Kalte Füsse als häufige Ursache von Erkrankungen

Autor(en): **Fröhlich, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **22 (1912)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038136

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Kalte Füße als häufige Ursache von Erkrankungen.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Nachdruck verboten.)

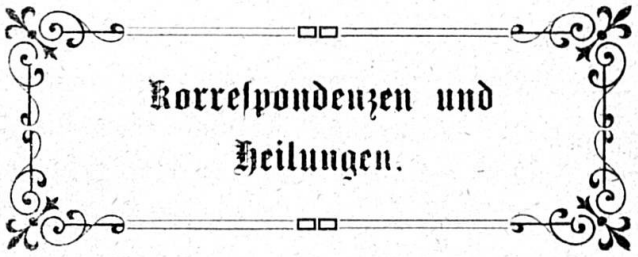
„Kopf kühl, Füße warm!" ist eine altbekannte, sehr wahre Gesundheitsregel. Denn kalte Füße machen ihren schädlich durchkältenden Einfluß auf den ganzen Körper geltend. Sehr anschaulich hat dies Professor Winternitz durch folgendes Experiment bewiesen: Bei Gebrauch eines kalten Fußbades führte er in den äußeren Gehörgang ein Thermometer ein, und dieses zeigte schon nach 10 Minuten eine Erniederigung der Temperatur im Ohr um reichlich einen halben Grad. Bei vielen Personen äußert sich der Einfluß kalter Füße auch auf den übrigen Körper dadurch, daß sie sofort in heftiges Nießen ausbrechen. Die Nase erweist sich dabei gleichsam als ein Warner und Wächter der Gesundheit, indem sie uns darauf aufmerksam macht, daß eine Gesundheitsschädigung droht. Dauert diese erkältende Ursache längere Zeit an, wie es z. B. beim Fahren im Schlitten oder beim Sitzen in kalten Räumen geschehen kann, so tritt meist eine mehr oder weniger ernste Erkrankung ein: Schnupfen, Katarrh der Atmungswege, Rheumatismus usw.

Noch bedeutend schädlicher aber wird die Einwirkung kalter Füße auf den allgemeinen Gesundheitszustand, wenn eine Durchnässung als Ursache zu Grunde liegt. Jede Mutter weiß dies und wacht deshalb mit Argusaugen über den sofortigen Wechsel des Fußzeuges der Kinder, sobald sie mit nassen Füßen nach Hause kommen, ja am liebsten ließe sie ihren Liebling bei feuchtem Wetter gar nicht hinaus, vor lauter Angst, daß er sich durch nasse Füße eine heftige Erkältung zuziehen könnte. Professor Rumpel hat durch genaue Untersuchungen festgestellt, daß der Wärmeverlust durch feuchte Kleidung dreimal so groß ist, als wenn die betreffenden Gliedmaßen ganz unbekleidet wären. Wenn wir also bei naßkalter Witterung barfuß draußen herumgehen würden, so verlöre unser Körper nur ein Drittel der Wärme wie bei durchnäßter Fußbekleidung. In höchst anschaulicher Weise erläutert dies auch Professor von Peitenkofer folgendermaßen: Wenn man an der Fußbekleidung nur 3 Lot Wolle durchnäßt hat, so ist zur Verdunstung des darin angehäuften Wassers ebenso viel Wärme erforderlich, als man nötig haben würde, um ein halbes Pfund Wasser von 0 Grad bis zum Sieden zu erhitzen oder um mehr als ein halbes Pfund Eis zum Schmelzen zu bringen. Diese Wärmemenge wird fast ausschließlich geliefert von der ausstrahlenden Blutwärme der Füße. So gleichgiltig nun manche Menschen gegen durchnäßte Fußbekleidung sind, so sehr würden sie sich mit Recht sträuben, wenn man ihre Füße zum Schmelzen von einem halben Pfund Eis in Anspruch nehmen wollte. Und doch ist die Gesundheitsschädlichkeit dieselbe. Es ist daher nur ganz natürlich, daß die durch nasse Fußbekleidung veranlaßte Abkühlung des ganzen Körpers sehr häufig die direkte Ursache wird von vielen Katarrhen und den sogenannten rheumatischen Krankheiten.

Gegen solche Durchnässungen der Strümpfe von außen kann man sich aber in den meisten Fällen schützen durch gutes wasserdichtes Schuhwerk, und wenn man wirklich nasse Füße bekommen hat, so beugt man den üblen Folgen in der Regel dadurch vor, daß man die Strümpfe sofort wechselt, die Füße tüchtig abtrocknet und frottiert und sich energische Bewegung verschafft, wodurch die Blutzirkulation

befördert und eine wohltuende Wärmeregulation hergestellt wird. Viel nachteiliger aber für die Gesundheit und bedeutend schwieriger zu beseitigen ist eine Durchkältung der Füße und Durchfeuchtung der Fußbekleidung von innen her durch Schwitzen. Der Schweiß ist bekanntlich unter normalen Verhältnissen ein sehr notwendiges Mittel zur Aufrechterhaltung der regelrechten Körpertemperatur, ein ungemein wichtiges Abkühlungsmittel. Es dient als eine Art Sicherheitsventil zur Verhütung einer übermäßigen Erwärmung des Körpers und Blutes. Sobald in der Hitze die Temperatur des Körpers eine gefahrdrohende Höhe erreicht hat, wird uns selbst der Schweißapparat in Tätigkeit gesetzt, wir fangen sofort an tüchtig zu schwitzen, wodurch die nötige Abkühlung stattfindet. Die Schweißdrüsen haben also unter normalen Verhältnissen nur dann in Tätigkeit zu treten, wenn der Körper der Abkühlung wirklich bedürftig ist. Wie verhält es sich nun aber mit den bei warmer wie kalter Witterung stets schwitzenden Füßen? Dieser krankhafte Zustand ist durch seine Jahr aus Jahr ein anhaltende Dauer für die Gesundheit noch viel gefährlicher als die einmalige Erkältung oder Durchnässung der Füße. Wie groß die Schweißmenge ist, welche die Füße produzieren, kann man aus den Berechnungen des Dr. Krause ersehen, wonach ein Quadratzoll der Fußfläche 2685 Schweißdrüßen enthält, während z. B. ein Quadratzoll des Nackens deren nur 417, also nicht den sechsten Teil hat. Von diesen Tausenden von Schweißdrüsen an den Füßen wird natürlich sehr viel Schweiß erzeugt und dadurch dem Körper eine ganz bedeutende Menge Wärme entzogen. Dies muß stets früher oder später den ganzen Körper in Mitleidenschaft ziehen und zu den hartnäckigsten Krankheiten, namentlich zu chronischen Katarrhen, und Rheumatismus Veranlassung geben. Daher sollten Personen, welche an Schweißfüßen leiden, diese Gesundheitsstörung nicht als ein leichtes Uebel betrachten, sondern sich möglichst bald davon zu befreien suchen.

(Schluß folgt.)



Rittergut Sundhausen, den 12. Januar 1912.
(bei Langensalza)

Herrn Doktor Imfeld,
Arzt des Sauter'schen homöopathisch. Institutes,
in Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor.

Schon recht lange ist es her, daß ich Ihnen keine Nachricht gab, obwohl ich immer noch bei der Elektro Homöopathie bin, und einfach verblüffende Resultate zu verzeichnen habe. Einen Fall möchte ich Ihnen genauer mitteilen, da er wohl für Sie von größtem Interesse sein wird. Ein 15jähriger junger Mensch, welcher schon einmal die **Wassersucht** hatte, und durch die Elektro-Homöopathie kuriert wurde, zog sich, da er Herzleidend ist, durch Radfahren **Herzbeutelwassersucht** zu. Allopathische Aerzte hatten keinen Erfolg und behaupteten, daß die Krankheit nicht heilbar sei. Darauf gab ich ihm Ihre Mittel, und in verhältnismäßig kurzer Zeit ist der Patient wieder wohlauf und die Wassersucht verschwunden. — Was sagen nun die Aerzte dazu! vielleicht wieder „Sauter's Schwindelpräparate!? — Eine **magenkranke Frau** braucht fortwährend Ihre Mittel und ist Besserung dann auch gleich eingetreten.