

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 2: Im Gesicht Krankheiten lesen?

**Artikel:** Wandeln auf Zimtsohlen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554496>

### **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:** 18.01.2026

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



# Wandeln auf Zimtsohlen

Gemahlenen Zimt kennt man als apartes Gewürz im Gebäck, Stangenzimt als wohlriechende Zutat im Kräuterstrauss und als wichtige Zutat in Glühwein- und Punschgetränken. Was aber hat der Zimt im Schuh verloren?

Seit langem ist bekannt, dass Zimt mehr ist als ein exotisches Gewürz. Hippokrates verordnete Zimt als Magenmittel und gegen Blähungen, in der alten chinesischen Medizin galt er als Nierenstimulans und ab

dem Mittelalter galt die getrocknete Rinde des Zimtbaums als herz- und nervenstärkendes Mittel. Aus Asien überliefert und hierzulande in der Pflanzenheilkunde anerkannt ist, dass Zimt, und vor allem seine ätherischen Öle, antimikrobielle, fungizide, nervenstärkende und stimulierende Wirkungen hat.



Das Einfüllen des Zimtpulvers geschieht von Hand.

## Wie kommt der Zimt in den Schuh ...?

Im Rahmen einer sozialen Bewegung im Süden Indiens werden die Zimtsohlen in kleinen Nähateliers hergestellt. Ausgebildete Arbeitskräfte fertigen die Zuschnitte aus Naturstoffen. Der luftgetrocknete und fein gemahlene Zimt wird sorgfältig verteilt und eingenäht. Es entstehen die kleinen Polster, die beim Gehen so angenehm sind. Der gesamte Herstellungsprozess ist handwerklich ausgerichtet. Mit der Zeit ist eine wachsende Kleinindustrie

entstanden, welche den Bewohnern kleiner Dörfer ein Auskommen gibt, das die Landflucht und das Unterkriechen in den Slums der grossen Städte verhindert. Die Leiter der TERRA-Bewegung garantieren, dass es keine Kinderarbeit gibt. Im Gegenteil, alle Kinder der Mitarbeiter haben Anspruch auf einen Schulplatz – vom Kindergarten bis zur mittleren Reife.

## ... und was tut er dort?

An den Fusssohlen befinden sich ausgesprochen viele Schweißdrüsen, doch kann der Schweiß oft nicht verdunsten, weil unsere Füße dick eingepackt sind in Socken und Schuhe – insbesondere Sportschuhe – aus synthetischem Material. Dadurch entsteht das ideale Fusspilzklima. Die Wirksubstanzen des Zimts sorgen dafür, dass darauf kaum Bakterien oder Pilzsporen heranwachsen können. Die Zimtsohlen sorgen für ausgeglichene Temperaturen im Schuh, verhindern so kalte oder brennende Füße sowie Fussgeruch. Während des Tragens werden die Fusssohlen samt Reflexzonen sanft massiert und die Durchblutung stimuliert.

### INFOS:

TERRA SCHWEIZ  
TEL. IN CH: 062 842 37 48  
AUS D: 0041 62 842 37 48  
[www.zimtsohlen.de](http://www.zimtsohlen.de)