

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 11

Artikel: Kalte Füsse sind gefährlich
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553080>

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: 24.02.2026

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

nen Masse verrieben. Alles zusammen habe ich dann sorgfältig auf Pergamentpapier zum Trocknen ausgebreitet und nachher durch ein Sieb getrieben. Dieses Pulver gab ich dann Herrn Wopel, damit er bei den Patienten die Wirksamkeit prüfen konnte. Mit grosser Freude hat er mir nach einiger Zeit verkündet, dass dieses hellgrüne Kalkpräparat ausgezeichnete Resultate zeigte. Da ich nicht genügend Eierschalen auftreiben konnte, um grössere Mengen herzustellen, besorgte ich mir Muschelschalen-Pulver. Die Muschelschalen weisen eine ganz ähnliche Kalkverbindung auf wie die Eierschalen.

Ein biologisches Kalkpräparat für alle

Das war eigentlich die Geburtsstunde unseres Urticalcin, einem Mittel, mit dem wir später nicht nur den Kranken, die unter Kalkmangel leiden, sondern vielen Jugendlichen, die für die Entwicklung ihres Knochenbaus, der Zähne, genügend Kalk und Kieselsäure benötigen, geholfen haben. Als wichtig erwies sich das Präparat in der

Schwangerschaft und während der Stillzeit, damit die Mutter dem Embryo und nachher dem Baby genügend Mineralstoffe übermitteln kann.

Ausser den Brennesseln und dem Calcium carbonicum aus den Meermuscheln haben wir zusätzlich, vor allem wegen den Haaren und Fingernägeln, noch Kieselsäure in biochemischer Form, Silicea D₆ und phosphor-sauren Kalk, also Calcium phosphoricum in D₆ und etwas Natrium phosphoricum in D₆ beigegeben. Somit ist Urticalcin für alle Leute, gross und klein, vor allem wenn sie sich nicht ausschliesslich von Naturnahrung ernähren, eine Ergänzung, weil dadurch einem Mangel an diesen ganz wichtigen Mineralstoffen vorgebeugt werden kann.

Ich nehme praktisch seit über 50 Jahren regelmässig Urticalcin und ich glaube, dass dies wesentlich dazu beigetragen hat, meinen Mineralstoffwechsel im biologischen Gleichgewicht zu halten, und dass ich in bezug auf meine Jugendfrische diesem einfachen Naturmittelchen viel zu verdanken habe.

Kalte Füsse sind gefährlich

Von einem Arzt wurde mir einmal ein Versuch geschildert, den man wie folgt durchführte: Die Versuchsperson wurde an ein offenes Fenster gestellt, beziehungsweise gesetzt, wo es sehr zugig und ziemlich kalt war, so dass die Gefahr einer Erkältung durchaus möglich war. Die Versuchsperson hatte aber Füsse und Beine bis zu den Knien in ein höheres Gefäss mit warmem Kräuterabsud gestellt. Am besten eignet sich dafür Thymian, der den Kreislauf angenehm anregt. Der Oberkörper war also nackt. Nach einiger Zeit fühlte sich die Versuchsperson noch immer wohl, ohne Anzeichen einer Erkältung, während eine andere Person, ohne Fussbad und mit kalten Füßen beim gleichen Experiment eine ganz schlimme Erkältung davontrug. Warme Füsse sind also wichtig, um den ganzen Körper fit zu halten und sich vor allem vor Erkältungen wirklich zu schützen.

Frauen sind in bezug auf Erkältungen – wenn jetzt die kalten Herbst- und Winterstage kommen – noch viel gefährdeter. Je nach der Schuhmode, mit den oft zu hohen Absätzen und der Strumpfqualität aus Kunstfasern, ist die Gefahr für kalte Füsse, ja sogar kalte Beine, sehr gross.

Vorbeugen durch warme Fussbäder

Wenn man schon die Modetorheiten mitmacht, dann sollte man wenigstens, wenn man nach Hause kommt, ein warmes Fussbad nehmen, wenn möglich mit Thymian oder einem anderen aromatischen, anregenden Heilkraut. Auf keinen Fall sollte man mit kalten Füßen ins Bett gehen. Dies betrifft besonders ältere Leute, die sich nicht so schnell erwärmen können. Im Winter kann man kalte Füsse und Beine oft nicht verhindern, aber es kommt darauf an, es nicht anstehen zu lassen.

Zusätzliche Anregung des Kreislaufes

Ausser den Fussbädern kann auch warm geduscht werden und anschliessend reibt man sich mit einem guten Einreiböl ein, wenn man Rheumatiker ist zum Beispiel mit Toxeucal oder einer Kampfersalbe, und geht dann mit warmen Füssen ins Bett. Kalte Füsse anstehen zu lassen ist fahrlässig. Die Nieren und die Blase leiden darunter, Lunge und Bronchien reagieren empfindlich und wenn man schlussendlich noch eine Lungenentzündung davonträgt, dann ist man an diesem bösen Ausgang nicht unschuldig. Wer chronisch unter kalten Füßen leidet, der sollte unbedingt den Kreislauf mit Aesculus hippocastanum, einem Rosskastanienpräparat, anregen. Wenn man dies einige Monate einnimmt, dann wird man in der Regel den Kreislauf wieder in Ordnung bringen. Auch ein Jo-

hanniskraut-, das heisst ein Hypericum-Präparat, ist geeignet, um dem Körper die notwendige Hilfe zu leisten.

Zweckmässige Bekleidung ist der beste Schutz

Es ist wichtig, dass man sich in der kalten Jahreszeit nicht nur gute und warme Schuhe beschafft, sondern auch warme Strümpfe trägt. Früher haben die Mädchen ihre Socken und Strümpfe noch selbst aus Wolle gestrickt, und es sieht auch sportlich und gar nicht unelegant aus, wenn man im Herbst und Winter selbstgestrickte Strümpfe trägt. Man legte damals grossen Wert darauf, warme Füsse und einen kühlen Kopf zu bewahren, um zum klaren Denken in der Verwirklichung seiner täglichen Pflichten fähig zu sein.

Ernährungsprobleme – Lösung durch Horace Fletcher

Die Erfahrungen dieses Mannes, wie er seine Gesundheitsprobleme gelöst hat, haben mich in meinen Jugendjahren enorm beeindruckt. Horace Fletcher hat sehr üppig gelebt. Er war schon im mittleren Alter gesundheitlich auf so einem Niveau, dass die Ärzte ihm nicht mehr helfen konnten. Der Darm war erschlafft, Verstopfung und Durchfall lösten sich ab und die Bauchspeicheldrüse arbeitete nicht mehr gut. Die Leberfunktion war gestört. Alle Mittel, die er schluckte und die vielen Anwendungen, die ihm die Ärzte empfahlen, haben die Situation eher noch verschlimmert als verbessert.

Das einfache Prinzip der Esstechnik

Ein alter Arzt erklärte ihm, dass seine Organe durch Stoffwechselgifte derart geschädigt sind, so dass es für ihn nur einen Weg gibt, der einigermassen Erfolg verspricht. Er müsse das Nahrungsmittelquantum auf ein Minimum beschränken, nur naturbelassene Nahrung zu sich nehmen und alles gründlich einspeichern, so dass die schlecht arbeitende Bauchspeichel-

drüse mit der reduzierten Produktion der Enzyme das Wenige, was er isst, abbauen kann. Er riet ihm nun, jeden Bissen mindestens dreissigmal zu kauen und gut einzuspeichern. Fletcher sah keinen anderen Ausweg, und das war für ihn die einzige Rettung. Konsequent befolgte er den Rat des alten Arztes. Glücklicherweise besass Fletcher noch genügend Energien, um eine solch rigorose Kur durchzuführen.

Der Erfolg stellt sich ein

Auch die Getränke wurden gut durchgespeichert, um die darin enthaltenen Nährstoffe durch den Speichel leichter assimilierbar zu machen. Der alte Arzt erklärte ihm, so wie man es damals verstanden hat, dass der Speichel die Möglichkeit hat, Nährstoffe zu lösen und Mineralstoffe zu binden, ja sogar saure Stoffe zu neutralisieren.

Fletcher hat dies alles genau befolgt und stellte fest, dass schon nach einigen Wochen der Darm wieder normal, das heisst besser zu arbeiten begann, dass er trotz der kleinen Menge Nahrung die er einnahm, ein gewis-