Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 17 (1907)

Heft: 11

Artikel: Die Folgen chronisch kalter Füsse

Autor: Orthey, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038288

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: 04.07.2025

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

Da nun bei der echten Tonbildung der Luftstrom fortgesetzt nach dem Innern geleitet wird, so müssen auch die inneren Organe auf solche Reizungen reagieren, und sie tun es auch, indem durch die Staufunktion die Stimmkrisen hervorgerufen werden. Ohne diese Stimmkrisen wäre eine gesunde Bildung im Stimmorganismus nicht möglich. Es gilt auch hier der wissenschaftliche Grundsatz, daß ohne eine durch Reize bewirkte Zerstörung oder Auflösung eine neue Anbildung nicht stattfinden kann. Dr. J. H. Wagenmann nennt deshalb mit Recht dieses Studium ein Turnen mit der Innenmuskulatur. Es gibt wohl keine absolute körperliche Gesundheit, denn die Gesundheit des Körpers und Geistes muß täglich aufs neue erkämpft werden; durch den fortwährenden Gebrauch der Stimme beim Sprechen muß auch der beste Stimmorganismus schwach und energielos werden. Es wird nun aber auch die höchste Zeit, daß hierin Wandel geschafft wird, denn man bedenke, daß von dem Zeitpunkt an, wo der Mensch seine Naturlaute verloren hat, die inneren Organe brachliegen.

Die Krankheiten des Halses und der Brust sind in unserem Klima überall an der Tagesordnung, weil die Menschen in unbegreiflicher Verblendung nach äußeren Heilmitteln suchen. Es gibt kein Heilmittel für irgendwelche Krankheit oder Schwäche, aber die natürlichen herausfordernden Reizmittel können Heilmittel werden. Es wird jetzt viel geschrieben über eine Philosophie der Freude, der inneren Glückseligkeit, aber was nützt alle Sehnsucht, wenn man die Wege nicht kennt, welche zu diesem Ziele führen? Körper und Geist bilden eine harmonische Einheit. Die Spannkraft und der ideale Schwung des Geistes und der Phantasie sind gebunden an die Spannkraft aller Körperorgane. Die Zukunft wird es lehren, welch einen Schatz wir in der neuen Tonbildung gewonnen haben, und ich gebe mich der Hoffnung hin, recht vielen eine dauernde Anregung gegeben zu haben.

Die Lebenskunst.

Die Folgen chronisch kalter Füße.

Von **A. Orthey**, Berlin

Wer nie an kalten Füßen litt, wird denken, warum man nur um derlei Lappalien solch ein Aufhebens macht; wer aber „Eisbeine" sein eigen nennt, wird die Bedeutung der nachstehenden Ausführungen zu würdigen wissen. Die Füße sind Teile unseres Organismus; Teile und Ganzes beeinflussen sich aber wechselseitig: günstig in gesunden, ungünstig unter krankhaften Verhältnissen. Dieser gegenseitige Einfluß findet seinen anatomischen Ausdruck im Gefäß- und Nervensystem, welche beide die Rolle des Vermittlers zwischen den einzelnen Organen übernehmen. Die Blutgefäße sind elastische Röhren, die unter dem Einfluß der Gefäßnerven enger und weiter werden und demzufoge einmal weniger, einmal mehr Blut fassen können. Auf dieser Eigenschaft der Gefäße beruht die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers sowohl an hohe Hitzegrade als auch an große Kälte, und auf ihr fußt auch das so wichtige zuleitende und ableitende Verfahren in der Heilkunde. Chronisch kalte Füße entstehen dann, wenn die zuführenden Blutgefäße der Füße (Arterien) krampfhaft zusammengezogen oder wenn die abführenden Gefäße (Venen) zu weit sind, so daß eine Verlangsamung der Blutzirkulation in den Haargefäßen der Füße eintreten muß. Diese Gefäßveränderungen sind allerdings vielfach bedingt durch zentrale Ursachen, z. B. durch allgemeine Blutarmut, durch große oder häufige kleine Blutverluste, durch Schwäche, angeborene Kleinheit oder

sonstige Erkrankungen des Herzens, durch schwächende Krankheiten, wie Tuberkulose, Zuckerharnruhr ꝛc.

Die Beschwerden nun, die aus diesen fehlerhaften Zirkulationsverhältnissen erwachsen, sind teils örtlicher, teils allgemeiner Natur. Wir brauchen uns mit der Beschreibung derselben nicht lange aufzuhalten; jeder, der jemals an kalten Fußen litt, kennt sie alle von A bis Z: das unangenehme Gefühl des Fröstelns, das sich über den ganzen Körper verbreitet und Kraft- und Wohlgefühl nicht aufkommen läßt, die Unmöglichkeit, selbst mit zwei Paar Wollstrümpfen und dicken rindsledernen Stiefeln die Füße warm zu halten, die Gefahr, die Füße zu erfrieren beim längeren ruhigen Stehen auf kaltem Fußboden, die stundenlange Verzögerung des Einschlafens ꝛc. Viele dieser „Kaltfüßler" haben sich im Laufe von Monaten und Jahren so an diese Kette von Unannehmlichkeiten gewöhnt, haben ganz vergessen, wie gesunde warme Füße sich anfühlen, daß man manchmal Mühe hat, ihnen zu beweisen, daß sie kalte Füße haben, und daß viele ihrer Beschwerden dadurch bedingt sind. Das Gefühl von Druck, Spannung und Völle im Kopfe, über das solche Leute oft klagen, beruht einfach auf einer Veränderung der Blutzirkulation im Gehirn und dessen Häuten und schwindet mit Beseitigung der kalten Füße. Schnupfen, Heiserkeit, Husten Schluckbeschwerden, Ohrensausen sind weitere Punkte aus dem Sündenregister der kalten Füße; sie beruhen auf einer fehlerhaften Zirkulation in der Nasen-, Kehlkopf-, Luftröhren- und Rachenschleimhaut. Ja, es können auf dem Boden der kalten Füße noch ernstere Krankheiten erwachsen, wie Rheumatismus, Brustfell- und Lungenentzündung, Lungentuberkulose ꝛc. Jeder Hustende kann leicht die Probe aufs Exempel machen: er wird bei kalten Füßen finden, daß der Hustenreiz sich steigert, und er wird durch Erwärmung der Füße und Hände denselben sofort lindern oder beseitigen können. Ich behandelte einen höheren Beamten, der jahrelang an chronischem Rachen-, Nasen- und Kehlkopfkatarrh litt, trotz aller möglichen Gurgel-, Pinsel- und Inhalationskuren seine Beschwerden nicht los wurde, und erst genas, als eine rationelle Kur gegen seine chronisch kalten Füße eingeleitet wurde.

Worin besteht nun diese? Einem kalten, blutleeren Teile führen wir zunächst von außen her künstliche Wärme zu in Gestalt von Wärmflaschen, gewärmten Tüchern, warmem Sande oder Wasser, oder wir benutzen, wenn möglich, die natürliche Sonnenwärme. Unter dem Einflusse dieser verschiedenen Wärmequellen läßt der Krampf der Blutgefäße nach, die Zirkulation kommt wieder in Gang, und damit kehrt die natürliche Wärme zurück. Dieses Ziel kann auch erreicht werden durch kräftiges Reiben der Füße, ferner durch kräftiges Bewegen der Beine oder des ganzen Körpers. Viele Wege führen zum Ziel, und jeder schlägt den ein, der ihm am bequemsten und kürzesten erscheint. Die kalten Füße möglichst rasch erwärmen und sie immer wieder erwärmen, wenn sie kalt wurden, 20 mal am Tage und noch öfter wenn es nötig sein sollte, das ist die erste Aufgabe. Dabei nicht denken, daß künstliche Wärmezufuhr verweichlicht und noch mehr erschlafft; ein schwacher Organismus hat eben zeitweise eine künstliche Unterstützung nötig, damit er wieder erstarken kann. Ich kenne Leute, die aus Furcht vor „Verweichlichung" lieber 2—3 Stunden schlaflos im Bette liegen, während sie durch eine Fußwärmflasche nach 5 Minuten die Füße erwärmen und sich Schlaf verschaffen könnten. Freilich ist diese häufige künstliche Erwärmung nur die eine Seite der Behandlung; die andere besteht darin, die Zirkulation in den Füßen so zu kräftigen und zu beschleunigen,

daß nach und nach eine künstliche Wärmezufuhr entbehrlich wird. Die Mittel zur Erreichung dieses Zweckes sind kurze Kälteanwendungen auf Füße und Unterschenkel: kurzes kaltes Fußbad, kalter Knie- und Fußguß, kalte Abreibung der Füße und Unterschenkel; ferner Massage und Gymnastik. Die kurzen kalten Anwendungen dürfen nur nach Sekunden (10—20) bemessen werden, es muß sich an sie kräftiges Trocken- und Warmreiben anschließen, und sie dürfen nur dann gemacht werden, wenn die Füße warm oder vorher künstlich gewärmt worden sind. Eins der vorzüglichsten Heilmittel gegen kalte Füße ist das Barfußlaufen in der Sonne und im Schatten, im trockenen und naßen Grase, im heißen und kalten Sand. Hier umfluten Licht und Luft unmittelbar die feinen Nervenendigungen der Fußhaut, die bei den meisten Menschen in dunstiger undurchläßiger Fußbekleidung begraben liegen; und gerade darin liegt der gewaltige Einfluß dieser so einfachen Kur. Wenn wir nun auch nicht immer und überall barfuß laufen können (die kalte Jahreszeit verbietet dies ja so wie so), so sollten wir doch wenigstens durchlässige Fußbekleidung (Sandalen) tragen. Und wo uns die tyrannische Mode oder die Witterung zu dichtem Schuhwerk zwingt, da müssen wir es so weit wählen, daß zwischen Fuß und Leder noch ein genügend großer Luftraum bleibt, der für Warmhaltung und Ventilation der Füße von höchster Bedeutung ist.

Wenn allgemeine Ursachen, z. B. schwere Organerkrankungen, die kalten Füße bedingen, dann ist natürlich neben der geschilderten Behandlung der Füße noch eine umfassende, dem Grundleiden angepaßte Allgemeinbehandlung nötig, weil ja eine naturgemäße Behandlung immer darauf ausgehen muß, die Ursachen einer Krankheitserscheinung zu beseitigen.

Der Naturarzt.

Professor von Bunge über Zucker, Kaffee und Tee.

Von **Paul A. L. Mirus.**

Der Baseler Professor Dr. Gustav von Bunge, der bekannte Alkoholgegner, schreibt in seiner „Alkoholfrage": „Durch den Genuß alkoholischer Getränke wird die ganze Geschmacksrichtung eine perverse: Der Appetit des Trinkers ist fast ausschließlich auf Fleischspeisen gerichtet. Diejenige Nahrung, welche einem gesunden Menschen mit unverdorbenem Geschmacksinne die meiste Freude bereitet, nach welcher das Kind mit gesundem Instinkte verlangend die Arme ausstreckt: zuckerreiche Früchte und überhaupt alle süßen Speisen sind dem Trinker verleidet. Sobald ein Mann auf die alkoholischen Getränke vollständig verzichtet, erlangt er den Appetit eines Kindes wieder, und der normale Instinkt steht hier im besten Einklange mit den Resultaten der Physiologie, welche festgestellt hat, daß der Zucker die Quelle der Muskelkraft ist."

Es könnte nach diesen Worten scheinen, als sei es einerlei, ob man Früchte oder Fabrikzucker esse. Wenn aber auch aus diesen Sätzen Bunges Ansicht über den chemisch reinen Zucker nicht deutlich hervorgeht, so hat er sich um so schärfer gegen den Zucker in zwei Aufsätzen der „Internationalen Monatsschrift zur Bekämpfung der Trinksitten" vom Jahre 1901 erklärt: „Der wachsende Zuckerkonsum und seine Gefahren" und „Nochmals die Zuckerfrage". Beide sind in dem vom Alkoholgegnerbunde herausgegebenen Hefte Nr. 43/44 aufgenommen, das unter dem Titel „Wider den Alkohol" gesammelte Reden und Abhandlungen Bunges enthält. Bunge erwähnt darin, daß mit dem Aufgeben des Alkohols das Verlangen nach Kohlehydraten, insbesondere nach