



**PROF. DR. MED. CURT DIEHM - INTERNIST - KARDIOLOGE - ANGIOLOGE - PHLEBOLOGE**  
**Chefarzt Innere Medizin - SRH Klinikum Karlsbad-Langensteinbach gGmbH**

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg,  
76307 Karlsbad - Guttmannstr. 1

Telefon: +49 (0) 72 02 / 61 - 33 40 - Telefax: +49 (0) 72 02 / 61 - 61 67

Email: Curt.Diehm@kkl.srh.de

## Das sogenannte Raynaud-Syndrom

### Merksätze für Patienten mit Durchblutungsstörungen der Hände und Füße

#### Zu ihrer Krankheit

Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Durchblutungsstörung der Finger bzw. der Hände festgestellt. Früher wurden Durchblutungsstörungen der Finger auch als das »Absterben von Fingern« bezeichnet. Meist liegt eine sogenannte RAYNAUD-Krankheit vor. Es handelt sich um eine Durchblutungsstörung, die durch Kältereize und psychischen Streß auslösbar ist. Ursache ist ein rückbildungsfähiger Krampf in den Fingerarterien. Manchmal sind auch die Arterien der Zehen und auch der Nase und der Ohren betroffen. Anfallsartig treten zunächst weiße, dann bläuliche und schließlich rötliche Verfärbungen der Finger und Zehen auf.

Bei bestimmten Berufsgruppen finden sich besonders häufig Raynaud-Anfälle. Besonders gefährdet sind vor allem Personen, die mit vibrierenden Werkzeugen wie Preßluftschlämmern, Elektro- und Motorsägen und Schlagbohrmaschinen arbeiten.

Leider ist eine ursächliche (kausale) Behandlung der Fingerdurchblutungsstörungen auch heute noch nicht möglich, da die genauen Mechanismen, die zu diesen Durchblutungsstörungen führen, noch nicht bekannt sind. Umso wichtiger ist das Vorbeugen und Beherzigen der hier empfohlenen Allgemeinmaßnahmen.

#### Regelmäßig zum Arzt!

Das sog. Raynaud-Phänomen ist in den meisten Fällen lästig, aber harmlos. Dennoch sollte jede Patientin und jeder Patient mit diesem Krankheitssyndrom einmal im Jahr gründlichst untersucht werden, weil das Raynaud-Phänomen ein Erstsymptom einer ernsthaften anderen Krankheit sein kann (vom Rheumaleiden bis hin zur bösartigen Tumorkrankheit).

#### Hören Sie bedingungslos auf zu rauchen!

Schon ein Zug an einer Zigarette führt zu einer langanhaltenden Minderdurchblutung sämtlicher Finger!

#### Schützen Sie sich vor Kälte, Nässe und Verletzungen. Halten Sie die Hände warm und trocken!

- Vermeiden Sie bei nasskaltem Wetter wenn möglich den Aufenthalt im Freien.
- Vorteilhaft sind Fausthandschuhe (Finger sind gut beweglich und können sich vor allem durch Bewegung aneinander wärmen).
- In schweren Fällen sollten Sie sich ein »Taschenöffchen«, »Hot Pack« oder sogar batteriebetriebene heizbare Handschuhe besorgen.
- Physikalische Maßnahmen wie aufsteigende Armbänder können hilfreich sein.

#### Vorsicht bei der Nagelpflege!

Bei nichtheilenden Verletzungen der Finger oder der Hand lieber gleich zum Arzt gehen.

#### Viel Bewegung!

Bewegung steigert die Durchblutung, z. B. Faustschlußübungen und heftiges Armkreisen.

Einige Sportarten sind für Sie aber völlig ungeeignet (vor allem diejenigen, die Handkanten belasten, z. B. Karate, Volleyball, Baseball und Fingerhakeln). Vor allem sollten jegliche Schläge mit der Hand, insbesondere der Handkante, vermieden werden.



## Chronische Vibrationen können Fingerdurchblutungsstörungen verursachen und verschlimmern.

Meiden Sie Arbeiten mit vibrierenden Werkzeugen!

### Dazu gehören:

- Preßlufthämmer
- Bohrmaschinen
- Motorsägen
- Anklöpfmachines

### Ungeeignete Berufe sind:

- Automechaniker
- Tischler
- Maurer
- Holzfäller

Unter Umständen muß eine Umschulung (Arbeitsplatzwechsel bzw. Berufswechsel) erfolgen.

## Einige Medikamente können die Fingerdurchblutung verschlechtern!

### Dazu gehören:

- Betablocker (häufig verwendete Herz - und Blutdruckmittel)
- Ergotaminhaltige Medikamente (oft in Migränemitteln enthalten)
- Antibabypillen (Antikonzeptiva). Die Pille kann generell eingenommen werden, nur wenn das Medikament nachweislich zu einer immer wieder auftretenden Durchblutungsstörung führt, muss eine andere Verhütungsmethode diskutiert werden.
- Verwenden Sie niemals lokale wärmende (Rheuma) -Salben bzw. -Cremes.

## Geben Sie dem Streß und der Hektik keine Chancen!

Stress und Aufregung verschlechtern im gleichen Ausmaß wie Kälte ihre Fingerdurchblutung. Erlernen Sie Entspannungstechniken wie

- Autogenes Training
- Yoga
- »Biofeedback-Therapien«  
(vor allem die Technik des Temperatur-Feedback)

## Finger weg von nicht wissenschaftlich und klinisch nicht bewährten Außenseitermethoden:

- Sauerstoffbehandlungen
- Ozontherapie
- Hämatogene Oxidationstherapie (HOT oder »Blutwäsche«)
- Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie
- Frischzelltherapie
- Chelattherapie
- Eigenbluttherapie

Alle diese Methoden sind bei Durchblutungsstörungen der Finger und Hände nicht wirksam. Sie sind zum Teil sogar risikoreich.