Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 4 (1946-1947)
Heft: 12

Artikel: Schuh- und Fusspflege
Autor: C.H.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552479

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: 11.12.2025

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

künfte hätte geben müssen. Meine Patienten kennen und anerkennen meine diesbezügliche Methode. Gerne erinnere ich mich jeweils wieder an die oft erstaunten Gesichter, wenn die Patienten von mir eine genaue Erklärung ihres Zustandes erhielten, was sie beim Mediziner vielleicht erst nach mehreren, längeren Untersuchungen zu wissen bekamen.

Die guten Erfolge meiner selbst hergestellten Mittel haben natürlich den Andrang immer mehr vergrössert, denn es ist ja begreiflich, dass jeder Patient, der zufrieden ist, seinen Freund und Kollegen auf den gleichen Vorteil aufmerksam macht, da er ihn seinen Bekannten ebenfalls gönnen möchte. Dadurch ergibt sich mit der Zeit ein Arbeitsquantum, das man beim besten Willen nicht mehr bewältigen kann.

Die innere Ruhe, ich möchte fast sagen, die Regeneration durch den Schlaf kann kein Mittel ersetzen. Trotzdem ich selbst die besten Mittel, die mir immer wieder Kraft geben, anwenden kann, ist der Schlaf eben doch eine Kraft, die mit nichts ersetzt werden kann, was ich allen Patienten zum Bewusstsein bringen möchte. Es gibt keine Vitamine, kein Kräftigungsmittel und keine Nährsalze, die den Schlaf zu ersetzen vermögen. Seine Forderung entspringt einem Naturgesetz, dem Rechnung getragen werden muss. Es gibt allerdings einzelne Ausnahmen, und es handelt sich dabei um Menschen, die aus irgend einem Grunde den Schlaf nicht mehr finden, die also durch eine Vergiftung der Gehirnzellen oder durch irgend eine Veränderung im Grossgehirn nicht mehr ausschalten können. Ich habe einen Bekannten, der sich nachts zu Bett legt, sich entspannt, ausruht, aber keinen Schlaf findet. Er liest etwas, macht sich Notizen, überlegt seine Arbeit und liegt die übliche Zeit entspannt im Bett. Schlaf findet er, wie bereits erwähnt, keinen, aber schon jahrelang hält er auf diese Weise durch. Er ist eine zähe Natur und für mich ein Rätsel. Allerdings sind dies ganz seltene Ausnahmen, die an und für sich die allgemeine Regel nur bestätigen, denn irgend etwas geht in solchen Fällen verloren. Nun war für mich das Problem zu lösen, wie ich der vielen Arbeit Herr werden könne? Ich habe jede Minute gut eingeteilt, so weit dies möglich war, und trotzdem bin ich in meiner Arbeit immer mehr zurückgekommen. Die Patienten mussten zu lange auf Bericht warten und das plagte mich. Die Vorstellung, dass durch die entstandene Verzögerung nun die Patienten aufgeregt würden und anstatt einer Hilfe noch einen Aerger erhielten, beschäftigte und beunruhigte mich ständig und dies ganz besonders, wenn ich immer wieder diesbezügliche Anfragen erhielt.

Statt nun die Nächte schlaflos zu verbringen, stand ich um 1 Uhr nachts auf und begann zu arbeiten. Anfangs ging es mit viel Ueberwindung des Schlafes bis am Morgen. Eigenartigerweise war ich alsdann nicht erschöpft, sondern innerlich befriedigt und konnte daraufhin den ganzen Tag meinen andern Pflichten intensiver obliegen. Plötzlich kam mir nun der Gedanke, den Versuch fortzusetzen, wenigstens bis ich mit der Arbeit nach sei. Wenn ich abends um 8 oder 9 Uhr ins Bett ging, konnte ich um 1, 2 oder 3 Uhr wieder aufstehen. Ich erwachte regelmässig um die gleiche Zeit und nur, wenn ich vom strengen Tagewerk noch zu erschöpft war, dann musste ich noch etwas liegen bleiben, um bewusst auszuspannen und zu ruhen. Kam es dabei dann ungewollt einmal vor, dass ich nochmals einschlief, um erst wieder am 5 Uhr zu erwachen, dann war dies in Anbetracht meines grossen Arbeitsprogrammes dann allerdings ein kleiner Schrecken, wiewohl die Zeit jeweils doch immer noch ausgereicht hat, eine schöne Arbeit zu leisten. Auf diese Weise habe ich nun einige Zeit immer gegen den Morgen hin zu diktieren begonnen, und ich muss sagen, es geht viel besser, als wenn man in die Nacht hinein arbeitet. Der Kopf ist klarer, man erkennt eine Sache viel gründlicher, und wenn dann abwechslungsweise ein heller Sternenhimmel scheint, dann ist es doppelt schön, so ganz still in Ruhe zu schaffen. Tagsüber kann man trotzdem leistungsfähig sein, und wenn ich diese Umstellung auch nicht jedermann anempfehlen möchte, so doch hauptsächlich überlasteten Geschäftsleuten und all jenen, die eine grosse Arbeit in der normalen Tageszeit nicht bewältigen können. Die ersten zwei bis drei Tage mag es etwas schwer gehen, doch dann ist man in der Regel umgestellt und die Arbeitsleistung ist um 40 bis 50 Prozent erhöht, ohne eine grosse Mehrausgabe an Kraft. Zum bessern Verständnis der Leser möchte ich noch erwähnen, dass mir beim Diktieren natürlich niemand zur Verfügung steht, dem ich dadurch den Schlaf rauben müsste, sondern dass ich mich einer «eisernen Sekretärin» bediene, dem Textophon, einer Diktiermaschine, die mir jederzeit zur Verfügung steht. Jedem überlasteten Geschäftsmann möchte ich bei dieser Gelegenheit raten, sich diese technische Errungenschaft zur Schonung seiner Nerven und zur Steigerung seiner Leistungsfähigkeit einmal näher zu betrachten, und wenn möglich dienstbar zu machen.

Ich selbst muss zugeben, dass ich ohne dieses Hilfsmittel nicht in der Lage wäre, täglich 30 bis 40 Briefe zu beantworten, denn neben meiner vielen übrigen Arbeit fände ich keine Zeit dazu. Ich muss meine ganze Korrespondenz am frühen Morgen, hie und da, wie soeben geschildert, nach Mitternacht erledigen, besonders dann, wenn ich tagsüber anderweitig vollauf in Anspruch genommen bin.

Schuh- und Fusspflege

Nun kommt bald wieder die Zeit, in der es infolge durchnässter Schuhe kalte und nasse Füsse gibt.

Schuhe und Füsse, das ist ein Kapitel für sich, denn wenn die Schuhe gut gepflegt sind, dann wirkt sich dies auch für die Füsse angenehm aus. Wenn aber anderseits die Schuhe vernachlässigt sind, dann geht es auch den Füssen nicht viel besser. Wie oft sieht man, dass die Schuhe abends ausgezogen, noch warm und nass auf den kalten Steinboden in der Küche gestellt werden ,anstatt solche seitlich auf ein Brettchen hinzulegen und mit Zeitungspapier tüchtig auszustopfen, damit dieses Papier Feuchtigkeit anzieht und die Schuhe bis zum Morgen wieder einigermassen trocken sind. Gut ausgetrocknete Schuhe sind am Morgen viel angenehmer zum Anziehen, als feuchte Schuhe. Wenn man abends die Schuhe etwas in die Wärme stellen kann, so ist dies natürlich auch gut, nur sollten sie nicht zu nahe an den warmen Ofen gestellt werden, noch weniger darauf, da dadurch das Leder hart wird. Noch besser ist es allerdings, wenn man noch ein zweites Paar Schuhe besitzt, um täglich wechseln zu können, so dass das nasse Paar immer wieder gut austrocknen kann.

Hie und da sollten die Schuhsohlen mit einem guten Sohlenöl, also mit einem Oel, das nicht hart wird, tüchtig eingerieben werden und zwar 2—3 mal, bis die Sohlen kein Oel mehr aufnehmen, worauf man die Schuhe seitlich hinstellt, um die Sohlen gut trocknen zu lassen. Diese Prozedur macht das Leder sehr elastisch und haltbar und lässt die Feuchtigkeit weniger durchdringen. Wenn wir auf die Pflege der Schuhe mehr Zeit verwenden, dann haben wir im Winter, überhaupt in den nassen Jahreszeiten viel weniger Erkältungskrankheiten. Ich las einmal in einer Zeitung, dass in England eine Warenhausleiterin von ihren Angestellten verlangte, dass solche am Morgen bei Arbeitsantritt die Schuhe und Strümpfe ausziehen und trockene Strümpfe und warme Finken anziehen mussten. Der Erfolg war durchschlagend, denn den ganzen Winter über hatte sie kein erkältetes Personal. Da hat sich wieder einmal das Sprichwort bewahrheitet: «Kopf kühl, Füsse warm, macht den Doktor arm!»

Kalte Füsse verursachen sowieso ein sehr unangenehmes Gefühl und wie mancher Schnupfen könnte verhütet werden, wenn jedermann darauf achten würde, sofort beim Heimkommen die Schuhe und Strümpfe auszuziehen und wenn nötig gerade ein warmes Fussbad zu nehmen, was sofort ein allgemeines Wohlgefühl verursacht. Nach dem Fussbad sollte man die Füsse immer mit Eucalypthus-Salböl massieren, was die harte Haut aufweicht und auf

die Nerven angenehm und beruhigend wirkt. Auch vor einer Bergtour sollten die Füsse nach einem Fussbad mit dem erwähnten Salböl massiert werden, wodurch die Füsse viel leistungsfähiger und Blattern möglichst verhindert werden.

Wir sollten wirklich viel mehr darauf halten, unsere Füsse gut zu behandeln, müssen sie doch das ganze Körpergewicht tragen. Auch im übrigen wird ihnen sowieso immer zu viel zugemutet.

Unbedingt notwendig ist es vor allem auch bei Kindern stets darauf zu achten, dass sie nicht kalte Füsse haben, denn sie selbst übersehen dies in der Regel. Wie manche Erkältung könnte dadurch vermieden werden! Wer aber kann mit kalten Füssen einschlafen? Selten vermag dies jemand, weshalb vor allem auch bei den Kindern abends kontrolliert werden muss, ob die Füsse warm sind. Wenn es nötig ist, lohnt sich ein warmes Fussbad, die Kinder haben es gerne und schlafen dann oft auch ruhiger. Dies ist so wichtig, wie die Kontrolle der Verdauung.

Schwester C. H.

Berufswahl

Wenn der Vater ein schönes Geschäft besitzt, wie freut er sich da bei der Geburt eines Sohnes! Nun wird er einen Nachfolger haben, der in seine Fusstapfen tritt und genau da weiter fährt, wo er selbst aufhören wird. Wie schade wäre es, wenn das Geschäft, das schon drei, vier, ja vielleicht sogar schon fünf Generationen im Besitze der gleichen Familie stand, in fremde Hände übergehen müsste, nur weil der Sohn keine Lust verspüren sollte, es zu übernehmen und weiter zu pflegen! Könnte nicht solche Eigenmächtigkeit, solcher Ungehorsam den Tod des enttäuschten Vaters herbeiführen? Darum eben unterzieht sich der Jüngling seinen Anordnungen, erlernt den Schlosserberuf, wiewohl er viel lieber Gärtner geworden wäre, betreibt das väterliche Geschäft und erwartet von seinem ältesten Sohne wiederum, dass er sich auf gleiche Weise unterzieht, sollte es auch ein nicht geringes Opfer für ihn bedeuten. Irgend eine Entschädigung dafür wird sich schon finden. Manch einer sucht in der Freizeit Vereine, Kollegen, Wirtschaften auf, er selbst aber hat sich einen Garten angelegt, in dem er Erholung und Befriedigung zu finden vermag. Zufrieden summend, betrachtet er ihn, freudig pfeift er ein Liedchen, wenn er seine Bäume setzt, sein Herz schlägt höher und seine Augen leuchten, wenn im Frühling die Knospen treiben, wenn der Baum blüht, wenn er im Herbst die ersten Früchte trägt. «Sie hätten eigentlich Gärtner werden sollen», stellte einst ein Hilfsarbeiter fest, worauf die Erwiderung erfolgte: «Ja, ich weiss es, aber dies hätte ich meinem Vater nicht antun dürfen. Niemals hätte ich es gewagt, sein gutes, altes Geschäft im Stiche zu lassen!»

Es ist im Leben Regel, dass die Eltern den Beruf bestimmen und dabei ihr Augenmerk auf den Verdienst richten. Innere Befriedigung, Gaben, Talente, all diese wichtigen Punkte werden meist unberücksichtigt gelassen, ja in der Regel hat man dafür überhaupt kein Verständnis. Der Mensch scheint nur auf der Erde zu sein, um mit seiner Arbeit Geld zu verdienen, um sich Ansehen zu erwerben, gelegentlich eine gute Partie zu machen, nicht aber um innerlich beglückt und zufrieden zu sein.

Wer Erfahrung und Verständnis dafür besitzt, welch fördernde Wirkung ein befriedigender Beruf auf das geistige Wohl des Menschen ausübt, der geht an der Berufswahl der Jugend nicht achtlos vorüber. Er weiss, sie ist ebenso wichtig, wie die Wahl des passenden Lebensgefährten.

Wer der richtigen Berufswahl glaubt keine Beachtung schenken zu müssen, der braucht nicht erstaunt zu sein, dass ihn die Schuld trifft, wenn wertvolle Talente begraben werden müssen, wenn eines Menschen Seele verkümmert oder gar zugrunde geht. Jeder Mensch taugt zu irgend etwas Speziellem, besitzt gewisse Talente, besondere Gaben, ja, vielleicht sogar geniale Fähigkeiten. Diese durch jahrelange Beobachtung zu ergründen, das ist die Aufgabe der Eltern, der Lehrer und Erzieher. Oft ist es leicht, das Richtige zu treffen, oft aber auch sehr schwer. Eine kurze Diskussion beim Berufsberater, der den jungen Menschen das erste Mal sieht, kann gewiss nicht so ohne weiteres eine Lösung in dieser wichtigen Frage darstellen, selbst wenn noch so viele wissenschaftliche Apparate zur Verfügung stehen, die feststellen sollen, wo Fähigkeiten vorhanden sind.

Wie wichtig die rechte Wahl des Berufes ist, weiss jeder, dem das Glück hold war, den richtigen Beruf ergriffen zu haben. Wie leicht fliesst die Arbeit, wenn sie innerlich beglückt und befriedigt, ja, sogar begeistert. Wie arm sind all diejenigen Menschen, denen die Arbeit eine Qual, ein blosses Lohnverdienen, ein bitteres Müssen geworden ist. Nicht jeder bringt die Kraft auf, eine ihm fremde, unliebsame Arbeit zu beseelen, sie mit Liebe zu bewältigen. Ist es da nicht begreiflich, dass der Unbefriedigte nach des Tages Mühsal im Feierabend noch nach irgend einer Befriedigung sucht und sich dabei in allerlei Vergnügungen stürzt? Wie gross ist da die Gefahr im Qualm der Wirtschaften, im Dusel des Alkohols, im Schäkern mit allerlei Frauen seine Persönlichkeit, seine Individualität, kurz alles zu verlieren?

Es ist für den Einzelnen, der sich willenlos treiben lässt, nicht schwer, in dem grossen, breiten Strom der Völkermassen unterzutauchen, der wie im biblischen Bilde mit dem Jordan verglichen werden kann, langsam und träge abwärts führt und im toten Meere endet.

Mit dem Verlust der Eigenart, dem Individuellen im Menschen geht eine Grundlage für den Aufbau eines glücklichen Lebens verloren. Genau so, wie der Fisch sich nur im Wasser, der Vogel nur in der Luft wohl fühlt, so ist der Mensch nur glücklich und zufrieden in seinem Element, das den Veranlagungen und angeborenen Talenten, seinem Individuum entspricht. Die Rentabilität eines solchen Berufes ist Nebensache. Wenn der Mensch in seinem Element ist, wird er sich entwickeln, wird alle Kräfte aktiv und voll entfalten und wird unter diesen Voraussetzungen von selbst für eine Rentabilität sorgen, und die beste Rentabilität ist schliesslich das Glück innerer Zufriedenheit. Schmeckt nicht dem Zufriedenen eine warme Suppe und ein trockenes Stück Brot besser als dem Unzufriednen das teuerste Essen? Wer ein spärliches Mahl mit Wertschätzung und Zufriedenheit geniesst, der wird gesundheitlich grössern Nutzen daraus ziehen, als der Unzufriedne bei feudaler Speise.

Die Berufswahl ist eine der wichtigsten Fragen des Lebens und die Geschicke der ganzen Menschheit sind nicht unwesentlich von ihrer Lösung abhängig. Das Ergreifen des richtigen Berufes befriedigt den Menschen, es macht ihn glücklich, weil er sich dadurch in seinem Element befindet und die in ihm schlummernden Kräfte zu entwickeln vermag. Er wird eine Persönlichkeit, ein Individuum, er lernt selbständig denken und handeln und lässt sich nicht mehr vom grossen Strome treiben, sondern wagt es, wenn nötig gegen die Wellen zu schwimmen.

Die Massensuggestion auf politischem, wirtschaftlichem und religiösem Gebiete wird ihn nicht mehr so stark beeinflussen wie vordem. Der Staat wird mit einem solchen Menschen nicht mehr machen können, was er will. Individuelle Menschen werden sich nicht ohne weiteres in den Krieg jagen lassen. Sie werden überlegen, ob sich eine Sache mit dem Gesetze Gottes vereinbaren lässt und werden auch eher den Mut besitzen, Gott mehr zu gehorchen als den Menschen. Unter unsern Vorvätern waren bestimmt noch viele Individualisten, sonst hätten sie nicht gewagt, nach dem Grundsatz zu handeln: «Lieber den Tod, als in der Knechtschaft leben». Heute ist die Knechtschaft mehr entwickelt denn je, so lange Menschen auf Erden leben. Früher gab es Knechte und Freie, heute aber sind alle Menschen mehr oder weniger Knechte und Sklaven der Macht, der Finanz, der Kirche und des Staates. Steckt man nicht Millionen von Menschen in Uniformen, ohne zu fragen, ob sie damit einverstanden sind? Zum Trost und zur Beschwichtigung werden der Arzt und der Geistliche zugegen