

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 10

Werbung

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: 23.02.2026

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

Ein Muss für kühle Tage: Ayurvedische Zimtsohlen regulieren nicht nur die Temperatur der Füsse, sie sollen auch die Immunabwehr stärken und vieles mehr

Was in unseren westlichen Ohren eigenartig klingt, ist für die sanfte, ayurvedische Medizin selbstverständlich: Heilende Stoffe werden über die Haut zugeführt. Wohlriechende Essensen, Balsame und Räucherwerk werden seit tausenden von Jahren in der indischen Heilkunde eingesetzt. Entsprechend gross ist das Wissen um die Wirkungen der Pflanzenkräfte auf den stofflichen, den seelischen und den spirituellen Körper.

Zu den ayurvedischen Königs gewürzen gehört neben Gewürznelken, Kurkuma, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Muskatnuss und schwarzem Pfeffer auch **Zimt**. Er zählt zu den ältesten Gewürzen der Welt.

Mit Zimt gegen Leiden?

In unserer westlichen Schulmedizin wird die positive Wirkung des Zimts erst langsam entdeckt. Was die ayurvedische Medizin bereits seit Jahrtausenden weiß, konnten amerikanische Forscher letztes Jahr wissenschaftlich nachweisen: Zimt ist ein wirksames Mittel im Kampf gegen Altersdiabetes (Typ II)! So gilt heute: Wer täglich bis zu einem Teelöffel Zimt einnimmt, kann den Ausbruch der Zuckerkrankheit hinauszögern.

Einen Schritt weiter geht Entwicklungshelferin **Elisabeth Bliklen** aus St. Gallen. In Indien stellt sie Einlegesohlen her, die mit 30 bis 40g fein pulverisiertem Zimt gefüllt sind. "Dieser Zimt wird durch die Haut der Fusssohle auf-

genommen und reguliert den Blutzuckerspiegel", sagt sie. Ihre Begeisterung für die wohlende Kraft des Zimtes ist gross. "Es ist ein hochwirksames Hilfsmittel".

Beim Heilpraktiker und Naturarzt **Elango Erambamoorthy**, der in Bern praktiziert, fand sie eine Bestätigung dafür. Er übersetzte ihr 3000 Jahre alte Texte aus der Ayurveda-Medizin (Buch "Sahara-Samitha") darin steht:

- Zimt fördert die Durchblutung und erwärmt den Körper.
- Er fördert die Besserung von Beschwerden (ist generell gemeint) und ist ausleitend (Stoffwechselgifte aber auch Gifte von Schlangen und Insekten).
- Er ist harntreibend.
- Er beruhigt das Nervensystem.
- Er kann den Blutzuckerspiegel regulieren.
- Zimt stimuliert die Gebärmutter (deshalb dürfen Zimtsohlen in der Endphase der Schwangerschaft nicht getragen werden).
- Bei Mann und Frau wirkt das Gewürz stimulierend auf die Sexualität.
- Zimt wirkt gegen alle Entzündungen im Körper.
- Er wirkt sehr gut bei Husten und Erkältungen.
- Er hilft bei Hämorrhoiden.
- Er entstaubt das Bein (gut bei stehenden Berufen).
- Er reguliert die Temperatur der Füsse (gut für kalte wie auch heiße Füsse).

Vernichtet Bakterien

Auch für die Füsse ist Zimt eine Wohltat: Er soll Fuss- und Nagelpilz verschwinden lassen, wie auch

- stoppt Fussgeruch
- lindert Fussbrennen
- Hornhaut und Risse an der Fusssohle verschwinden ...



E. Bliklen mit Kindern in der neuen Schule

Dank dem Zimtsohlen-Projekt von Entwicklungshelferin Elisabeth Bliklen haben in Indien 40 Männer und Frauen Arbeit gefunden.

Hornhaut, Schrunden und Risse. Dass Zimt das Wachstum von Bakterien bremsen kann, ist auch der westlichen Medizin bekannt. So hemmt das Gewürz beispielsweise die Entwicklung von Krankheitserregern, die in Nahrungsmitteln vorkommen.

Eine Studie an der Kansas State University in Manhattan zeigte: Apfelsaft wurde mit drei Bakterien (Salmonellen, Staphylokokken oder Yersinia) geimpft, die oft in Lebensmitteln auftreten. Wurde dem Apfelsaft Zimt zugegeben, konnten die Wissenschaftler innerhalb von 1 bis 7 Tagen einen Rückgang der Bakterien feststellen. Bakterienhemmend wirkt Zimt auch in rohem Rindfleisch. Kein Wunder verbrannten die alten Ägypter Zimt, um Insekten von ihren Vorräten fernzuhalten.

Gemäss Elisabeth Bliklen verschwinden mit ihren Zimt-Sohlen auch Dornwarzen, und bei längerfristigem Tragen sollen sich sogar Ablagerungen in den Gelenken zurückbilden. "Auch Schweißfüsse verschwinden sofort, der Zimt lässt innerhalb weniger Wochen eine neue Haut am Fuss entstehen, die trocken ist und gut riecht", so Bliklen, die zuvor sieben Jahre als Entwicklungshelferin in Kolumbien wirkte und eine Schule für Slumkinder aufgebaut hat. ●

Das berichtet eine Anwenderin

Für mich ist klar: Ab sofort werde ich meine Füsse mit den Zimtsohlen verwöhnen! Seit ein paar Tagen trage ich sie. Meine hartnäckige Dornwarze ist noch nicht verschwunden, aber zumindest schmerzt sie nicht mehr. Auch hab ich das Gefühl, meine Fusshaut sei etwas weicher geworden. Was ich aber am meisten schätze: Ich muss abends keine Angst mehr haben vor allfälligen Stinkfüßen, wenn ich den ganzen Tag in geschlossenen Schuhen stecke. Denn: Meine Füsse verbreiten nun einen betörenden Zimt-Duft!

Möchten Sie die Zimtsohlen auch anwenden und gleichzeitig einem guten Zweck helfen, dann bestellen Sie jetzt gleich die Zimt-Sohlen per Telefon oder senden Sie den Bestellbon gleich an:

**Elisabeth Bliklen / Zimtsohlen
Postfach, 8603 Schwerzenbach
Tel. 0848-88 22 88, Fax 0848-88 22 77**

Ich bestelle gegen Rechnung (+Porto):

3 Paar Zimt-Sohlen für Fr. 69.90 (statt Fr. 75.- Sie sparen Fr. 5.-)

1. Grösse: 2. Grösse: 3. Grösse:

2 Paar Zimt-Sohlen für Fr. 49.90

1. Grösse: 2. Grösse:

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

INFOS

