Maßnahmen gegen das Frieren an Händen und Füßen (s. auch Durchblutung):

Walderdbeere:
Pfarrer Kneip: Empfahl Wanderdbeere gegen Blutarmut, kneipp schrieb der Walderdbeere zu, dass sie eine besondere Wirkung „in der Peripherie des Organismus“ entfalte. Markus Sommer hat immer wieder erlebt, dass durch eine Arznei aus Erdbeerfrüchten und Brennnessselkraut (das ebenfalls günstig bei Blutarmut wirken kann) gerade die an der Peripherie des Organismus auftretenden Symptome des Eisenmangels rasch besser werden können. Zum Beispiel kann dies eine schlechte Heilungsbereitschaft von Hautwunden oder (besonders charakteristisch) von kleinen Rissen an den Mundwinkeln sein. Auch eine besonders intensive Neigung, an Händen und Füßen zu frieren, kann Zeichen einer Blutarmut sein und durch ein solches Arzneimittel besser werden. Tatsächlich wurde in einer wissenschaftlichen Arbeit gezeigt, dass der Genuss von Erdbeeren dazu führt, dass aus der Nahrung mehr Eisen aufgenommen werden kann als das gewöhnlich der Fall ist (allerdings schlägt die Zitrone die Walderdbeere noch hinsichtlich dieser Wirkung).[1]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die Wirkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar machen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einschließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[2]

---

[1] Sommer, Markus: „Die Walderdbeere“, in: a tempo 6/2011, S. 20f.
[2] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.