Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 2

Artikel: Die Füsse als treue Diener
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551569

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ausnahmsweise auch der Vater schon unter Krampfadern und offenen Beinen gelitten hat, dann muss sie vorbeugend stets für einen guten Kreislauf sorgen, indem sie zeitweise Hyperisan einnimmt. Sie sollte ferner stehende Beschäftigungen möglichst meiden, keine hohen Absätze tragen und an kalten Tagen nicht zu dünne Strümpfe anziehen, um eine zu starke Durchkühlung, die sich sehr schädigend auswirken kann, zu vermeiden. — Unter unseren Vorfahren mag auch ein Herzkranker gewesen sein, weshalb wir, wenn wir auch bei uns selbst eine gewisse Schwäche auf dem Herzen feststellen können, uns körperlich nicht überforcieren dürfen. Wir müssen uns daher vor Anstrengungen und vor allem vor sportlichem Eifer oder gar Ehrgeiz hüten.

Vernünftige Einstellung

Weist unsere Erbmasse Veranlagungen auf, die nicht in der gleichen Richtung liegen, dann muss man diesem Umstand mit vermehrter Vorsicht begegnen. Wer ein vitales Temperament, verbunden mit grosser Arbeitslust besitzt, wird es sehr hemmend empfinden, wenn er anderseits durch ein geschwächtes Nervensystem belastet ist. Dieser Nachteil erschwert es ihm, stets das richtige Mass zu halten. Es ist tatsächlich nicht immer leicht, und es erfordert eine gewisse Geschicklichkeit, herauszufinden, welchen Regeln der einzelne zu folgen hat, um sich möglichst gesund und leistungsfähig erhalten zu können. Wohl gibt es Grundsätze, die für alle Menschen Geltung finden, während das Masshalten eine rein persönliche Angelegenheit ist. Veranlagung und Erbmasse bestimmen, was für den Einzelnen richtig und passend ist. Wer ein grosses Arbeitspensum zu bewältigen hat, sollte weise sein und kraftraubende Vergnügungen meiden, ja sogar gesellschaftlichen Verpflichtungen möglichst aus dem Wege gehen. Je früher wir erkennen, was für uns nützlich ist, um so besser für uns, denn dadurch sind wir in der Lage, auch gegen vorliegende Krankheitsveranlagungen anzukämpfen, wodurch wir ihren Auswirkungen weitgehend entgehen können. Durch eine solche Geschicklichkeit werden wir uns nicht nur Leid und böse Tage ersparen, sondern können dadurch unter Umständen sogar unser Leben verlängern.

Die Füsse als treue Diener

Erst, wenn wir die Füsse als treue Diener betrachten, werden wir sie so wertschätzen, dass wir ihnen die richtige Aufmerksamkeit und Pflege zukommen lassen. Wenige von uns sind sich bewusst, welch wichtige Aufgabe unsere Füsse unser ganzes Leben hindurch zu verrichten haben. Sie müssen unseren Körper tragen, wie schwer er auch immer sein mag, und sie müssen uns vorwärts bewegen, wohin immer wir es wünschen und wohin immer wir es ihnen befehlen. Wenn wir nun aber, verbunden mit diesen Überlegungen, die wechselnde Schuhmode betrachten, der besonders die Frauen verfallen sind, dann erfassen wir den Widerspruch, der zwischen der unstatthaften Behandlung unserer Füsse und ihrer notwendigen Pflege besteht, weit besser, als wenn wir uns nie von diesem Gesichtspunkte aus um unsere Füsse kümmern.

In meiner Jugendzeit hatte ich Erwachsene oftmals von Plattfussindianern sprechen hören, wenn sie sich über jemanden unterhielten, der schlimme Plattfüsse hatte. Später hatte ich Gelegenheit, die Indianer persönlich kennzulernen, weshalb ich an Ort und Stelle feststellen konnte, wie unpassend die erwähnte Bezeichnung für sie war. Es gibt Indianer, die sich Blackfeet-Indianer, also Schwarzfuss-Indianer nennen, Plattfüsse aber suchte ich vergebens bei ihnen, während sie bei uns Weissen leider bekannt sind. Naturvölker, die noch nach ihren alten Gewohnheiten leben und vorwiegend barfuss laufen, haben starke, gesunde Füsse,

um die wir Vertreter der Zivilisation sie beneiden könnten !
In der Tat müssen unsere armen Füsse ständig im Gefängnis eines oft sehr unzweckmässigen Schuhwerkes leben, weshalb sie oft ebenso entartet sind wie unsere Zähne. Es ist daher angebracht, wenn wir ihnen für ihren lebenslänglichen, treuen Dienst auch die entsprechende Pflege und Aufmerksamkeit zukommen lassen !

Vom Bau unserer Füsse und ihre richtige Pflege

Die Knochen des Fusses haben eine sehr einfache Bauart, während der Bau und die Anordnung der Muskulatur einem technischen Wunderwerk entspricht. Diese Muskulatur nun ist für unebenes Gelände, also für Naturboden gebaut und berechnet. Wird sie nicht gebraucht, dann entartet sie. Dadurch verändert sich die Form des Fusses und damit auch seine Leistungsfähigkeit. Vor allem werden die grossen Längsmuskeln, wie beispielsweise der grosse Zehenbeugemuskel, schlaff und degenerieren, wenn sie nicht richtig betätigt werden. Der Fuss fällt aus seiner statischen Form und die Folge hiervon sind Plattfüsse, Spreizfüsse, Knick- und Krallenfüsse und wie all diese entarteten Fussformen heissen mögen. Nicht umsonst haben uns Priessnitz, Sebastian Kneipp, Rickli und andere Gesundheitslehrer immer wieder ermahnt, im Sommer möglichst oft barfuss zu gehen. Schon in der Morgenfrühe sollte man im taufrischen Grase das erquickende Taulaufen durchführen, denn es stärkt die Fussmuskeln und durch das Gehen auf unebenem Naturboden erhält der ganze Fuss eine natürliche, stärkende Massage. Die ganze Sommerszeit hindurch sollten wir daher das Barfusslaufen, so oft sich uns Gelegenheit bietet, pflegen, in den Ferien, im Meeressand, im Strandbad, auf Bergwiesen oder im eigenen Garten und Pflanzland. Alle diese Möglichkeiten sollten wir ausgiebig ausschöpfen, denn sie sind verhältnismässig kurz im Hinblick auf die lange übrige Zeit des Jahres, die uns nötigt, ständig in Schuhen zu stecken und gepflasterte Strassen zu gehen. Sicher leuchtet es uns ein, dass während dieser Zeit unsere Füsse doppelte Pflege nötig haben. Aber wie wird sich diese gestalten ?

Zweckmässige Fusspflege

1. In erster Linie beschaffen wir uns vernünftiges Schuhwerk, das dem Fuss, statt der Mode, angepasst ist.
2. An zweiter Stelle beachten wir drei wichtige Punkte, nämlich:
   a) Wir waschen unsere Füsse täglich, worauf wir regelmässig die Muskeln kneten und massieren, um sie alsdann mit einem guten Fussoel, vielleicht mit Juniperosan, etwas einzuölen.
   b) Rheumatiker, Arthritiker und solche, die Wasser in den Füssen haben, nehmen vorteilhaft ein Kräutermeersalz mit Santamare, wovon 1 Esslöffel voll für ein Fussbad genügt. Die Dauer eines solchen Fussbades bei gleichbleibender Temperatur von 37° beträgt ¼ bis ½ Std.
   c) Wunde Füsse badet man in Käslikraut- oder Sanikeltee.
3. Fusschweiss darf nie mit scharfen Mitteln vertrieben werden, weil dies eine Schädigung der inneren Organe auslösen kann. Richtig ist es, die Nierentätigkeit vermehrt anzuregen, die Füsse in Salbeitee zu baden und nachher mit Juniperosan einzuölen, was einer angenehmen Fusspflege entspricht, die mit der Zeit den Fusschweiss auf natürliche Weise gefahrlos zu beheben vermag.
4. Bei Flechten und Fusspilz nimmt man ein Fussbad mit Stiefmütterchen- oder Storchenschnabeltee, worauf man die befallenen Stellen mit purem Molkosan betupft. Sobald dieses eingetrocknet ist, fettet man noch mit Bioforce-Crème ein.
5. Wenn blaue Stellen, die von erweiterten Kapillaren herrühren, sichtbar sind, dann behandelt man diese wie Krampfadern mit Hyperisan, und zwar sowohl innerlich als auch äusserlich.

6. Kalte Füsse lässt man nicht anstehen, sondern pflegt sie zusätzlich mit Wechselbädern, indem man sich ein warmes Fussbad mit Thymiantee zubereitet, in dem man 3 Minuten mit den Füssen verbleibt, worauf man die Füsse für 3 Sekunden ins kalte Wasser hinüberwechselt. Diesen Wechsel wiederholt man ungefähr 20 Minuten lang, indem man darauf achtet, die Temperatur des warmen Wassers durch Nachgiessen von heissem Wasser in gleicher Höhe zu halten.
7. Stellt sich Brennen in den Füssen ein, das besonders bei älteren Leuten in Erscheinung treten kann, dann ist die gleiche Behandlung, wie soeben unter Rubrik 6 erwähnt, angebracht. Da das Brennen durch verengte Gefässe verursacht wird, müssen innerlich noch Mittel eingenommen werden, die die Gefässe erweitern.

Wer schon mit einem Fussleiden behaftet war, kann die Wohltat gesunder Füsse doppelt schätzen. Vorbeugende Pflege ist immer zu empfehlen, denn der Allgemeinzustand hängt oft stark mit dem Befinden der Füsse zusammen. Bekannt ist, dass kalte Füsse die Nieren schädigen, wie auch den Unterleib der Frauen.

Das Sitzbad und seine Heilwirkung

Frauen aus allen Kreisen verwenden heutzutage viel mehr Zeit für die Schönheitspflege als früher. Aber nur ein äusserst bescheidener Teil von dieser dient gleichzeitig auch noch unserer Gesundheit und könnte deshalb als Gesundheitspflege bewertet werden. Mit Schminke, Puder, Nagellack, mit dem Bemalen der Augsbrauen und dem Auszupfen von Haaren ist für unser gesundheitliches Wohl tatsächlich noch gar nichts erreicht. Aber da man nun einmal dem Aussehen mehr Wert beimisst als dem körperlichen Wohlergehen, kommt dabei eben die so notwendige Gesundheitspflege unwillkürlich zu kurz.

Verständnisvolle Frauen wissen, dass ihre Unterleibsorgane sehr empfindlich sind und deshalb der Gesundheitspflege dringend benötigen. Sie opfern daher ihr Wohlbefinden nicht zu Gunsten der schlanken Linie, denn sie wissen, wie rasch sie sich erkältet haben, wenn sie an kalten Tagen zu wenig warme Unterwäsche anziehen. Zwar können Unachtsamkeiten im Sinne einer Durchkühlung verhältnismässig leicht ausgeglichen werden, nämlich durch ein warmes Sitzbad. Ist man durch solch eine Erfahrung inne geworden, wie hilfreich sich ein Sitzbad zur Beseitigung leichter, akuter Erkältungen auswirkt, dann wird man bestimmt auch noch seine weiteren Hilfsmöglichkeiten kennenlernen wollen.

Vom Nutzen regelmässiger Sitzbäder

Wer regelmässig Sitzbäder durchführt, fördert die Durchblutung aller Unterleibsorgane, was gesundheitlich von grossem Nutzen ist. Vor allem ziehen die Eierstökke aus dieser regelmässigen Pflege empfehlenswerten Vorteil, sind sie doch gegen Kälteeinflüsse und Stauungen sehr empfindlich. Die vermehrte Anregung der Blutzufuhr, die das Sitzbad ermöglicht, beseitigt Stauungen, Reizungen und beginnende Entzündungen in den Eierstöcken oder Eileitern. Dies kann Verwachsungen und oft sogar Unfruchtbarkeit verhindern. Was nützen uns die besten Medikamente und Naturmittel, wenn sie infolge von Stauungen oder Kreislaufstörungen auf dem Blutwege nicht bis zu den kranken Organen kommen können? Im Blute liegt bekanntlich das Leben nebst den Heilfaktoren, weshalb es so wichtig ist, dass das Blut die leidenden Körperstellen erreicht. Hierzu eignen sich in erster Linie Wasseranwendungen und für Frauen ist vor allem das Sitzbad am hilfreichsten. Mit einer schlechten Funktion der Unterleibsorgane können mancherlei äussere Erscheinungen, wie fette Haut, Mitesser, Schuppen, Flechten, Beissen und anderes mehr im Zusammenhang