

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 21 (1917-1918)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Nützliche Hauswissenschaft

#### 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:** 27.12.2025

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

## Nützliche Hauswissenschaft.

### Die Behandlung der kalten Füße.

Alle echten „kalten Füße“ sind sofort warm, wenn sie ohne Strümpfe in Filzpantoffeln oder mit Filz, Lammfell u.s.w. gefütterte Stiefel hineinfahren. Sie erzeugen also eine genügende Wärmemenge, um die Fußhaut zu erwärmen, sobald nur die Strümpfe fortgelassen werden. Das Volk weiß das längst undwickelt bekanntlich seine kalten Füße in Zeitungspapier.

Die erste Bedingung der dauernd kalten Füße ist nach Prof. Unna eine zu starke Spannung der Hautarterien und dadurch zu geringe Blutversorgung, die zweite eine Fußhülle, welche feucht bleibt und auf diese Weise permanent wie ein feuchter Umschlag eine dauernde Abfuhrung hervorruft.

Wie wirkt nun (geleimtes) Papier auf die kalten Füße? Der Unterschied zwischen diesem und (wollenen, baumwollenen) Strümpfen ist der, daß Feuchtigkeit aus Papier rascher verdunstet als aus baumwollenen und wollenen Strümpfen, so daß es nicht zu einem permanenten feuchten Umschlag wird. Angefeuchtete seidene Strümpfe geben ihr Wasser rascher ab als Wolle, jedoch nicht so rasch wie Papier, sind außerdem zu teuer und zerreiblich, allerdings ausgezeichnet und besonders angenehm als Unterstrümpfe unter wollenen.

Die sog. „Harzleimung“, welche dem vom Volke benutzten Papier diese wertvolle Eigenschaft verleiht, enthält harzsaurer Tonerde nebst einem Überschuß des Harzes (Kolophonium) und nach den Untersuchungen Wursters ist diese letztere der wesentliche Teil der Harzleimung. Diese dient dazu, die weiche Papiermasse fest zu machen und die Kapillarität für Wasser aufzuheben, sodaß man darauf schreiben kann.

Macht man die Strümpfe, z. B. ganz dünne Baumwollstrümpfe, mit Kolophoniumlösung tintefest, sodaß man darauf schreiben kann, so werden sie am Fuße auch nicht mehr zum feuchten Umschlag und halten warm. Noch besser als Kolophoniumlösung wirkt das sehr rasch trocknende Kollodium, wodurch die Strümpfe aber reichlich hart werden.

Endlich ist noch zweier sehr wichtiger Punkte zu gedenken; sie betreffen die gute Durchblutung der Fußhaut. Alle genannten, warmhaltenden Mittel nützen nichts, wenn der betreffende enge Stiefel trägt. Er tut gut, seine Stiefel immer wenigstens eine, besser zwei Nummern größer zu nehmen als sein Maß anzeigt. Denn wenn er doppelte „Warmstrümpfe“ und vielleicht darüber noch Papier tragen will, so würden die „richtig passenden“ Stiefel die Füße einschnüren und die Durchblutung herabsetzen, und dann blieben die Füße kalt. Also lieber zu weite Stiefel als zu enge. Sind sie zu weit, dann kann man den Raum über den Strümpfen noch mit Papier auffüllen, das schon stets gegen das permanent feuchte und kalte Innenleder einen guten Schutz abgegeben hat.

Der andere Punkt betrifft den zusammenziehenden Einfluß der Kälte auf die am Fußsenkel sehr oberflächlich verlaufenden Arterien der Fußhaut. Diesem begegnet man einfach und wirksam mit Pulswärmern, die etwas weiter als die für das Handgelenk sind. Übrigens kann man dazu sehr gut

die Schäfte unbrauchbar gewordener Strümpfe benutzen, indem man den Fußteil abschneidet und ein Steigbügelband annäht, um sie an der richtigen Stelle festzuhalten. Sie werden am besten über den Strümpfen getragen.

Die Pflege der kalten Füße verlangt also nach Unna: 1. „zu weite“ Stiefel; 2. „geleimte“ Strümpfe, am besten zwei Paar übereinander. Der innere braucht bloß ein Schlipfer zu sein, der äußere ist am besten ein gut geleimter Wollen-, Baumwollen- oder Seiden-Strumpf; 3. Fuß-Pulswärmer; 4. „Leimung“ von Innenleder und sonstigem Futterzeug der Stiefel; 5. häufiges Einsetzen der Fußhaut.

### Geschmack und Appetit.

So geläufig der Ausdruck „Appetit“ auch jedermann ist, so schwer läßt es sich erklären, was er in physiologischem Sinne zu bedeuten habe. Vielfach wird der Appetit mit Hunger und Hungergefühl verwechselt, was aber unrichtig ist, denn man kann trotz des größten Hungergefühls in Folge eines unangenehmen oder unästhetischen Gefühlsindrucks den Appetit verlieren. Wie Dr. Wilhelm Sternberg in Berlin betont, hat der Appetit mit dem Magen nichts zu tun, er wird vielmehr von sämtlichen Organen und Funktionen unseres Organismus beeinflußt. Daher ist nichts so unberechenbar und launenhaft wie der Appetit. Er ist der Ausdruck der Stimmung unseres ganzen Nervensystems Dingen gegenüber, die wir unseren Verdauungsorganen einverleiben wollen. Diese Stimmung wird nun nicht nur bedingt durch den Nährwert der betreffenden Substanzen, sondern auch durch ästhetische Reize, welche sie auf uns ausüben. Appetit ist demnach das Gegenteil von Ekel und Unlustgefühl. Nahrungsmittel, die allgemein als appetitlich gelten, verhalten sich verschieden hinsichtlich der Anregung des Appetits. So wird derselbe durch Kaffee verlegt, Alkohol erzeugt das Verlangen nach anderen Nahrungsmitteln, Süßigkeiten rufen bald Sättigungsgefühl hervor. Auch mit der Absonderung des Magensaftes kann der Appetit nicht in Beziehung stehen, wie so oft geglaubt wird, denn hier rufen sehr schlecht schmeckende Substanzen, wie Chinin, Appetit hervor. Der Appetit gibt übrigens nicht immer den richtigen Weg für die Ernährung an, denn er ist oft durch krankhafte Einflüsse und verkehrte Gewöhnung gestört. Er soll also nicht das Maßgebende für die Menge der Nahrung sein.

---

**Redaktion:** Dr. Ad. Vöglin, in Zürich 7, Aeschlstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)  
 Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden.  
**Druck und Expedition** von Müller, Werder & Co., Schippe 33, Zürich 1.

---

### Insertionspreise

für schweiz. Anzeigen:  $\frac{1}{1}$  Seite Fr. 72.—,  $\frac{1}{2}$  S. Fr. 36.—,  $\frac{1}{3}$  S. Fr. 24.—,  
 $\frac{1}{4}$ , S. Fr. 18.—,  $\frac{1}{8}$  S. Fr. 9.—,  $\frac{1}{16}$  S. Fr. 4.50.

für Anzeigen ausländ. Ursprungs:  $\frac{1}{1}$  Seite Fr. 90.—,  $\frac{1}{2}$ , S. Fr. 45.—,  $\frac{1}{3}$  S. Fr. 30.—,  $\frac{1}{4}$  S. Fr. 22.50,  $\frac{1}{8}$  S. Fr. 11.25,  $\frac{1}{16}$  S. Fr. 5.65.

---

**Alle einige Anzeigen annehmen:** Annoncen-Expedition Rudolf Moosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn, St. Gallen, Berlin, Breslau, Dresden, Düsseldorf, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, Mannheim, München, Nürnberg, Prag, Straßburg i. E., Stuttgart, Wien.