Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?

Artikel: 10 Tips für Hände und Füsse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557512

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: 16.07.2025

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

10 Tips für Hände und Füsse

Wie wichtig die Hände und Füsse für unsere Gesundheit sind, wissen vor allem Reflexzonen-Therapeuten zu berichten. In den Füssen wie in den Händen kommen die Reflexzonen sämtlicher Körperorgane zusammen. Gepflegte Hände und Füsse sind auch ein Blickfang, und nicht von ungefähr malen sich Frauen seit jeher die Nägel an, um ihre Schönheit zu unterstreichen.

1. Gute Schuhe, die die Füsse nicht einengen, sind der erste Schritt der Fusspflege. Bei übermässigem Schwitzen der Füsse sollte man ausserdem regelmässig die Schuhe wechseln. Auch ein Fussbad mit Eichenrindenextrakt lässt unerwünschte Gerüche schnell verschwinden.

2. Die Fuss- und Wadenmuskeln trainiert man, indem man abwechslungsweise auf den Zehen und dann wieder auf den Fersen geht.

3. Dicke, gelbe oder spröde Nägel können ausser durch schlechte Durchblutung auch durch Pilzinfektion verursacht werden. Die Heilung solcher Pilzinfektionen kann man mit einer in Spilanthes getränkten Kompresse begünstigen.

4. Bei Frostbeulen sind Wechselbäder sehr zu empfehlen. Halten Sie Ihre Hände oder Füsse einige Minuten in warmes und gleich darauf einige Sekunden in kaltes Wasser. Wiederholen Sie das sechs- bis achtmal und reiben Sie die Füsse bzw. Hände gut ab mit einem Handtuch.

5. Rissige Hände rühren von trockener Haut her. In diesem Fall muss die Haut gut eingefettet werden (z.B. mit der Bioforce-Creme).

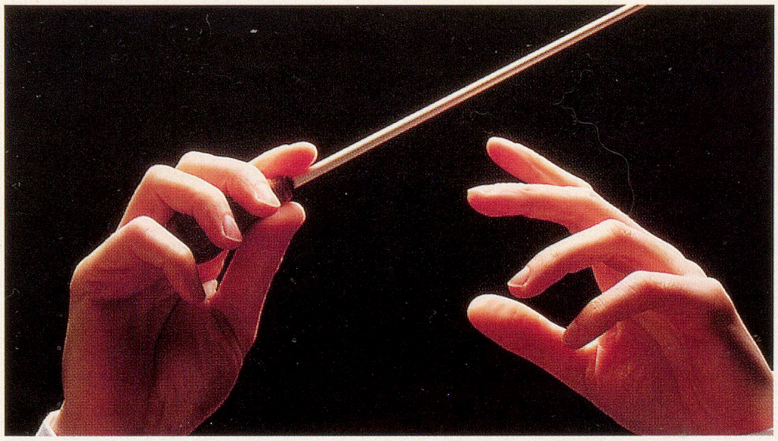
6. Eine gute Übung für die Fussmuskulatur ist die folgende: Heben Sie mit den Füssen kleine Gegenstände auf und legen Sie diese an einer andern Stelle wieder ab.

7. Leiden Sie an Fussschweiss, so waschen Sie Ihre Füsse täglich, trocknen sie gut ab und streuen Talk- oder ein spezielles Fusspuder zwischen die Zehen. Tragen Sie Socken und Schuhe aus natürlichem Material.

8. Fusspilze gedeihen am besten in einem warmen und feuchten Milieu. Vermeiden Sie Infektionen. Waschen Sie Ihre Füsse täglich – zuletzt mit kaltem Wasser – und trocknen Sie sie gut ab, vor allem zwischen den Zehen. Danach betupfen Sie die Stellen mit Molkosan.

9. Kalk, Eiweiss und Kieselsäure sind notwendig für den Aufbau gesunder Nägel. Achten Sie darauf, dass Ihre Nahrung diese Stoffe ausreichend enthält (Gerste, Zinnkraut, Brennessel). Urticalcin hilft Ihrem Körper, die Minerale besser aus der Nahrung aufzunehmen.

10. Brüchige Fingernägel sollte man kurz schneiden und sie vor chemischen Wasch- und Reinigungsmitteln schützen, indem man Gummihandschuhe trägt.



Schöne Hände – auf unserem Bild diejenigen eines Dirigenten – wirken wie eine Symphonie.