

**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:** 21.02.2026

**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 eingehen, sind der erste Schritt der Fußpflege. Bei übermäßigem Schwitzen der Füße sollte man außerdem regelmäßig die Schuhe wechseln. Auch ein Fußbad mit Eichenrindeextrakt 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 Komresse 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 röhren 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 Fußspuder 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.