Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 11

Artikel: Die Folgen chronisch kalter Füsse

Autor: Orthey, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038288

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: 29.11.2025

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

Da nun bei der echten Tonbildung der Luftstrom fortgesett nach dem Innern geleitet wird, so muffen auch die inneren Organe auf folche Reizungen reagieren, und fie tun es auch, indem durch die Staufunktion die Stimmfrifen hervorgerufen werden. Ohne diese Stimmfrifen ware eine gefunde Bildung im Stimmorganismus nicht möglich. Es gilt auch hier der wiffenschaftliche Grundfat, daß ohne eine durch Reize bewirfte Berftorung oder Auflösung eine neue Anbildung nicht stattfinden fann. Dr. 3. S. Wagenmann nennt deshalb mit Recht Dieses Studium ein Turnen mit der Innenmusfulatur. Es gibt wohl feine absolute forperliche Gesundheit, benn die Gesundheit des Rorpers und Beiftes muß täglich aufs neue erfämpft werden; durch den fortwährenden Bebrauch ber Stimme beim Sprechen muß auch der beste Stimmorganismus ichwach und energielos werben. Es wird nun aber auch die bochfte Beit, daß hierin Wandel geschafft wird, denn man bedente, daß von dem Zeitpunft an, wo ber Mensch seine Naturlaute verloren hat, die inneren Organe brachliegen.

Die Rrantheiten des Halfes und der Bruft find in unserem Klima überall an der Tages= ordnung, weil die Menschen in unbegreiflicher Berblendung nach äußeren Seilmitteln suchen. Es gibt fein Beilmittel für irgendwelche Rrantheit oder Schwäche, aber die natürlichen berausfordernden Reigmittel fonnen Seilmittel merben. Es wird jett viel geschrieben über eine Philosophie der Freude, der inneren Glückfeligfeit, aber was nütt alle Gehnsucht, wenn man die Wege nicht kennt, welche zu diesem Biele führen? Körper und Beift bilden eine harmonische Ginheit. Die Spannfraft und ber ideale Schwung des Geistes und der Phantasie find gebunden an die Spannfraft aller Rörperorgane. Die Bufunft wird es lehren, welch einen Schatz wir in der neuen Tonbildung

gewonnen haben, und ich gebe mich der Hoffnung hin, recht vielen eine dauernde Anregung gegeben zu haben.

Die Lebenstunft.

Die Folgen dyronisch kalter Fiife.

Bon M. Orthen, Berlin

Wer nie an falten Füßen litt, wird benfen, warum man nur um berlei Lappalien folch ein Aufhebens macht; wer aber "Eisbeine" fein eigen nennt, wird die Bedeutung ber nachstehenden Ausführungen zu würdigen wiffen. Die Füße find Teile unseres Organismus; Teile und Banges beeinfluffen fich aber wechfelseitig: gunftig in gesunden, ungunftig unter franthaften Berhältniffen. Diefer gegenseitige Einfluß findet seinen anatomischen Ausbruck im Gefäße und Nervenspftem, welche beide die Rolle des Bermittlers zwischen den einzelnen Organen übernehmen. Die Blutgefäße find elastische Röhren, die unter bem Ginflug ber Gefägnerven enger und weiter werden und demzufoge einmal weniger, einmal mehr Blut faffen fonnen. Auf diefer Gigenschaft der Befäße beruht die Anpassungsfähigkeit unseres Rörpers sowohl an hohe Hitzegrade als auch an große Rälte, und auf ihr fußt auch bas fo wichtige zuleitende und ableitende Berfahren in der Beilfunde. Chronisch falte Fuße entstehen bann, wenn die zuführenden Blutgefäße der Füße (Arterien) frampfhaft zusammengezogen oder wenn die abführenden Befäße (Benen) gut weit find, fo daß eine Berlangsamung der Blutzirkulation in den Haargefäßen der Füße ein= treten ning. Diefe Befägveranderungen find allerdings vielfach bedingt durch zentrale Urfachen, 3. B. durch allgemeine Blutarmut, durch große oder häufige tleine Blutverluste, durch Schwäche, angeborene Rleinheit ober sonstige Erkrankungen des Herzens, durch schwächende Krankheiten, wie Tuberkulose, Zuckerharnruhr 2c.

Die Beschwerden nun, die aus diesen fehlerhaften Birfulationsverhältniffen erwachsen, find teils örtlicher, teils allgemeiner Rafur. Wir brauchen uns mit ber Beschreibung berfelben nicht lange aufzuhalten; jeder, der jemals an falten Fußen litt, fennt fie alle von 21 bis 3: bas unangenehme Befühl bes Froftelns, bas sich über den gangen Körper verbreitet und Rraft= und Wohlgefühl nicht auftommen läßt, die Unmöglichfeit, felbst mit zwei Baar Bollstrümpfen und biden rindsledernen Stiefeln bie Rufe warm zu halten, die Gefahr, die Fuße ju erfrieren beim langeren ruhigen Stehen auf faltem Augboden, die stundenlange Bergögerung des Ginschlafens zc. Biele Diefer "Raltfüßler" haben fich im Laufe von Monaten und Jahren so an diese Rette von Unannehmlichfeiten gewöhnt, haben gang vergeffen, wie gefunde warme Füße fich anfühlen, daß man manchmal Mibe hat, ihnen zu beweisen, daß fie falte Fuße haben, und dag viele ihrer Beschwerden dadurch bedingt find. Das Gefühl von Druck, Spannung und Bölle im Ropfe, über das folde Leute oft tlagen, beruht einfach auf einer Beränderung der Blutzirfulation im Gebirn und beffen Säuten und ichwindet mit Befeitigung ber falten Ruge. Schnupfen, Beiferfeit, Buften Schluchbeschwerden, Ohrenfausen find weitere Bunfte aus bem Sundenregifter ber falten Füße; fie beruhen auf einer fehlerhaften Birtulation in der Rasen=, Rehlfopf=, Luftröhren= und Rachenschleimhaut. Ja, is tonnen auf bem Boden der falten Fuge noch ernftere Rrantbeiten erwachsen, wie Rheumatismus, Bruftfellund Lungenentzundung, Lungentuberfuloje 2c. Jeder Suftende fann leicht die Brobe aufs Erempel machen: er wird bei falten Fügen finden, daß der Suftenreig fich fteigert, und er

wird durch Erwärmung der Füße und Hände denselben sofort lindern oder beseitigen könner. Ich behandelte einen höheren Beamten, der jahre lang an chronischem Rachens, Nasens und Kehlkopskatarrh litt, trotz aller möglichen Gurgels, Pinsels und Inhalationskuren seine Beschwerden nicht los wurde, und erst genas, als eine rationelle Kur gegen seine chronisch kalten Füße eingeleitet wurde.

Worin besteht nun diese? Ginem falten, blutleeren Teile führen wir zunächst von außen ber fünstliche Wärme zu in Gestalt von Wärmflaschen, gewärmten Tüchern, warmem Sande oder Baffer, oder wir benuten, wenn möglich, bie natürliche Sonnenwärme. Unter bem Ginfluffe diefer verschiedenen Wärmequellen läft ber Rrampf der Blutgefässe nach, die Birkulation fommt wieder in Bang, und damit fehrt die natürliche Barme gurud. Diefes Biel fann auch erreicht werden burch fräftiges Reiben ber Füße, ferner durch fraftiges Bewegen ber Beine ober des gangen Rorpers. Biele Wege führen jum Biel, und jeder schlägt den ein, ber ihm am bequemften und fürzesten erscheint. Die falten Füße möglichst rasch erwärmen und fie immer wieder erwärmen, wenn fie falt wurden, 20 mal am Tage und noch öfter wenn es nötig fein follte, das ift die erfte Aufgabe. Dabei nicht benten, daß fünftliche Wärmezufuhr verweichlicht und noch mehr erschlafft; ein schwacher Organismus hat eben zeitweise eine fünstliche Unterstützung nötig, damit er wieder erstarfen fann. Ich fenne Leute, Die aus Furcht vor "Berweichlichung" lieber 2-3 Stunden ichlaflos im Bette liegen, mahrend fie durch eine Fugmärmflasche nach 5 Minuten die Füße erwärmen und fich Schlaf verschaffen fonnten. Freilich ift diese häufige fünstliche Ermarmung nur die eine Seite ber Behandlung; die andere besteht darin, die Birkulation in den Füßen so zu fräftigen und zu beschleunigen,

daß nach und nach eine fünftliche Wärmezufuhr entbehrlich wird. Die Mittel zur Erreichung biefes Zweckes find furze Ralteanwendungen auf Füße und Unterschenkel: furzes kaltes Fußbad, falter Rnie- und Fuggug, falte Abreibung ber Füße und Unterschenkel; ferner Maffage und Symnastif. Die furzen falten Anwendungen dürfen nur nach Sekunden (10 -20) bemessen werden, es muß sich an sie fräftiges Trocen- und Warmreiben anschließen, und sie bürfen nur bann gemacht werben, wenn bie Küße warm oder vorher fünstlich gewärmt worden find. Gins der vorzüglichsten Beilmittel gegen falte Füße ift bas Barfuglaufen in ber Sonne und im Schatten, im trockenen und nagen Grafe, im beigen und falten Sand. Sier umfluten Licht und Luft unmittelbar die feinen Nervenendigungen der Fußbaut, die bei den meisten Menschen in dunstiger undurchläßiger Fußbefleidung begraben liegen; und gerade barin liegt der gewaltige Einfluß dieser so einfachen Rur Wenn wir nun auch nicht immer und überall barfuß laufen fonnen (die falte Jahreszeit verbietet dies ja so wie so), so sollten wir doch wenigstens durchläffige Fußbefleidung (Sandalen) tragen. Und wo uns die tyrannische Mode oder die Witterung zu dichtem Schuhwert zwingt, ba muffen wir es fo meit mahlen, daß zwischen Fuß und Leder noch ein genügend großer Luftraum bleibt, der für Warmhaltung und Bentilation der Fuße von höchster Bedeutung ift.

Wenn allgemeine Ursachen, 3. B. schwere Organerkrankungen, die kalten Füße bedingen, dann ist natürlich neben der geschilderten Behandslung der Füße noch eine umfassende, dem Grundleiden angepaßte Allgemeinbehandlung nötig, weil ja eine naturgemäße Behandlung immer darauf ausgehen muß, die Ursachen einer Krankheitserscheinung zu beseitigen.

Der Naturargt.

Professor von Bunge über Bucker, Kaffee und Tce.

Bon Paul M. Q. Mirus.

Der Baseler Professor Dr. Gustav von Bunge, der befannte Alfoholgegner, ichreibt in feiner "Alfoholfrage": "Durch ben Benuß altoholischer Getränke wird die gange Geschmacksrichtung eine perverse : Der Appetit des Trinfers ist fast ausschließlich auf Fleisch= speisen gerichtet. Diejenige Nahrung, welche einem gesunden Menschen mit unverdorbenem Beschmacffinne die meiste Freude bereitet, nach welcher das Rind mit gefundem Instinkte verlangend die Arme ausstreckt : zuckerreiche Früchte und überhaupt alle füßen Speisen find bem Trinfer verleidet. Sobald ein Mann auf bie alfoholischen Getränke vollständig verzichtet, erlangt er den Appetit eines Kindes wieder, und der normale Inftinkt steht hier im besten Ginklange mit ben Resultaten ber Physiologie, welche festgestellt hat, bag ber Bucker bie Quelle ber Mustelfraft ift."

Es fonnte nach diesen Worten icheinen, als fei es einerlei, ob man Früchte oder Fabritguder effe. Wenn aber auch aus diefen Gaten Bunges Unficht über den chemisch reinen Buder nicht deutlich hervorgeht, so hat er sich um so schärfer gegen ben Buder in zwei Auffäten der "Internationalen Monatsschrift gur Befämpfung der Trintsitten" vom Jahre 1901 erfläri: "Der machsende Buckerkonsum und feine Gefahren" und "Rochmals die Buckerfrage". Beide find in dem vom Altoholgegnerbunde herausgegebenen Hefte Mr. 43/44 aufgenommen, das unter dem Titel "Wider den Alfoh. I" gesammelte Reden und Abhandlungen Bunges enthält. Bunge erwähnt darin, daß mit dem Aufgeben des Altohols das Berlangen nach Rohlehndraten, insbesondere nach