Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 9

Artikel: Der Fuss und seine Pflege
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968946

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: 08.08.2025

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

gen, die wir gleichzeitig einsetzen, sei es in Form von Sauna oder auch von andern Schwitzmethoden. Wie wertvoll das Schwitzen ist, habe ich in Finnland beobachten können, denn alle jene Finnen, die ihre Sauna regelmäßig benützen, sind sehr wenig anfällig auf Grippe und andere influenzaartige Erkrankungen. Wer zudem die Niere und Leber gut unterstützt, wird von der Grippe kaum gepflagt werden, obwohl vielleicht die ganze Talschaft mit sämtlichen Nachbarn davon befallen sein mag. Tee aus Solidago, aus Hagebutten und Wacholder wird uns gute Dienste leisten. Noch kräftiger und zuverlässiger helfen die kombinierten Nephrosolid-Nierentropfen zur Unterstützung der Nierenfunktion. Bittere Salate, Artischocken und Chelicynaratropfen genügen in der Regel, um die Leber funktionstüchtiger zu machen, weshalb diese natürlichen Hilfsmittel von Zeit zu Zeit angewendet werden sollten.

Ist die Grippe bereits ausgebrochen, dann helfen die aus Frischpflanzen hergestellten Grippetropfen im Wechsel mit Nephrosolid und Chelicynara nebst Schwitzen und Fasten mit Gemüse- und Fruchtsäften die Krankheit rasch und ohne Nebenwirkungen loszuwerden. Unterstützt man bei Verstopfung den Darm zudem mit Kamillenklistieren, dann hat man auch in der Hinsicht zur raschen, gefahrlosen Abwicklung der Krankheit reichlich beigetragen, denn alle Infektionskrankheiten verlangen eine gründliche Ableitung auf Niere, Haut, Darm und Leber. So besteht denn für uns eine vernünftige und erreichbare Hilfe zur Vorbeugung oder raschen Abwicklung dieser gefürchteten Krankheit.

Der Fuß und seine Pflege

Vernünftige Ueberlegungen

Wer Laufen und wer springen kann, ist sicher gut und wohl daran. — Nicht jedem ist dies voll bewußt, denn den meisten erscheint es ganz selbstverständlich zu sein, daß sie stehen und gehen können. Legt man sich abends auch todmüde ins Bett, morgens erwacht man so frisch, daß man eins, zwei, drei auf seinen gesunden Füßen steht, und nun geht's unermüdlich treppauf, treppab, hin und her, über bergiges Gelände oder wie ein Pfeil der Ebene nach, immer munter, immer behende bis man abends merkt, daß man eigentlich müde ist und ausruhen möchte. Sicher, unsere Füße haben es zur Abendzeit verdient, daß wir ihnen ein Mindestmaß an Pflege zukommen lassen, damit sie sich über Nacht von ihren Mühen gut erholen und morgens wieder marschtüchtig sind.

Barfußlaufen

Wir können ihnen zwar schon in der Morgenfrühe eine Wohltat erweisen, denn wenn wir uns duschen, werden auch unsere Füße daraus einen reichlichen Nutzen ziehen. Manch einer mag sich auch barfuß einen morgendlichen Lauf durchs taufrische Gras angewöhnt haben, was eine wunderbar natürliche Fußpflege bedeutet, die sogar das Allgemeinbefinden und vor allem die Nerven entlastet. Wichtig ist dabei, daß man die Füße nachher gut trocken reibt, damit sie schön erwärmt sind, denn kalte Füße fördern manche Krankheit. Wer es sich leisten kann, sollte auch tagsüber so oft als möglich im Freien barfußlaufen, denn das stärkt die Füße wesentlich. Das unbene Gelände bildet eine natürliche Massage und gerade diese wirkt sich auch auf das Wohlbefinden des ganzen Körpers aus. Glatte Böden indes wie auch Asphaltstrassen verlangen eine gute Stütze für den Fuß, weil seiner gewölbten Sohle die flache Unterlage nicht zuträglich ist. Darum hat das Barfußlaufen im Hause keinen gesundheitlichen Wert. Im Gegenteil, der Fuß ermüdet viel rascher, wenn er längere Zeit auf flacher Grundlage ohne Stütze sein muß. Deshalb sind auch die flachgebauten Hausschuhe, Pantoffeln und Finken nicht ohne weiteres günstig. Sie mögen zum Sitzen bequem sein, wenn aber die Hausfrau den ganzen Tag auf den Füßen sein muß, merkt sie sehr bald, wie rasch ihre Füße darin ermüden, und sie ist froh, einen Schuh tragen zu können, der dem natürlichen Bau des Fußes entspricht.

Die gesundheitliche Bewertung der Schuhe

Ja, dieser natürliche Bau unseres Fußes könnte sich heute unter der Frauenwelt auch schwer beklagen, denn nur allzuleicht übersieht die Eitelkeit die Forderung der Natur. Betrachtet man all die vielen Füße, die tagsüber durch die Straßen einer Stadt eilen, dann muß man allzuoft den Kopf schütteln über den reichlichen Mangel an vernünftiger Einstellung. Da huschen Füße in völlig flachen Schläppchen über die Straße, dort tänzeln Beine in hohen Stöckelschuhen ungeschickt, fast stolpernd dahin. «Sinnlos», denkt der vernünftige Mensch, aber er kann gegen die Eitelkeit nicht Sturm laufen. Ja, ist ein Fuß einmal verdorben, dann hat er auch schwer, sich wieder zurückzubilden, und die meisten Frauen, die sich an hohe Stöckelschuhe gewöhnt haben, sind ohne sie ganz hilflose Zehengänger. Die Sehne des Fußes hat sich durch die allzugroße Verwöhnung verkürzt, weshalb er nunmehr von einer allzuhohen Stütze abhängig ist. Selten denkt die Trägerin solch unnatürlicher Schuhe daran, daß sie dadurch nicht nur den Füßen, sondern auch dem ganzen Körper schadet, denn nicht nur der Fuß ist aus seiner sichern, natürlichen Lage gerückt, auch das ganze Knochengerüst wird aus der natürlichen Lage gebracht. Dadurch verschieben sich auch die innern Organe, und manche Beschwerden sind daher auf den scheinbar unbedeutenden Umstand unrichtiger Schuhe zurückzuführen. Freilich, es mag nicht so zierlich und elegant aussehen, wenn wir in währschaften Schuhen einherschreiten, aber wir haben schließlich eine ebenso währschafte Fußsohle zum Gehen und Stehen erhalten und können uns deshalb weder mit dem Grashüpfer noch der Bachstelze oder dem Storch vergleichen. Diese Rüge gilt auch der Unsitte der spitzen Schuhe, die den Zehen ungenügend Raum gewähren, so daß sie dadurch eng zusammengedrängt, ja oft sogar genötigt werden, förmlich übereinander zu liegen. So gehört denn notgedrungen zu einer guten Fußpflege auch ein naturgemäßer, gesunder Schuh.

Müde, schmerzende Füße

Es mag sein, daß wir körperlich sehr belastet sind und deshalb oft müde, schmerzende Füße haben. Da ist es vorteilhaft, wenn wir dem Fuß hie und da ein Ausruhen gewähren. Es bekommt ihm auch wohl, wenn wir ihm über die Mittagszeit ein Fußbad gönnen, oder wenn wir ihm abends sogar ein stärkendes Wechselbad gewähren. Nebst dieser Wohltat, die der Fuß sehr zu schätzen weiß, werden wir ihm noch eine weitere beschaffen, indem wir die Schuhe tagsüber wechseln und zwar so oft es nötig ist. Nicht jeder Schuh ist genau gleich gebaut, so daß ein Wechsel wie eine gewisse Erholung empfunden wird. Der Gesunde wird dieses Bedürfnis allerdings nicht haben, denn er wird in einem gut gebauten Schuh kaum vor dem Abend ermüden. Wer nicht zu Spreizfuß neigt, braucht sich nur einen Schuh mit guter Stütze zu beschaffen, die die natürliche Wölbung der Sohle beachtet, und sein Fuß kann wieder gesunden. Daß es sich lohnt, seine Füße richtig zu pflegen, weiß vor allem jener, dem sie tagsüber Mühe bereiten.

Naturgemäße Fußpflege

Es ist jedoch auch für den Gesunden angebracht, dem Fuß täglich die kleine Beachtung einer naturgemäßen Pflege zu schenken. Dies dient nicht nur den Füßen selbst, sondern auch der ganze Körper kann daraus Nutzen ziehen. Das regelmäßige Waschen der Füße in südlichen Ländern hat nicht nur einen reinigenden, sondern zugleich auch einen gesundheitlichen Wert. Ein tägliches Fußbad erhöht das Wohlbefinden und beeinflußt somit den Allgemeinzustand. Beschwerden im Kopf lassen sich durch ein Kräuterfußbad, das man jeden zweiten Tag durchführen kann, beheben. Hierzu eignen sich Wacholdernadeln, Quendel oder andere aromatische Kräuter.

Wie behandeln wir den Fußschweiß?

Eine solche Fußpflege hat auch zur Folge, daß wir das Schwitzen der Füße in richtige Bahnen lenken, denn selbst der lästige Fußschweiß sollte nie vertrieben werden, da das Schwitzen für den Körper ein gutes Gesundheitsventil bedeutet. Wird es willkürlich ausgeschaltet, dann können dadurch schwere, gesundheitliche Schädigungen entstehen. Daher ist es weit vernünftiger und zweckdienlicher, den Fuß durch ein wohltuendes Fußbad oder auch nur durch eine einfache Waschung vom Schweiß zu reinigen. Nach dieser Pflege reiben wir die Füße mit einem guten Salböl, mit Johannisöl oder auch nur mit Olivenöl ein. Wem dies zu umständlich erscheint, soll das Einölen wenigstens einmal wöchentlich besorgen, da sich auch dieses bereits schon lohnt.

Winterliche Vorsorge

Zu beachten sind auch die winterlichen Erfordernisse, denn es ist gesundheitsschädigend, wenn unsere Füße frieren müssen. Kalte Füße fördern, wie bereits schon erwähnt, viele Krankheiten und andauernd kalte oder gar eiskalte Füße sind einer der vielen Sargnägel, die wir uns selbst beschaffen. Die Mode der dünnen Strümpfe trotz harter Kälte oder nasser Witterung sollte daher entschieden abgelehnt werden. Statt dessen sind warme Strümpfe und gute Schuhe angebracht. Fußbäder sind im Winter doppelt zu empfehlen, da das erholende Barfußlaufen dahinfällt und das gelegentliche gesunde Schneestampfen nur eine Ausnahme aber keine Gewohnheit bedeutet. Fußbäder, besonders Wechselfußbäder helfen die Blutzirkulation verbessern, was ein guter Schutz gegen kalte Füße ist.

So gilt denn Sommer wie Winter, Frühling wie Herbst für unsere Füße die wohlwollende Regel, daß jeder Arbeiter seines Lohnes wert ist, denn sie gehören zu unsern treusten Dienern, denen mindestens der Lohn einer regelmäßigen, notwendigen Pflege zusteht.

Die Eiweißnahrung für den Leberkranken

Allgemeine Beobachtungen

Erfahrungsgemäß darf man beim Leberkranken nicht eiweißarme oder gar eiweißfreie Ernährung einschalten. Jahrzehntelang habe ich bei Hunderten und Aberhunderten von Versuchen beobachten können, daß indes das gekochte Eiweiß für Leberkranke sehr ungünstig ist. Man muß demnach unbedingt darauf achten, rohes Eiweiß einzugeben. Dabei kann man sich auch überlegen, ob pflanzliches oder tierisches Eiweiß besser ist, denn man kann nicht ohne weiteres dem einen oder andern den vollen Vorzug geben. Sowohl unter dem pflanzlichen wie auch unter dem tierischen Eiweiß gibt es hervorragende Eiweißnahrungsmittel, die dem Leberkranken sehr wohl bekömmlich sind. Es ist auch nicht möglich in der Wahl der Eiweißnahrung genau schematisch vorzugehen, da jeder Patient individuell auf dies oder jenes anspricht. Es seien hier also die verschiedenen fraglichen Eiweißnahrungsmittel der Reihe nach erwähnt.

Pflanzliches Eiweiß

Das pflanzliche Eiweiß finden wir vorwiegend in Nüssen und Samen. Auch die Hülsenfrüchte sind eiweißreich und hervorragend ist das Eiweiß der Soyabohne.

In erster Linie möchten wir also unsere Aufmerksamkeit den verschiedenen Nußarten zuwenden, die natürlich alle stets sehr gut gekaut werden müssen und am besten mit Vollkornbrot zusammen genossen werden.

Pinienkerne

Für den Leberkranken haben sich frische Pinienkerne am besten bewährt. Darum ist es zu empfehlen, sie im Birchermüesli oder mit Heidelbeeren zusammen als Eiweiß- und Fettlieferant zu verwerten. Es ist dabei jedoch darauf zu achten, daß sie frisch und geschmacklich einwandfrei, also schön weiß und nicht etwa gelb sind.

Pinienkerne haben zudem noch den Vorteil, günstig auf die Atmungsorgane einzuwirken. Sie besitzen zudem ein ausgezeichnetes Fett, das die Leber keineswegs belastet. Aus diesen Gründen sollte diesem Fett- und Eiweißnahrungsmittel unbedingt vermehrte Beachtung geschenkt werden.

Baumnüsse

An zweiter Stelle sind unsere Baumnüsse dem Leberkranken zuträglich, nur müssen auch sie frisch sein. Wir müssen daher darauf achten, daß wir bei unserm Einkauf im Reformhaus, im Früchte- oder Delikateßgeschäft nur Nüsse neuester Ernte einkaufen, denn alte, ranzige Ware kann Störungen verursachen, was besonders bei leidender Leber vermieden werden sollte. Man muß also vorsichtig sein, daß man dem Leberkranken immer fein aromatische Nüsse anbietet. Statt daher die Nüsse ungeprüft in der Schale zu kaufen, muß man sich zuerst durch Aufknacken vergewissern, ob es sich um einwandfreie Ware handelt. Auch das Oel der Baumnüsse wirkt als Fettstoff ausgezeichnet auf die Leber, weshalb Baumnußöl nicht nur als Nahrungsmittel sondern auch als Heilmittel bezeichnet werden kann. Auch bei Verstopfung sind Baumnüsse gut, da sie die Darmtätigkeit leicht anregen.

Kokosnüsse

Wenn wir die Reihe der Nüsse prüfend durchgehen, dann können wir erkennen, daß Kokosnußraspel für den Leberkranken an dritter Stelle zu stehen kommt, weshalb diese Nußart ebenfalls sehr zu empfehlen ist. Der Raspel kann unter das Heidelbeermüesli gemengt werden, das ja auch dem Leberkranken bekömmlich ist. Er kann auch zusammen mit Nespeln genossen werden, nur muß er immer sehr gründlich gekaut werden. Selbstverständlich muß auch der Kokosnußraspel, den wir dem Leberkranken servieren, stets fein aromatisch sein, weil er alsdann die Gewähr bietet, daß er frisch ist. Man darf nun aber nicht in den Fehler verfallen und glauben, weil dieser Raspel gut ist, er sei nun auch in Kokosnußmakrönli und andern Süßigkeiten bekömmlich. Leberleidende sollten überhaupt alle Zuckerwaren meiden.

Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne, die bei uns meist als Vogelfutter Verwendung finden, sind auch dem Leberkranken bekömmlich. In südlichen Ländern werden sie oft in kleinen Düten zum Verkauf feilgeboten. Es ist dort weit mehr üblich, auch Samen als notwendige Beilage in die Ernährung aufzunehmen. Wir finden diese Gewohnheit auch bei den Arabern und Indianern, deren spärliche Nahrungsmittel dadurch stets bereichert worden sind. Leider sind die Kerne der Sonnenblume nicht lange haltbar, weshalb man besonders darauf achten muß, daß man sie frisch bekommt und nie alt werden läßt. Ihre gute Wirkung für den Leberkranken liegt vor allem in ihrem Gehalt an ungesättigter Fettsäure, die die Verdaulichkeit fördert.

Auch die Verwendung von kaltgepreßtem Sonnenblumenöl ist empfehlenswert.

Sesamsamen

Neuerdings wurde der Sesamsamen, der im Orient viel gegessen wird, auch bei uns bekannt, denn auch er weist die gleichen Vorzüge auf wie die Sonnenblumenkerne, weshalb sich der Leberkranke seiner vorteilhaft bedient. Er kann sie auf ein gutes Vollkornbrot streuen, was sehr schmackhaft ist oder sie auch im Heidelbeermüesli verwerten. Vor oder nach den Mahlzeiten ein Löffelchen voll davon genossen, ist vorteilhaft für die Verdauung, wenn sie gut gekaut werden, denn die ganzen Samen werden nicht verdaut. Sonst aber helfen sie infolge ihres Gehaltes an ungesättigter Fettsäure, wie bereits erwähnt, die Verdauung fördern.

Mandeln

Es ist gut, daß uns so viele andere Nußarten zur Verfügung stehen, und wir nicht auf die Mandeln angewiesen sind, denn in den letzten Jahren sind sie sehr teuer geworden. Auch müssen wir darauf achten, daß wir ein-