon genannten Fußbad hilft mir gegen kalte Füße z.B. am Schreibtisch auch so ein (ich kenne die genaue Bezeichnung nicht) 'Fußmassageroller' (gab's mal beim Kaffeeröster). Man stellt beide Füße drauf und bewegt sie auf den genoppten Rollen - gut für die Durchblutung und ein bisschen Bewegung bringst auch.

Ansonsten versuche ich es mit Ingwer- oder Yogitee und, wenn gar nichts mehr hilft, mit einem (schnellen) Spaziergang; aber wirkliche Linderung bringen wohl erst gemäßigtere Außentemperaturen 😊

Viele Grüße!

carla

Beitrag von „Finchen“ vom 27. Januar 2006 14:00

Die beste Methode gegen kalte Füße sind meine Dinkelschuhe. Sind halt Hausschuhe mit Dinkel gefüllt, die man im Backofen oder der Mikrowelle warm machen kann. Dann wird's schön kuschelig.

Sie eignen sich allerdings nicht zum vielen rumlaufen aber in der Wohnung sind sie super.

Ich habe meine übrigens bei Ebay gekauft.

Beitrag von „Moni“ vom 27. Januar 2006 14:01

Also ich schwöre auf mein Körnerkissen. Einfach kurz in die Mikrowelle stecken, und es bleibt



total lange warm

Was auch gut hilft, ist ein heißes Bad

Liebe Grüße
Moni

Beitrag von „Moni“ vom 27. Januar 2006 14:05

...und gegen kalte Hände gibts doch diese Gel-Taschenwärmer. Die kosten nur ein paar Euro und halten so ca. ne Stunde warm.

Beitrag von „carla-emilia“ vom 27. Januar 2006 14:30

Hallo,

neben den bereits erwähnten Tipps kann ich dir raten, dich - solltest du das Frieren als "unnormal" empfinden - auf einen zu niedrigen Blutdruck und auf eine Schilddrüsenunterfunktion untersuchen zu lassen. Beides geht oft mit Frieren einher und gerade eine Schilddrüsenerkrankung sollte möglichst früh erkannt werden, um rechtzeitig behandelt werden zu können.

Liebe Grüße,
Carla-Emilia

Beitrag von „wolkenstein“ vom 27. Januar 2006 15:12

... und neben den passiven Wärme-Methoden gibt's noch die aktive: Jogging-Schuhe an und eine halbe Stunde laufen gehen - ja, mit Handschuhen, langer UNterhose und dicker Jacke, das geht auch, wenn man nicht zu schnell läuft, damit man in der kalten Luft nicht schnauft. Macht wunderbar warm...

W.

Beitrag von „NerD“ vom 27. Januar 2006 16:00

wolkenstein: ob Du es glaubst oder nicht: das mache ich schon. Und dennoch friere ich wie ein Schneider.

Zuhause kann ich leicht Abhilfe schaffen (danke an die vielen guten Tipps, Dinkelschuhe werden wohl die nächste Anschaffung sein), aber ich friere schon auf dem Hinweg zum Bahnhof (ca. 15 - 20min. Fußweg), friere mich durch den Schultag und laufe frierend wieder nach Hause. Ich glaube einfach, dass ich südländische Gene habe.

Ab in die Sonne und unter 25Grad läuft bei mir nichts.

Trotzdem, vielen Dank und naja, ich warte eben sehnsüchtig auf den Frühling. 😊

Beitrag von „Füchsin“ vom 27. Januar 2006 17:09

Neben den Gelkissen gibt es auch noch effektivere Taschenwärmer, kleine Metalletuis mit Stoff überzogen. Innendrin wird ein Graphitstift abgebrannt. Man ihn dann in eine Innentasche der Jacke wie eine kleine Heizung stecken. Diese Wärmer sind echt klasse, ich hatte die beim Snowboarden dabei und trotz -20 nicht gefroren (außer meine Füße in diesen engen Boots, autsch). Die gibt es in Sportgeschäften und Outdoor-Sport-Ausstatter. Manchmal auch in Läden, die Jagdzubehör verkaufen.

Regelmäßige Saunagänge sind keine schlechte Idee, erst aufwärmen und dann abkühlen würde auch den Kreislauf in Schwung bringen.

Beitrag von „Lea“ vom 27. Januar 2006 18:48

Zitat

Vivi schrieb am 27.01.2006 11:53:

Und an ganz kalten Tagen schmeiße ich einen kleinen Heizlüfter an, der direkt an meinen Schreibtisch steht. Ich liebe dieses Teil! Kann ich nur empfehlen!

Ja, ich liebe dieses Teil auch; man wird süchtig davon... Allerdings kann ich es nicht mehr empfehlen, seit ich im Frühjahr meine Stromrechnung bekommen habe... 😊

Meine Alternative: Wärmflasche!!! Ab auf's Sofa, unter die Kuscheldecke und Füße drauf, himmlisch!

Eignet sich allerdings nicht so wirklich gut für den Schreibtisch... 😊

LG Lea, Frierepitter 😊

Beitrag von „Vivi“ vom 27. Januar 2006 19:32

Ja, klar, ich lass den Heizlüfter nicht den ganzen Tag laufen! 😊 Max. 20 Min. vielleicht. Und das höchstens 1x am Tag. Das reicht von der Wärme her meist für einen längeren Zeitraum. Und ist ja auch nur für den Notfall, wenn ich am ganzen Körper friere und nicht nur an den Füßen. Wenn's eigentlich nur die Füße sind, mach ich - am Schreibtisch sitzend - ein Fußbad mit der IKEA-Wanne (wie oben beschrieben).

Was übrigens auch ganz gut hilft: warme, hohe Fellpuschen, die den ganzen Fuß umhüllen. Die sehen zwar etwas Almöhi-mäßig aus, aber meinen Füßen ist's egal! 😆