



bewusstgesund

Gesundheitstipps von
UNIV.-PROF. DR. SIEGFRIED MERYN

Wenn die Füße brennen ...

SA, 20. 4.,
17.30 Uhr,
ORF 2 Bewusst
gesund

Ein unangenehmes Wärmegefühl und Schmerzen in den Füßen und Sohlen kennzeichnen das sogenannte Burning-Feet-Syndrom, kurz: brennende Füße. Ein Krankheitsbild, von dem viele Menschen betroffen sind. Das brennende Gefühl ist nachts häufig intensiver und nimmt tagsüber etwas ab. Das Wärmegefühl und die Schmerzen können sich auf die Fußsohlen beschränken, können aber auch den Fußrücken, die Knöchel und sogar die Unterschenkel betreffen. Als häufigste Ursache gilt periphere Neuropathie, eine Schädigung der peripheren sensorischen Nerven, ausgelöst häufig durch langjährigen Diabetes, eine eingeschränkte Nierenfunktion, Alkoholismus, Vitaminmangel (B₁₂, Folsäure, B₆) oder die Einwirkung giftiger Chemikalien/Medikamente. Aber auch verengte Blutgefäße in den Beinen, eine Schilddrüsenunterfunktion oder Fußpilz zwischen den Zehen können zu diesem brennenden Gefühl in den Füßen führen. Vollständig geklärt ist die Entstehung der Beschwerden allerdings noch nicht. Wenn Sie die Symptome belasten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Es ist wichtig, die zugrunde liegende Ursache zu ermitteln und gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen. Bei der Untersuchung werden Ihre Füße auf Hautveränderungen und Fehlstellungen untersucht werden, auch können der Puls in den Füßen und die Reflexe getestet werden. Zudem kann eine Blutuntersuchung Aufschluss über den Blutzuckerspiegel oder die Schilddrüsenfunktion geben. In den meisten Fällen ist damit das Burning-Feet-Syndrom diagnostiziert und kann großteils gut behandelt werden. Das erste Mittel der Wahl ist meist eine gezielte Schmerzbehandlung in Form eines lokalen Anästhetikums als Injektion zur Blockade in die betroffenen Nervenregionen.



„DAS BRENNENDE GEFÜHL IN
DEN FÜSSEN NIMMT NACHTS
MEIST ZU.“

Als akute Maßnahme kann eine Kühlung zur Linderung der Beschwerden beitragen. Allerdings nicht kaltes, sondern lauwarmes Wasser verwenden. Mangelercheinungen (Vitamine, Mineralstoffe) können oral oder per Infusion substituiert werden. Örtlich können Salben und Gele helfen, ebenso wie orale Schmerzmittel. Vermeiden Sie Wärme und legen Sie beim Sitzen Ihre Beine hoch. ■