Kalte Füsse als häufige Ursache von Erkrankungen [Fortsetzung und Schluss]

Autor(en): **Fröhlich, Hans**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038139

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

Holstein, Jütland und ganz Dänemark, wo durchweg Schwarzbrot gebacken wird, und wo Milch und Blut in den Wangen der Bevölkerung oft gepriesen ist, kann man dasselbe bemerken. Einer unserer berühmtesten Chemiker, J. v. Liebig, hat seine Erfahrungen und Ansichten über diesen Punkt vor vier Jahrzenten schon auf energische Weise in einem unserer damals gelesensten Blätter vors Publikum gebracht, indem er behauptete, daß kein einziges Nahrungsmittel so sehr entwertet werde, wie gerade das Getreidekorn durch das moderne Mahlverfahren. Je weißer das Mehl, desto weniger Nährwert besitzt es. Ohne die Mitwirkung der Nährsalze werden die anderen Nährstoffe unverdaulich,"

Auszug aus „Theorie und Praxis der Bäckerei," Wilhelm Hartmanns Verlag, Berlin, Seite 19.

Zum Schluß wollen wir noch einen Ausspruch von Brillat-Savarin anführen:

„Die Diät ist von allen medizinischen Heilmitteln das wirksamste, weil sie unaufhörlich bei Tag und bei Nacht, beim Wachen und beim Schlafen wirkt, weil ihre Wirkung bei jedem Male sich erneuert und so endlich alle Teile des Individuums sich unterwirft."

(„Die Lebenskunst.")

* * *

Kalte Füße als häufige Ursache von Erkrankungen.

Von Dr. **Hans Fröhlich.**

(Fortsetzung und Schluß).

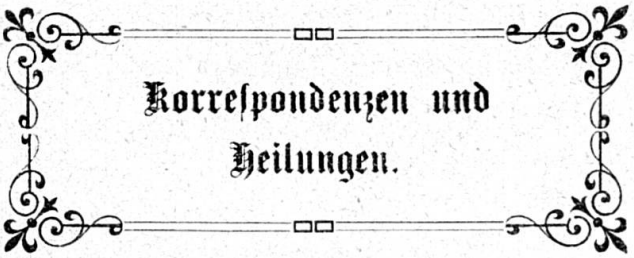
(Nachdruck verboten.)

Wenn man erst einmal sein Augenmerk auf den Gegenstand gerichtet hat, lernt man die kalten Schweißfüße nach und nach ernster beurteilen und als die letzte, freilich meist übersehene Ursache vieler chronischer, langdauernder Krankheiten erkennen, die so lange unheilbar bleiben, als die verborgene Quelle ruhig ungestört ihre verhängnisvollen Wirkungen ausübt Viele an chronischen Erkältungen, wie Schnupfen, Husten oder Heiserkeit Leidende geraten schier in Verzweiflung über die Hartnäckigkeit und anscheinende Unheilbarkeit ihres Zustandes, da selbst jahrelang fortgesetzte Kuren ihnen höchstens vorübergehende Besserung bringen; ganz natürlich, weil eben die eigentliche Ursache der Krankheit, nämlich die stets kalten oder feuchtschweißigen Füße dabei ganz unberücksichtigt bleibt und ihren unheilvollen Einfluß fortwirken läßt.

Eigentlich geschieht es den Menschen ganz recht, daß sich die Füße für die große Vernachlässigung rächen, welche ihnen von den Meisten zu Teil wird. Denn die Füße sind entschieden in Bezug auf Pflege und Reinlichkeit die vernachlässigsten Teile des Körpers. Oder wie viele waschen sie täglich, was doch bezüglich der Hände geschieht? Und gerade bei den Füßen ist peinliche Reinlichkeit hygienisch sehr wichtig, weil sonst der Schweiß, welcher durch den nicht ventilirenden Lederpanzer, Schuh genannt, zurückgehalten wird, sich mit Hauttalg, Staub und Lederfett vermischt und in Zersetzung gerät. Die erste Grundlegung zur Verhütung und Heilung von kalten oder schwitzenden Füßen heißt daher: Reinlichkeit. Als speziellen bewährten Kurplan möchte ich dabei den folgenden aufstellen: Wöchentlich zweimal ein halbstündiges heißes Fußbad mit Seife, worauf man die Füße sofort kurze Zeit in ganz kaltes Wasser taucht, dann tüchtiges Reiben (Frottieren), bis die Haut sich rötet, und energisches längeres Herumstampfen im Zimmer oder im Freien. Außerdem, was sehr wichtig ist, täglich gleich nach dem Verlassen des Bettes Eintauchen in recht kaltes Wasser mit nachfolgendem Frot-

tieren. Die Strümpfe, nur wollene, müssen stets ganz trocken sein und sollen täglich drei bis viermal, mindestens nach jedem Ausgange, gewechselt werden. Die ausgezogenen Paare werden bis zum nächsten Anziehen im Winter an den Ofen, im Sommer an die Sonne gehängt. Von großem Vorteil ist namentlich auch die Beförderung des Blutkreislaufes in den unteren Gliedmaßen durch häufiges Springen, Tanzen, Laufen oder weite Spaziergänge in schnellem Tempo. Das übliche Spazierenschleichen auf Promenaden von vielleicht halbstündiger Dauer nützt gar nichts. Am besten wirkt Bergsteigen. Ich habe dies an mir selbst, als ich früher sehr an kalten Füßen litt, durch ein wahrhaft klassiches Experiment feststellen können. Ich machte damals Sommer und Winter fast jeden Sonntag eine Tagestour in die Schwarzwaldberge. Da hatte ich denn jedesmal noch am Montag und Dienstag wohlig warme Füße, während sich von Mittwoch an wieder bisweilen Kälte einstellte, die gegen Ende der Woche an Intensität und Dauer mehr und mehr zunahm. Machte ich aber einen mehrtägigen Marsch, so hielt die Erwärmung der Füße immer einige Tage länger vor. Auch von Damen, die an kalten Füßen leiden, habe ich wiederholt gehört, daß sie am Tage nach einem Balle, wenn sie nicht gerade die Rolle von Mauerblümchen spielen mußten, stets warme Füße haben.

Energische, häufige Bewegung und kaltes Waschen bei peinlichster Reinlichkeit sind also die Hauptmittel gegen kalte und schweißige Füße, welche nicht nur ein sehr unangenehmes Uebel, sondern auch unstreitig die häufige Ursache von zahlreichen chronischen Erkältungskrankheiten bilden.



Oran (Algier), den 12. Januar 1912.

Herrn Doktor Imfeld,
Sauter's Labaratorien in Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor.

Es gereicht mir zur größten Genugtuung, Ihnen melden zu können, daß ich durch Ihren guten Rat und Ihre vorzüglichen Heilmittel von meiner schmerzhaften **Entzündung der Rückenmuskeln** geheilt bin.

Am 2. November vorigen Jahres verordneten Sie mir täglich 1 Glas der Lösung von je 1 Korn Angioitique 1, Arthritique, Febrifuge 1 und Organique 3 in der dritten Verdünnung zu trinken. Außerdem hatte ich morgens und abends je 3 Korn Nerveux trocken zu nehmen, zum Mittag- und Abendessen je 3 Korn Lymphatique 4 und einmal täglich mußte ich mir eine Einreibung des ganzen Rückgrates machen lassen mit einer Lösung von Lymphatique 5, Organique 5, je 25 Korn und 1 Kaffeelöffel Rotem Fluid in 100 Gramm Wasser und 100 Gramm reinem Weingeist. Diese Einreibungen waren mir äußerst wohltätig; gleich nach jeder Einreibung fühlte ich eine große Abnahme meiner mich so sehr peinigenden Schmerzen.

Nach 14tägiger Behandlung war ich von meinen quälenden Schmerzen, die vorher allen allopathischen Mitteln getrotzt hatten, vollständig befreit. Ich hätte niemals geglaubt, daß die kleinen Kügelchen eine größere Wirkung haben könnten, als alle die teueren Mittel, die ich bisher umsonst angewandt hatte.

Empfangen Sie, sehr geehrter Herr Doktor