

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 1: Wenn Kälte die Gelenke quält

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

#### 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:** 29.01.2026

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

## Frieren Pinguine an den Füßen?

Liebe Leserinnen und Leser

Man kann sich nun wirklich um wichtigere Dinge Sorgen machen, sagen Sie. Stimmt – aber kalte Füsse sind etwas Scheußliches, und die armen Pinguine stehen schliesslich den ganzen Winter über auf dem Eis, um ihr Kleines auszubrüten. Da macht man sich eben doch so seine Gedanken ...

Die Wissenschaftlerin in mir will ja gerne akzeptieren, was mir Physik und Biologie als Erklärung anbieten. Vögel haben in ihren Füßen ein so genanntes «Wundernetz» aus Blutbahnen. Das Blut, das zu den Füßen hinunterfliesst, ist warm. Das, das von den Füßen wieder Richtung Körper nach oben fliesst, ist kalt. Diese kalten und warmen Blutbahnen liegen so eng beieinander, dass zwischen Ihnen ein Wärmeaustausch stattfindet: Das kalte, aufsteigende Blut kühlst das warme Blut auf dem Weg in die Füsse ab, so dass immer nur kaltes Blut dort ankommt.

Schlussfolgerung der Pinguinologen: Die Frackträger haben von Natur aus kalte Füsse, und deswegen frieren sie auch nicht.

Aha. Der Mensch in mir, der kalte Füsse schrecklich findet, schüttelt über diese Erklärung etwas ungläubig den Kopf und kann nur hoffen, dass es den Pinguinen wirklich nichts ausmacht.

Wir Menschen halten es da doch besser mit Alfred Vogel, der warme Füsse als «Grundlage für unser gesundheitliches Wohlbefinden» ansah. Seine Tipps: Bewegung, ein Wechselbad mit Thymiantee und gute Pflege für die «treuen Diener».

Wie das – mit einfachen Mitteln und ohne grossen Aufwand – geht und was Sie sonst noch für Ihre Füsse (und Hände) tun können, um gut durch den Winter zu kommen, erfahren Sie neben vielen anderen interessanten Dingen in diesem Heft.

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihre



Claudia Rawer