Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 2

Artikel: Kalte Füsse und die Niere
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551544

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

Wichtig ist immer, dass er ganz naturrein ist, und somit auch die von der Natur gegebenen Nähr- und Heilwerte enthält. Wenn irgendwo wertverminderter, man kann sagen schlechter Honig im Handel ist, dann sind nicht die Bienen schuld, sondern nur die Behandlung durch den damit umgehenden Menschen, der durch Erhitzung und andere qualitätsvermindernde Manipulationen Schaden anrichtet. Darum ist es sehr wesentlich – ob es sich um europäischen oder fremdländischen Honig handelt – dass man eine naturreine, nicht manipulierte Qualität erhält.

Wer noch mehr über Honig erfahren will (sei es Honig aus Spanien oder einem anderen Land wie Guatemala), der soll im «Kleinen Doktor» auf den Seiten 560 und 561 den Artikel «Die spezielle Heilwirkung des Honigs» lesen.

Kalte Füsse und die Niere

Wenn ich die kalten Füsse mit der Niere in Zusammenhang bringe, dann geschieht dies aufgrund von jahrelangen Beobachtungen und Erfahrungen. Oft, wenn ich Patienten zu beraten hatte, die mit der Niere Schwierigkeiten bekamen und teilweise mit schwierigen Nierenleiden zu kämpfen hatten, habe ich mich meistens vergewissert, ob sie nicht auch unter kalten Füssen litten. Dies wurde in den meisten Fällen bejaht.

Eine wirksame Abhilfe

Ich möchte nun all meinen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» einen wohlüberdachten, auf langjähriger Erfahrung beruhenden Rat geben: Gerade in der Winterzeit, bei nasskaltem Wetter, kann es vorkommen, dass man am Abend, obschon man sich vielleicht einige Zeit in der warmen Wohnung aufhält, unter kalten Füssen leidet. Was soll man da tun? Das beste ist, wenn man ein warmes Kräuterfussbad richtet, entweder mit Thymian- oder Heublumenabsud. Es kann auch Absud von Kamille oder Melisse sein. Letzterer wirkt sehr beruhigend auf das Nervensystem. Wenn man keine Gelegenheit für ein Fussbad hat, dann sollte man wenigstens, besonders wenn man älter ist, eine Bettflasche nehmen, diese mit einem Handtuch umwickeln und im Bett an die Füsse legen, bis diese langsam wieder warm werden und die normale Zirkulation hergestellt ist.

Die Folgen kalter Füsse

Ich habe an mir selber beobachtet, dass, wenn ich einmal zu bequem war, die Füsse zu wärmen, die Urinausscheidung am nächsten Morgen viel spärlicher ausfiel, als es normalerweise der Fall gewesen wäre. Durch kalte Füsse kann also in den Nieren eine gewisse Stauung eintreten. Besonders bei älteren Leuten treten oft gewisse Kreislaufstörungen auf. Betroffen sind besonders die äusseren Extremitäten, also vorwiegend die Beine und Füsse. Heutzutage ist eine Anregung des Gesamtkreislaufes notwendig. In der jetzigen Zeit ist man gewöhnt, mehr im Auto zu sitzen anstatt zu gehen. Es ist nicht mehr üblich, täglich einen Fussmarsch von mindestens einer Stunde zu machen, um durch natürliche Bewegung die Atmung und den Kreislauf anzuregen. Deshalb sind Kreislaufstörungen ziemlich häufig.

Viele Leiden durch modisches Schuhwerk

Nicht selten sind kalte Füsse die Folge ungeeigneter Schuhe. Man sollte die Schuhe zum Wohle der Füsse den gesundheitlichen Erfordernissen gemäss und nicht nach der Mode aussuchen. Besonders Frauen sind dieser Gefahr ausgesetzt. Um elegant zu wirken, müssen Füsse und Kreislauf leiden. Spitze Schuhe mit hohen Absätzen bewirken nicht nur Stauungen in den Füssen, sondern stören die ganze Statik der Wirbelsäule. Typische Rückenschmerzen, an denen ein Grossteil der Frauen leidet, hängen damit zusammen, dass das Schuhwerk nicht den gesundheitlichen Notwendigkeiten, sondern der Mode angepasst wird. Es ist immer ein freudiges Erlebnis, wenn man in den Wanderferien, die glücklicherweise immer beliebter werden, noch Leute trifft,

die über 80 Jahre alt sind und sich beim Wandern immer noch tapfer schlagen. Das sind in der Regel naturverbundene Menschen, die auch im täglichen Leben vernünftiges Schuhwerk tragen. Es ist gut, wenn man Jugendlichen in der Erziehung hilfreich zur Seite steht, damit sie verstehen lernen, dass die Füsse uns ein ganzes Leben lang dienen müssen.

Eine einfach zu beachtende Regel

Wenn man immer darauf achtet, keine kalten Füsse entstehen zu lassen, vernünftiges, gesundes Schuhwerk zu tragen und somit Stauungen im Kreislauf zu vermeiden, und vor allem die Nieren nicht unnötig durch das kalte gestaute Blut – das schliesslich doch wieder vom Kreislauf aufgenommen werden muss – zu schädigen, dann kann man sich manches Unheil ersparen.

Kreislauf anregen, Nieren unterstützen – wie?

Es ist sehr zu empfehlen, nach einem warmen Fussbad die Füsse mit Johannisöl einzureiben, denn dieses Kräutlein wirkt ausgezeichnet auf das periphere Nervensystem. Wenn man dies von Zeit zu Zeit durchführt, dann wird man beobachten, dass der untere Kreislauf verbessert wird und nicht so oft kalte Füsse entstehen. Wer diesbezüglich die Füsse etwas vernachlässigt hat und merkt, dass der Urin an Farbe verliert, hell wie Wasser wird und nur spärlich ausgeschieden werden kann, dann ist es höchste Zeit, dass er mit einem guten pflanzlichen Nierenmittel, vor allem mit Goldrutentee (Solidago, wie dieses Kräutlein auf lateinisch heisst) nachhilft, bis das Wasser wieder reichlich fliesst und Farbe bekommt. Auf solche Symptome soll man achten und nicht zulassen, dass ein Leiden entsteht, denn vorbeugen ist besser als heilen. Bei rheumatischen und arthritischen Erscheinungen hat sich das Einreiben der Füsse mit Wacholder-Öl (Juniperus) gut bewährt.

Man muss sich nicht wundern, wenn oft schwere Leiden entstehen, nachdem man Funktionsstörungen unbeachtet liess und erst eingreift, wenn eine schwer zu kurierende Schädigung entstanden ist.

Butterküche – Achtung!

Eine reine Butterküche ist geschmacklich sicher etwas ganz anderes, als wenn mit einem billigen Fett oder Öl gebacken oder gekocht wird. Wer eine ganz gute Leberfunktion hat, der kann sich an diesem kulinarischen Genuss sicher freuen. Was aber, wenn die Leber nicht mehr so einwandfrei arbeitet, wenn sich Bauchschmerzen, Gärungen und ähnliches einstellen, wenn der Stuhl beginnt, an dunkler Farbe zu verlieren und hell wird oder sogar grau? Dann gibt es leider nichts anderes, als auf alles fettgebackene und somit sogar auf diese wunderbar schmeckende Butterküche zu verzichten. Es ist oft schade, wenn man beispielsweise in den Wanderferien durch vieles Gehen und Atmen im Freien seine Drüsenfunktionen und auch die Lebertätigkeit in Ordnung gebracht hat und dann zu Hause durch fettgebackene Speisen wieder alles aus dem Gleichgewicht wirft. So schwierig es auch ist, man muss in einer solchen Situation eben auf alles in dieser Hinsicht verzichten.

Butterflöckchen streuen

Es gibt aber einen Kompromiss. Wenn wir einem gedünsteten Gemüse, sei es nun Blumenkohl oder vielleicht feine, selbst gezogene Kohlrabi vor dem Servieren kleine Butterflöckchen beifügen, dann bekommt das Gericht ebenfalls den feinen Buttergeschmack, ohne dass sich durch die Erhitzung Fettsäure und andere leberschädigende Stoffe bilden konnten. Wenn wir uns gut beobachten, dann werden wir feststellen, dass wir Öle, vor allem kaltgepresste Öle am Salat ohne Schwierigkeiten vertragen, auch wenn die Leber empfindlich ist. Wir werden auch in mässigen Mengen frische Butter auf dem Brot vertragen, besonders, wenn wir gewohnt sind, alles gut einzuspei-