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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 2

Artikel: Einfache Erwärmungsmittel für kalte Füsse

Autor: Winter, Max

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037882

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: 21.08.2025

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

dankbarste in der ganzen Kosmetik und Manikure.

Hat man gute, warme Handschuhe, so ist ein Muff eigentlich überflüssig. Höchstens auf einer längeren winterlichen Reise, Schlittenfahrt oder Jagd, kann man seiner bedürfen. Ganz töricht aber ist es, wenn man ihn, wie im 17. Jahrhundert, nicht nur im Winter auf der Straße, sondern auch zu Hause und in Gesellschaftsräumen trägt. Noch 1701 bei der preußischen Krönung in Königsberg trugen alle Damen einen Muff zur großen Hoftoilette. Die Kaiserin Eugenie hatte am 30. Januar 1853, dem Tage ihrer Hochzeit, auf den Knieen in ihrem Prunkwagen einen ungeheuer großen Hermelinmuff. Für Männer paßt sich der Muff, außer etwa auf der Jagd, überhaupt nicht. Aber im 17. und gegen Ende des 18. Jahrhunderts fanden auch diese Gefallen daran; jedoch wurde dieser Mode durch die französische Revolution bald ein Ende bereitet. Es ist eigentlich wunderbar, daß nicht auch unsere Gigerl wieder Muffe tragen.

Eine medizinische Fakultät gegen den Impfzwang!

Die russische Regierung lud ärztliche Körperschaften zu einer Beratung zwecks Einführung des Impfzwanges in Rußland ein. Die medizinische Fakultät in Charkow lehnte aber eine Beteiligung ab mit folgender Begründung:

1. Es hält schwer, die Impfung mit den Grundsätzen des heutigen Standes der Wissenschaft, namentlich mit den Lehren der pathologischen Physiologie zu vereinbaren, und noch schwieriger ist es, wissenschaftliche Beweisgründe zugunsten der Impfung als eines Schutzmittels gegen epidemische Krankheiten zu erbringen.

2. Die Impfung hat die ihr beigemessene Schutzkraft weder bei Einzelfällen noch bei epidemischem Auftreten der Blattern bewährt.

3. Die Impfung ist nicht frei von dem gegen sie erhobenen Vorwurf einer nachteiligen Einwirkung auf den zarten Organismus des Kindes, einer zuweilen offenbar gewordenen Hervorrufung akuter, selbst tödlicher Nachkrankheiten und einer möglichen Verbreitung verschiedener Säfteverschlechterungen, wodurch die Ziffer der späteren Erkrankungen und Sterbefälle in der Bevölkerung vergrößert wird.

Einfache Erwärmungsmittel für kalte Füße.

Von Dr. **Max Winter.**

(Nachdruck verboten.)

Der schädliche Einfluß kalter Füße auf den Gesundheitszustand des ganzen Körpers ist sehr groß, weil dadurch die Temperatur des gesamten Blutkreislaufes herabgesetzt wird. Sehr anschaulich hat dies Professor Winternitz durch folgendes Experiment bewiesen: Er führte beim Gebrauch eines kalten Fußbades in das Ohr ein Thermometer ein, und dies zeigte schon nach 10 Minuten eine Erniedrigung der Temperatur um reichlich einen halben Grad. Dr. Emmert bestrich das Ohr eines Kaninchens, welches ständig in kaltem Wasser stand, mit Krotonöl, das sonst stets Entzündung hervorruft; diesmal aber wurde die Entzündung des Ohres verhindert, weil die Erkaltung der Blutgefäße in den Füßen eine starke Abkühlung des gesamten Blutes bewirkte. Daher ist es gar kein Wunder, daß kalte Füße sehr häufig die direkte Ursache von vielen Katarrhen, rheumatischen Leiden und chronischen Erkältungs-

krankheiten, ja sogar von Rückenmarksschwund sind (Prof. v. Leyden). Man muß also stets darauf bedacht sein, eine Erkaltung der Füße zu verhindern und sich z. B. vor nassen Strümpfen hüten. Aber trotz aller Vorsichtsmaßregeln werden viele Personen fast beständig von diesem Leiden heimgesucht. Welche Mittel können sie nun zur sofortigen Erwärmung anwenden?

Das erste und beste ist, sofort die Strümpfe zu wechseln. Freilich geht das nur, wenn man sich zu Hause befindet. Wer viel an kalten Füßen leidet, sollte im Winter stets ein Paar frische warme Strümpfe vorrätig haben, um jedesmal sofort beim Heimkommen und vor dem Ausgehen wechseln zu können, auch wenn er augenblicklich warme Füße hat. Denn besonders die schweißige Feuchtigkeit eines längere Zeit getragenen Strumpfes erzeugt Kälte. Kann man keine warmen Strümpfe haben, so tun es zur Not auch trockene frische. Beamte und Bureauarbeiter mögen daher ein Paar solcher morgens in der Ueberziehertasche mitnehmen und während ihrer Dienststunden in einem Nebenraume gelegentlich anziehen.

Das erfolgreichste Mittel gegen kalte Füße sind heiße Fußbäder. Man muß dazu neben der Wanne mit warmem noch ein Gefäß mit kaltem Wasser haben. Die Anfangstemperatur sei so warm, als man sie eben vertragen kann. Darauf schütte man ungefähr alle fünf Minuten heißes Wasser nach, damit nicht nur die Anfangstemperatur erhalten bleibt, sondern das warme Bad allmählich ein heißes werde. Dies ist für einen wirksamen Erfolg durchaus notwendig. Während der ganzen Badedauer breitet man von den Knieen bis über das Gefäß ein Tuch (Rock, Mantel). Zuletzt taucht man die Füße ganz kurze Zeit in das Gefäß mit kaltem Wasser, dann wieder zurück in das erste, und so vier bis fünf mal in rascher Reihenfolge. Das allein sichert einen wirklich großartigen Erfolg!

Jeder weiß, daß Bewegung warm macht. Will man bestimmte Glieder des Körpers erwärmen, so muß man diese tüchtig bewegen. Wer daher beim stundenlangen Schreiben, Nähen usw. still sitzen muß und kalte Füße bekommen hat, stehe gelegentlich mal auf, erhebe sich auf die Zehenspitzen so hoch wie möglich und nehme allmählich wieder die natürliche Stellung ein. Dies wiederhole man 30 bis 50 mal; dann wird die Arbeit, welche die Zehen tun müssen, um das Gewicht des Körpers zu heben, den Blutlauf hinreichend beschleunigen, um die Füße warm zu machen. Wer dies der Störung wegen (z. B. im Bureau) nicht ausüben kann, möge im Sitzen zuerst mit dem einen Fuß, dann mit dem andern, je ungefähr 80 mal, folgende Bewegungen vornehmen: die Fußspitze wird möglichst vollständig gehoben und gesenkt (gestreckt und gebeugt); die Bewegung geschieht einzig und allein im Knöchelgelenk. Namentlich werden die Zehen mit gestreckt und gebeugt. Oder: man rollt jeden Fuß 30 bis 50 mal um seine Axe. Dabei wird bei straff gestrecktem Bein die erhobene Fußspitze besonders nach außen kräftig gerollt, indem die Fußspitze einen Kreis beschreibt. Alle diese Bewegungskuren sind überall leicht ausführbar und sehr wirksam.

Bei langem Sitzen werden die Füße namentlich dann kalt, wenn man die Knie übereinander schlägt, wodurch die Adern in der Kniekehle zusammengepreßt werden und der Blutkreislauf stockt. Dies ist also zu vermeiden.

Wer nachts an kalten Füßen leidet, die ein sehr unangenehmes Schlafhindernis bilden, möge abends ein Fußbad nach oben angegebener Art anwenden. Kann er das nicht, so muß er seine Zuflucht zur Wärmeflasche nehmen, welche schon eine Viertelstunde vorher

ins Bett an das Fußende gelegt wird. Denselben Dienst tun mit heißem Wasser gefüllte, fest verkorkte steinerne Kruken, über die ein Strumpf gezogen wird, damit sie nicht an den Füßen brennen. Sehr günstig wirken auch umwickelte Mauersteine, die man in der Ofenröhre erwärmt hat. Diese saugen nämlich infolge ihrer Porösität, eine halbe Stunde vorher ins Bett gelegt, alle Feuchtigkeit in demselben auf, was in einem ungeheizten Schlafzimmer während der nassen kalten Jahreszeit von großem Vorteil ist.

Dies sind die einfachsten und erfolgreichsten Mittel zur sofortigen Erwärmung kalter Füße. Möge sich jeder das ihm am meisten zusagende auswählen, aber auch noch durch fleißiges Gehen, energische Bewegung und hygienische Lebensweise sich dieses höchst lästigen Leidens möglichst bald von der Wiederkehr gänzlich befreien.

Ein scharfes Urteil über Ehrlich-Hata.

Ueber Ehrlich-Hata 606 (Salvarsan) lesen wir in der Zeitschrift ‚Der Apotheker im Drogenfach': „Als die angeblich kolossalen Heilerfolge des neuen Syphilis-Heilmittels bekannt wurden, warnten wir in unserer Zeitung vor der allzu großen Begeisterung und zogen eine Parallele mit der so unglücklich verlaufenen Tuberkulin-Affäre im Jahre 1890. „Mögen die Unglücklichen nicht grausam enttäuscht werden", fügten wir einem unserer Berichte hinzu. Der Rückschlag ist jetzt schon eingetreten. In der Berliner Dermatologischen Gesellschaft wurde das Mittel einer vernichtenden Kritik unterzogen. Die Einspritzungsmethode ist als vollkommen verfehlt anzusehen und hat sich in einigen Fällen als äußerst gefährlich erwiesen. Bei den wenigen Fällen, die augenblicklich Erfolg hatten, trat der Rückschlag in der Regel nach zwei bis drei Monaten ein. In vielen Fällen bildeten sich Geschwüre in der Größe von Handtellern. Ein Arzt hatte in sieben Fällen sieben Mißerfolge. Wenn erfahrene Hautärzte so urteilen, so kann man an dem Mißerfolg leider nicht zweifeln."

Prag, 8. Januar 1912.

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

Hochgeehrter Herr Doktor!

Teile Ihnen mit, daß mein 8jähriges Kind von seinem **Keuchhusten** geheilt ist. Ich schrieb Ihnen anfangs November, daß mein Knabe so schrecklich an Keuchhusten zu leiden hatte und daß die Mittel, die man ihm gab, nicht die geringste Linderung verursachten. Sie rieten mir dem Kind täglich, zweistündlich, und auch in der Nacht, einen Kaffeelöffel zu geben der Lösung von je 1 Korn A 1, F 1, O 1 und P 2 in der ersten Verdünnung, sowie morgens und abends 1 Korn Nerveux zu geben und viermal täglich 2—3 Korn Pektoral 4; außerdem sollte ich dem kleinen Kranken morgens