

Ständig kalte Füße - was tun?

Beitrag von „leppy“ vom 13. Oktober 2004 17:39

Hallo ihr Lieben,

vorm Computer oder wenn ich lange auf dem Sofa sitze/ liege kriege ich total leicht kalte Füße. Ich habe schon so viel ausprobiert:

- flauschige Hausschuhe
- ein paar dünne Socken, darüber ein paar dicke
- Heizkissen
- Wärmflasche
- häufiges Wechseln der Sitzposition
- zwischendurch oft was Warmes trinken

nix hilft wirklich, wieder sitze ich mit Eisblöcken da, obwohl mir ansonsten überhaupt nicht kalt ist...

Vielleicht habt ihr ja noch Tipps?

Gruß leppy

Beitrag von „leila“ vom 13. Oktober 2004 19:42



hi leppy oder leidensgenossin

mir geht es wie dir. in den letzten tagen habe ich mir immer wieder zwischendurch ein fußbad gemacht. währenddessen habe ich meine socken auf die heizung gelegt.. ich kam mir schon echt komisch vor, denn was soll ich machen, wenn es draußen minusgrade hat???

hast du den idealen hausschuh gefunden? warm, nicht "schwitzig" und kuschelig? schon mal mit fleece probiert? ich noch nicht!

meine freundin hatte mal von "helly hansen" innensocken für segelschuhe oder gummistiefel. die waren super, aber auch sehr teuer....

Ig und allzeit warme füße!
leila

Beitrag von „Talida“ vom 14. Oktober 2004 00:19

Hallo Leidensgenossen!

Ich habe zum Geburtstag - jetzt bitte nicht lachen - von meinem Freund ein Massage-Sprudel-Fußbad geschenkt bekommen. Das Ding wirkt Wunder, da mir die Kälte immer von den Füßen in den ganzen Körper hochsteigt. Damit ist jetzt Schluss!

Zuvor hatte ich mir bei Tchibo schon so einen Massageroller gekauft, der auch gut tut. Für den



kalten Winter habe ich Schafswollsocken vom Flohmarkt. Die haben eigentlich auch immer geholfen.

Ach ja, vor dem warmen Einpacken der Füße dieselben lauwarm abbrausen und nicht abtrocknen. Wirkt vor dem Schlafengehen immer!

Wünsch euch warme Füße
Talida

Beitrag von „leila“ vom 14. Oktober 2004 09:14

Zitat

Ach ja, vor dem warmen Einpacken der Füße dieselben lauwarm abbrausen und nicht abtrocknen. Wirkt vor dem Schlafengehen immer!

Nicht abtrocknen? Werden da die Füße nicht eher wieder kalt, wegen der Nässe?

Grüße an die Füße 😄
leila

Beitrag von „leppy“ vom 14. Oktober 2004 09:19

"Nicht abtrocknen" würde ich wegen der Fußpilzgefahr nicht machen...

Habe den Tipp gestern Abend ausprobiert (warm abgeduscht und dann Temperatur so weit erhöht, wie ich aushalten konnte). Hat etwas geholfen. Da es sich aber bei kalten Füßen um Durchblutungsstörungen handelt, ist es klar, dass die Füße wieder kälter werden.

Ich denke es kommt halt hauptsächlich, wenn ich mich wenig bewege, wie jetzt, wenn ich am PC sitze (noch sind sie vom Bett warm 😊). Komischerweise aber fast nur in der kalten Jahreszeit, auch wenn's in der Wohnung eigentlich warm ist...

Gruß leppy

Beitrag von „leila“ vom 14. Oktober 2004 09:32

Zitat

Komischerweise aber fast nur in der kalten Jahreszeit, auch wenn's in der Wohnung eigentlich warm ist...

hi leppy,

genau so geht es mir auch. ich heize jetzt schon meine wohnung, es ist angenehm warm, aber füße und oft auch hände sind eisig... ich fürchte schon den richtigen winter!!!

so, ich stiefel jetzt erst mal zum doc. hab ne grippe und eigentlich seminar - heute aber mal ohne mich...

grüße leila

Beitrag von „leppy“ vom 14. Oktober 2004 10:37

Ich wünsch Dir gute Besserung!

Werde heute aufgrund der Fuß- und Bewegungsproblematik mal das Auto stehen lassen und meine Einkäufe mit dem Fahrrad erledigen, vielleicht hilft es ja.

Gruß leppy

Beitrag von „leila“ vom 14. Oktober 2004 12:09



sehr vorbildlich das rad zu nehmen.

ich habe erst mal ein antibiotikum bekommen und hoffe, dass das schnell anschlägt!

allzeit warme füße wünscht

leila

Beitrag von „snoopy“ vom 14. Oktober 2004 15:13

Hallo an alle!

Hab mir heute bei Tschibo die Haussocken gekauft. Bis jetzt hab ich noch richtig warme Füße. Ich hoffe das bleibt so.


@leila:Wünsche dir gute Besserung.

Liebe Grüße

snoopy

Beitrag von „leila“ vom 14. Oktober 2004 16:20

[snoopy](#) vielen dank!

die tchibo home socks. warum bin ich da nicht schon eher drauf gekommen?  hab die noch

vom letzten jahr, noch verpackt. jetzt ausgepackt und nun geht's ans testen



danke für den tipp!

leila

Beitrag von „Sabi“ vom 14. Oktober 2004 17:36

ich hab eigentlich immer ziemlich warme füße, kanns also nicht ganz nachempfinden...
aber ich habe neulich bei einem krankenbesuch eine art beheizbaren "fußsack" gesehen. so
richtig mit stromkabel. das wär evtl was für die gaaanz, gaanz kalten tage für euch!

sabi 😊

Beitrag von „leila“ vom 14. Oktober 2004 17:45

[Sabi](#)

da hätte ich angst einen stromschlag zu bekommen 😜
hab auch schon mal beheizbare schuhsohlen gesehen, da wage ich mich allerdings nicht dran...
auf einen nicht soo kalten winter!
leila

Beitrag von „snoopy“ vom 14. Oktober 2004 18:03

Hallo Leila!

Meine Füße sind immer noch warm. Also die Dinger sind echt zu empfehlen.

LG snoopy

P.S: Tschibo hat gerade auch Fleece-Hausschuhe, weiß aber noch nicht ob ich mir die auch kaufen soll.

Beitrag von „leppy“ vom 14. Oktober 2004 18:15

Bin heute Morgen dann doch zu Fuß gegangen, da es die ganze Zeit vorher geregnet hat. DAS hat echt geholfen, meine Füße sind immer noch warm. Also Bewegung kann ich nur empfehlen.

Das mit den Hausschuhen habe ich auch schon überlegt, nur war ich 1. zu geizig 2. sind sie hinten offen.

Gruß leppy

Beitrag von „Sabi“ vom 14. Oktober 2004 18:24

@I eila das kabel wird da so in das material eingearbeitet sein. ähnlich wie bei ner heizdecke oder einem kissen sowas ist doch in der regel tüv-geprüft 😊 da kann nix passieren?

oder doch?



sabi



Beitrag von „Musikmaus“ vom 14. Oktober 2004 18:47

Bei meiner Tante ist mal das Bett in Flammen aufgegangen, als sie eine Heizdecke benutzt hat... 😄

Beitrag von „Talida“ vom 14. Oktober 2004 18:55

Also ich relativiere die nassen Füße mal: Ich steh ja auf einer Fußmatte, da tropft das Meiste dann schonmal drauf. Fußpilz hab ich noch nicht davon. 😄 Das mache ich auch nur, wenn ich durch meine Eisklumpen nicht einschlafen kann. Und das hilft wirklich!

Komme auch grade vom Doc. Halsschmerzen und Stimme weg. Passt ja auch wieder hervorragend zum Ferienbeginn ... 😞

Beitrag von „leppy“ vom 14. Oktober 2004 18:56

Bei einem unserer Nachbarn ist sogar der Dachstuhl abgebrannt, da vergessen wurde, eine Heizdecke auszuschalten - da muss man echt immer vorsichtig sein.

Gruß leppy

Beitrag von „elefantenflip“ vom 16. Oktober 2004 20:30

Meine Ärztin hat mir ansteigende Fußbäder (wenn eine Erkältung im Anmarsch ist) empfohlen (danach unbedingt ruhen), sonst Wechselbäder .

Ich habe das gleiche Problem wie du (ist wohl häufig bei Frauen), das bedingt, dass ich häufig Nasennebenhöhlenentzündungen und ähnliches habe, weil die Durchblutung durch die kalten Füße in der Nase beeinflusst wird.

flip

Beitrag von „leila“ vom 17. Oktober 2004 18:34

Ein Hoch auf Tchibo! Die Homesocks sind wirklich klasse! Meine Füße sind dadurch schön warm! Und ich bin die letzten drei Abende nicht mit Eisklumpen ins Bett gegangen! 😊 An die Hausschuhe habe ich auch schon gedacht... aber wie leppy schon meinte, die sind hinten offen.

Habe übrigens gerade auch Nasennebenhöhlenentzündung. Auch rechtzeitig zu den Ferien, da

freut man sich...



Kleiner Themawechsel:

Hatte von euch schon mal jemand eine Magenspiegelung? Die steht bei mir [Do](#) an und ich hab' echt Angst davor... 😬

Grüße von der kränkelnden Leila

Beitrag von „alias“ vom 17. Oktober 2004 19:26

Zitat

Hatte von euch schon mal jemand eine Magenspiegelung

Ja.

Musst keine Angst davor haben. Du bekommst einen langen Schlauch in den Hals gesteckt, mit dem Endoskop, durch das der Arzt in deinen Bauch gucken kann. Der Schlauch ist recht dünn, ein bisschen dicker als ein Bleistift. Das gibt nur einen Würgereiz. Vielleicht bekommst du auch eine örtliche Betäubung, die den Würgereiz unterdrückt.....

Das Ganze ist nicht besonders angenehm, aber auch kein Grund um schreiend davonzulaufen.....

Gäbe auch ein paar Probleme mit dem Schlauch im Hals bist du etwas angebunden..... 😄

Beitrag von „leila“ vom 17. Oktober 2004 19:35

Zitat

Gäbe auch ein paar Probleme mit dem Schlauch im Hals bist du etwas angebunden.....

image not found or type unknown



Das stelle ich mir am besten während der Magenspiegelung vor... dann wird es sicher halb so schlimm... 😬

Beitrag von „leppy“ vom 16. Dezember 2004 09:59

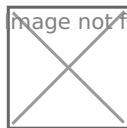
Um mal wieder zum Ursprungsthema zurück zu kommen: Ich habe mir vor einer Woche bei Aldi Süd flauschige Lammwoll-Hausschuhe gekauft und seit der Verwendung erst einmal kalte Füße

bekommen, da saß ich allerdings bis 2.30h am PC und war müde. Ansonsten halten sie gut warm (die Tschibo Homesocks sind dagegen bei mir nicht so der Hit).

Gruß leppy

Beitrag von „peggy.sunshine“ vom 16. Dezember 2004 10:53

Ich glaube, bei uns Frauen ist da genetisch irgendwas ein bisschen schief gelaufen. Haben denn nicht alle Frauen kalte Füße. Vielleicht war das Absicht??? Ist Gott etwa doch ein Mann und er hat den Frauen extra kalte Füße gegeben, damit sie immer in Bewegung bleiben und ihrem Mann alles freiwillig nachtragen, damit sie durch die Bewegung wieder warme Füße bekommen



Okay, okay, war ja nur so ne kleine Theorie

Bei mir gibt es bei kalten Füßen nur eins: Ich wärme sie immer an meinem Mann, der nämlich grundsätzlich die Temperatur einer lebenden Heizdecke hat. Nachts im Bett könnte dies allerdings evtl zu einem kleinen Krach führen. Wer mag schon die Füße einer Leiche an sich gedrückt haben 😄

kuschelige Grüße!

Beitrag von „leppy“ vom 16. Dezember 2004 11:08

grmpf DU hast es gut! Ich darf die Füße dann meistens nicht mal in die Nähe meines Freundes schieben, denn "die strahlen Kälte ab". Dabei wärme ICH ihn immer, wenn ihm kalt ist. 😊

Gruß leppy

Beitrag von „alias“ vom 16. Dezember 2004 15:42

Zitat

Ich glaube, bei uns Frauen ist da genetisch irgendwas ein bisschen schief gelaufen. Haben denn nicht alle Frauen kalte Füße. Vielleicht war das Absicht??? Ist Gott etwa doch ein Mann und er hat den Frauen extra kalte Füße gegeben, damit sie immer in Bewegung bleiben und ihrem Mann alles freiwillig nachtragen, damit sie durch die Bewegung wieder warme Füße bekommen



Das nehm' ich in mein Macho-Repertoire auf.....

Habt ihr übrigens gewusst, dass wir Männer für Küchenarbeit völlig ungeeignet sind? Wissenschaftlich nachgewiesen: Uns fehlt das Spülen. 😄

Beitrag von „Laura83“ vom 16. Dezember 2004 17:20

Das Spülen vielleicht 😄 , aber die absoluten Spitzenköche in der Gastronomie sind doch meist Männer...

Die müssen dann allerdings auch nicht selber spülen....

Zum Kalte-Füße-Thema: Ich hab auch immer kalte Füße. Fleece-Hausschuhe funktionieren aber ganz gut bei mir.