

GESUNDHEITSECKE

Raynaud Syndrom: Mehr als nur „kalte Hände“

FULDA (vt). Weiße Finger oder Zehen und kaum noch Gefühl in den Gliedmaßen – das kennt man von kalten Wintertagen, wenn man die Handschuhe vergessen und die Stiefel noch nicht ausgepackt hat. Beim „Raynaud Syndrom“ (auch „Morbus Raynaud“ oder umgangssprachlich „Weißfingerkrankheit“ genannt) tritt diese Reaktion plötzlich, übermäßig und auch bei normalen Temperaturen auf.

Auslöser können beispielsweise der Griff in den Kühlschranks oder Händewaschen mit kaltem Wasser sein. Generell tritt das Phänomen bei kalten Temperaturen häufiger auf; es kann aber

auch durch Stress (z.B. in Prüfungssituationen) ausgelöst werden. Die Ursache für das Weißwerden der Finger ist eine Verkrampfung der kleinen Arterien (Gefäßspasmus) in den Gliedmaßen. Generell ist das eine natürliche Körperreaktion bei kalten Temperaturen: Der Organismus versucht, Wärmeverluste zu vermeiden, und verengt die peripheren Blutgefäße. Beim „Raynaud Syndrom“ scheint diese Reaktion allerdings übermäßig aufzutreten, was möglicherweise auf eine Fehlregulation im autonomen Nervensystem zurückzuführen ist. Meist verläuft die Reaktion als Prozess: Die Hände werden zunächst

weiß und blau, was oftmals mit Schmerzen und Gefühlslosigkeit verbunden ist. Gelangt das Blut zurück in die Gefäße, werden die Gliedmaßen rot und kribbeln oder klopfen.

Generell unterteilt man in ein primäres und ein sekundäres Syndrom. Vom primären spricht man, wenn das Phänomen ohne erkennbaren Grund auftritt. Das sekundäre basiert auf einer anderen Grunderkrankung wie zum Beispiel Lupus erythematodes, Arteriosklerose oder Erkrankungen des blutbildenden Systems. Behandelt wird das Raynaud Syndrom in der Regel durch Symptomlinderung. Die betroffe-

nen Körperteile sollten nach Möglichkeit warm und trocken gehalten werden. Bei psychischen Auslösern empfiehlt es sich, Strategien der Stressbewältigung zu erlernen. Liegt ein sekundäres Syndrom vor, sollten die Grunderkrankungen unbedingt abgeklärt werden. Medikamentös können beispielsweise auch Calciumantagonisten verabreicht werden, die zu peripherer Gefäßerweiterung führen und so dem Zusammenziehen der Gefäße entgegen wirken. Studien zufolge liegt die Verbreitung in Deutschland zwischen 2 und 16 Prozent, dabei sind Frauen weitaus häufiger betroffen als Männer.

Die Gesundheitsecke erscheint regelmäßig einmal im Monat auf den „Kreisseiten“ und informiert über wichtige Themen beziehungsweise Projekte aus dem Gesundheitsbereich.