Maßnahmen gegen Kältegefühl (s. auch Durchblutung):

B12 ist für die Aufrechterhaltung des Mitochondrienstoffwechsels unverzichtbar:
Es kann nur von Mikroorganismen des Darmes gebildet werden. Hier ist die Darmschleimhaut- und Darmbakterienfunktion von Bedeutung. B12 kann in der Leber gespeichert werden. Es kommt v.a. in tierischen Lebensmitteln vor. Die ersten Anzeichen von B12-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können Kribbeln und ***Kältegefühl in Händen und Füßen,*** Erschöpfung und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen und sogar Psychosen sein. Bei chronischen Magenschleimhautentzündungen kann es zu einer gestörten Bildung des für die Rezeption des B12 notwendigen Intrinsic Factors kommen, der für die Rezeption durch die Darmschleimhautzellen unabdingbar ist und das B12 vor Verdauungsenzymen schützt.[1]

Wickel und Fußbäder:
Nach einer Krankheit ist die Temperaturregulation des Körpers oft unausgewogen, ihm fehlt die Wärme. Heiße Wickel und Fußbäder fahren die körperliche Betriebstemperatur wieder hoch. Dazu löst man am besten Ingwerpulver aus der Apotheke in warmen Wasser auf, denn Ingwer spendet Wärme und Energie. Um einen Wickel anzufertigen, taucht man ein Baumwolltuch ins Ingwerwasser, wringt es aus und legt es auf den unteren Rücken, in Höhe der Nieren. Der Wickel bleibt so lange auf dem Rücken, bis der Ingwer seine wärmende Wirkung entfaltet, aber noch nicht anfängt, auf der Haut zu brennen.[2]

---

[1] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185
[2] alverde, Februar 2009