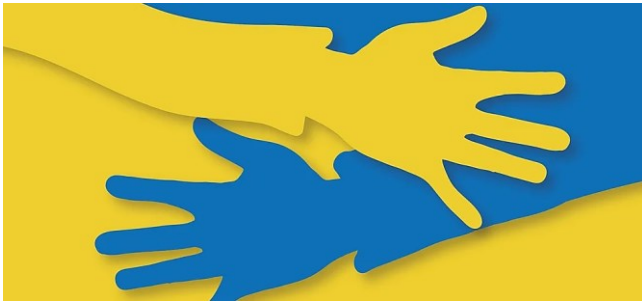


## INFO – Carboxy gegen M. Raynaud



### Eisige Finger und Zehen: Schlechte Durchblutung oder Raynaud-Phänomen?

Temperaturabfälle lösen bei manchen Menschen Krämpfe der Blutgefäße aus: Wenn Ihre Finger oder Zehen bei Kälte blass oder nahezu weiß und taub werden, kann die Ursache ein Raynaud-Phänomen sein.

Es geschieht gegen Ende langer Wanderungen an Frühlings- oder Herbstnachmittagen, wenn die Temperatur fällt und Sie keine Handschuhe tragen. Einzelne oder mehrere Finger werden weiß, und die Fingernägel bekommen eine bläuliche Färbung. Diese übersteigerte Verengung der Blutgefäße hat einen Namen: Raynaud-Phänomen.

### Raynaud-Phänomen: Mehr als schlechte Durchblutung

Wenn Sie einer kalten Umgebung ausgesetzt sind, reagiert Ihr Körper, indem er versucht, die Kerntemperatur zu erhalten. Die Blutgefäße in der Nähe der Hautoberfläche verengen sich und leiten den Blutfluss in tiefere Körperregionen um. Wenn Sie unter dem Raynaud-Phänomen leiden, ist dieser Prozess extremer.

### Auslöser des Raynaud-Phänomens

Kaltes Wetter ist der klassische Auslöser für das Raynaud-Phänomen. Aber es kann zu jeder Jahreszeit auftreten - zum Beispiel, wenn man aus einem beheizten Schwimmbad kommt, ein klimatisiertes Gebäude betritt oder im Supermarkt in ein Kühlfach greift. Selbst geringe Veränderungen der Lufttemperatur können einen Anfall auslösen.

Die Ursachen des Raynaud-Phänomens sind nicht bekannt. Bei Menschen, die keine anderen Symptome oder Krankheiten haben, spricht man vom **primären Raynaud-Syndrom**. Menschen, die das Raynaud-Phänomen als Teil einer anderen Krankheit haben, werden als **sekundäres Raynaud-Phänomen** bezeichnet.

Das sekundäre Raynaud-Syndrom wird häufig mit Bindegewebserkrankungen wie Sklerodermie und Lupus in Verbindung gebracht. Es kann auch die Folge einer Schädigung der Blutgefäße durch Verletzungen, Erfrierungen oder den Einsatz von rüttelnden Maschinen wie Pressluftschlämmern oder Kettensägen sein. Weitere Ursachen für sekundäres Raynaud-Syndrom sind:

- Rauchen
- Medikamente (insbesondere bestimmte Herz- und Migränemedikamente) und Kokain
- Krankheiten, die die Durchblutung beeinträchtigen (z. B. Atherosklerose).

Diese Faktoren können auch ein bereits bestehendes Raynaud-Syndrom verschlimmern.

#### Die Symptome des Raynaud-Syndroms können je nach Schweregrad der Erkrankung unterschiedlich sein und umfassen

- Kalte Finger oder Zehen
- Farbveränderungen der Haut an der betroffenen Stelle, z.B. weiß oder blau
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln in der betroffenen Stelle
- Pochen oder Schmerzen in den betroffenen Arealen, wenn die Durchblutung zurückkehrt
- Haut, die sich hart oder gespannt anfühlt

### Was passiert, wenn ein Anfall auftritt?

Während eines Anfalls ziehen sich die kleinen Arterien, die Finger und/oder Zehen versorgen, krampfartig zusammen und behindern so den Fluss von sauerstoffreichem Blut zur Haut. Einige dieser Gefäße kollabieren sogar vorübergehend, und die Haut wird blass und kühl, manchmal wird sie sogar ganz weiß.

Neben den Händen können also auch die Füße vom Raynaud-Syndrom betroffen sein. Seltener die Nase, die Lippen und die Ohren.

## Ist das Raynaud-Phänomen ein Kreislaufproblem?

Technisch gesehen ist das Raynaud-Phänomen ein **Durchblutungsproblem**, doch fallen Unterschiede auf: Eine eingeschränkte oder schlechte Durchblutung betrifft zumeist ältere Menschen, deren Arterien durch atherosklerotische Prozesse verengt sind. Dieser Zustand wird beispielsweise durch stille Entzündungen (Silent Inflammation), hohen Blutdruck oder Rauchen verursacht.

Vom Raynaud-Syndrom hingegen sind meist jüngere Menschen, vor allem Frauen, betroffen, die frei sind von den oben genannten Vorbelastungen.

Obgleich das Erscheinungsbild dieses Gefäßspasmus beängstigt, sind die Durchblutungsstörungen in der Regel vorübergehend und vollständig reversibel. Sobald der betroffene Bereich erwärmt, entspannen und weiten sich die Blutgefäße. Dadurch kann mehr Blut fließen.

## Wie kann man Anfällen vorbeugen?

Die beste Vermeidungsstrategie besteht darin, plötzlichen oder ungeschützten Kontakt mit kalten Temperaturen zu vermeiden. An kühleren Tagen sollten Sie Handschuhe mitnehmen, selbst wenn die Temperatur auch nur geringfügig sinkt oder das Wetter regnerisch oder windig werden könnte. Auch in runtergekühlten Räumen kann das Tragen von Handschuhen helfen.

Generell ist es am besten, Verhaltensweisen zu vermeiden, die zu einer Verengung der Blutgefäße führen. Dazu gehört auch auf Rauchen zu verzichten. Emotionaler Stress kann ebenfalls einen Raynaud-Anfall auslösen.

## Welche Maßnahmen können während eines Anfalls helfen?

Sobald ein Anfall beginnt, ist es wichtig, die betroffenen Extremitäten so schnell wie möglich aufzuwärmen. So ist es wohltuend, die Hände unter fließend warmes Wasser zu halten. Wenn das nicht möglich ist, können Sie sie unter die Achselhöhlen oder auf eine andere warme Körperstelle legen. Wenn sich die Blutgefäße schließlich entspannen und der Blutfluss wieder einsetzt, wird die Haut warm und gerötet, mitunter sehr rot. Die Finger oder Zehen können pulsieren oder kribbeln.

## Welche naturheilkundlichen Maßnahmen greifen gegen M. Raynaud?

Früher suchten Betroffene Abhilfe in den Kurbädern von Royat oder Marienbad. Deren Quellen hatten sich bei M. Raynaud bewährt.

Wir können Ihnen in der equalance Naturheilpraxis zwar keine Kurbäder anbieten, doch zeigt unsere **Carboxytherapie** ebenfalls gute Erfolge bei dieser Symptomatik. Hier bewährt sich die **durchblutungsfördernde Eigenschaft der CO<sub>2</sub> Injektionen** direkt und unmittelbar. Direkt, weil die Injektionen im Bereich der betroffenen Extremitäten gesetzt werden. Unmittelbar, weil es bereits kurz nach der Anwendung zu einer lokalen Durchwärmung kommt.

Für die Injektionen werden sehr dünne Nadeln verwendet. Da wir mit unserem Gerät den Druck und die zugeführte Menge des temperierten Gases dosieren können, spüren Sie allenfalls einen kurzen Einstich und ein kurzes Brennen beim Einfließen des Gases.

Bei Bedarf empfehlen wir zusätzlich **gefäß-weitende Vitalstoffe** sowie Hilfsmittel und Techniken, die Ihnen helfen können, Stress abzubauen, wie z.B. Achtsamkeitstechniken, Meditation oder QiGong.

Sollten Sie Fragen zu diesem Thema haben, so stehen wir Ihnen in der equalance Naturheilpraxis gerne zur Verfügung.

## Literatur

- \_ Beran, A.V. et al.: Cutaneous blood flow and its relationship to transcutaneous O<sub>2</sub>/ CO<sub>2</sub> measurements. Crit. Care Med. 1981, 9: 736.
- \_ Body, J. Les injections sous-cutanées de CO<sub>2</sub> Thermal. Referat zur 4. International Carbon Dioxide Conference: CO<sub>2</sub> and Health vom 7.-10.09.2000 in St. Moritz-Bad/Schweiz
- \_ Boucomont, Y.: Le traitement des artérites par la cure de Royat. La Presse Therm. et climat., Paris 1971, 108: 257-259.
- \_ Brockow, T. et al.: Clinical Evidence of subcutaneous CO<sub>2</sub>-Insufflations: A Systematic Review. J. Altern. Complement. Med. 2000, 391-403.
- \_ Brockow, T. et al.: Systematische Literaturanalyse zur klinischen Wirksamkeit von subkutanen CO<sub>2</sub>-Insufflationen. Phys. Med. Rehab. Kuror. 2001, 11: 77-86.
- \_ Diji, A., Greenfield, A. D. M.: The Local Effect of Carbon Dioxide on Human Blood Vessels. Amer. Heart J. 1960, 60: 907-914.

Autor: Dr. Andreas Wies (HP) equalance Naturheilpraxis ©, München 2024.