

# Kranke Füße

Autor(en): **H.K.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **3 (1945-1946)**

Heft 5

PDF erstellt am: **16.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968688>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



tagen würde, sonst könnte man versucht werden, von ihnen zu glauben, sie hätten an einer unrichtigen Ernährung ein geschäftliches Interesse, damit sie nämlich durch die entstehenden Folgen recht viel zu schaffen bekämen und somit gewisse materielle Aspirationen nicht zu kurz kämen.

Besonders eindrucksvoll war auch die Mitteilung von Dr. Vuille, daß der Zahn außer dem Abatit (einer Kalk-Phosphorverbindung) auch noch Magnesium eingelagert habe, das vorwiegend als Katalysator wirke.

Auch seine Erklärung, daß der weiße Zucker als Vitaminräuber bezeichnet werden muß, ist für jedermann beachtenswert, denn bis anhin war er den meisten nur als Kalkräuber bekannt. Es hat keinen Wert, dem Vollkornbrot unsere volle Beachtung zu schenken, ohne zugleich auch gegen den enormen Konsum von weißem Zucker Stellung zu beziehen. Durch die Rationierung ist zwar der Verbrauch von weißem Zucker bedeutend eingeschränkt worden. Nach deren Aufhebung wird er jedoch, wie voraus zu sehen ist, wieder ganz ungesunde Dimensionen annehmen.

Ein Hinweis, daß die Rationierung auf dem Gebiete der Süßstoffe viele gute Produkte hervorgebracht hat, ist hier gewiß beachtenswert. Es sind dies die Fruchtsaftkonzentrate. So gehört zum Beispiel das Traubenzuckerkonzentrat, d. h. der unter Vacuum eingedickte Traubensaft zum allerbesten Zucker. Er ist daher Kranken, vor allem Herzkranken, als bester Süß- und Nährstoff der Kohlehydratgruppe zu empfehlen. Auch die süßen Früchte, wie Datteln, Feigen, Weinbeeren und Rosinen dürfen als wertvolle Lieferanten eines hochwertigen Zuckers in diesem Zusammenhange noch erwähnt werden.

Frau Martens, die sich nachträglich noch an der Diskussion beteiligte, hat im besonderen noch auf den Wert und die praktische Verwendungsmöglichkeit der Körnerfrüchte, vor allem als neuzeitliche Getreidespeisen hingewiesen. Schon im letzten Krieg hatte sie zur Bereitung von Vollkornspeisen die ganzen Körner verwendet und damit schwächlichen Kindern wieder zu Kraft und Gesundheit verholfen. So, wie man Reis zu Risotto zubereitet, so kann man auch ganze Weizenkörner verwerten. Man hat dann gewissermaßen ein „Weizotto“. Wenn man die ganzen Körner tags zuvor einweicht, hat man rasch ein schmackhaftes, feines Weizengericht, das allerdings gutes Kauen erfordert. Man kann dieses Gericht auch erst noch durch die Hackmaschine treiben und nachher im Ofen backen (gratinieren). Es

schmeckt auch auf diese Weise ganz vorzüglich und enthält alle Werte des ganzen Kornes. Ist man zu einer solchen Vollkornspeise noch Salate, dann hat man eine vollwertige und gute Nahrung. Wenn alle Menschen in den Hungergegenden wüßten, wie vitamin- und nährsalzreich z. B. die Wildkräuter, wie Löwenzahn, Brennesseln, Heimehl und dergleichen mehr sind, wäre manche bittere Not eines Siechtums (Avitaminose) verhindert oder doch wenigstens gemildert worden.

Die überraschende Mitteilung daß Prof. Joh. Ude noch am Leben sei und als Greis der Kerkerhaft ungebrochen entronnen sei, hat alle, die den Kämpfer für die Volksgesundheit kennen, sehr erfreut. Wenn auch schon alt an Jahren, steht dieser Mann doch noch wie in der Kraft seiner Jugend kampfesfreudig da und wird als aktiver Mitarbeiter von allen gerne willkommen geheißen.

Eine zweite Mitteilung hat alle Anwesenden ebenfalls sehr erfreut. In England ist der gesetzliche Zwang zur Pockenimpfung aufgehoben worden. Das Land, das als erstes zu diesem Machtmittel gegriffen hat, geht nun wieder davon ab, und ganz bestimmt nicht deshalb, weil die Erfahrungen damit befriedigend gewesen wären. Auch wir in der Schweiz sollten den Kampf gegen diese Vergewaltigung der persönlichen Freiheit aufnehmen, und es sollte uns gelingen, dem Staate diese zu Unrecht geführte Waffe aus der Hand zu winden. Wie manchem Menschen hat sie eine nicht mehr zu heilende Wunde, auf alle Fälle aber immerhin eine innere Narbe, die ihn gesundheitlich mehr oder weniger stark benachteiligt, zurückgelassen.

Als praktisches Resultat wurden zwei Resolutionen gefaßt, die eine zugunsten des Vollkornbrottes und die andere gegen den Impfwang, und es ist zu hoffen, daß beide in Bern hörende Ohren finden werden.

Der entschlossene Kampfgeist und die Eintracht, die Aerzte, Naturärzte und Hydrotherapeuten, also Approbierte, mit erfahrenen Laienpraktikern im gemeinsamen Gedankenaustausch verband, war erfreulich. Was sowohl exakte Wissenschaft, wie auch die praktische Erfahrung und das intuitive Erfassen im Naturgeschehen an brauchbaren Werten hervorgebracht hat, wurde zur allgemeinen Förderung dargeboten.

Wieviel vernünftiger und menschenwürdiger ist es, wenn sich die Fähigen beider Lager die Hand reichen, statt sich durch kraftraubenden Kampf aufzureiben. Um gemeinsam jenem großen Feinde des Menschen, der Krankheit, den spitzen Stachel zu brechen, um ihm das Los auf dieser Dornen und Disteln tragenden Erde nach Möglichkeit zu erleichtern und erträglicher zu gestalten, ist eine friedliche Zusammenarbeit zweckdienlich. Solange noch der Fluch auf der Erde lastet, ist es gut, wenn jene lindern und helfen, die dazu fähig sind und die nötige Einsicht besitzen.

Daß wir selbst keine Götter sind, die den Fluch zu heben vermöchten, sondern nur hilfebedürftige Menschen, wissen wir nach den grausamen Erfahrungen der letzten Kriegsjahre nur allzugut. Wenn wir daher neben dem Helferwillen noch den Glauben an jene Macht aufbringen, die nicht nur in unumschränktem Maße helfen will, sondern auch helfen kann, dann haben wir viel erreicht. A. V.

## Ihnen zu dienen . . .

das war der Grundgedanke, als wir im April 1944 - mitten in drückenden Einschränkungen - den „**NUXO-REZEPT-DIENST**“ ins Leben riefen. Wir wollten Ihnen damit die Rationierungsorgen erleichtern und helfen, auch in schweren Zeiten nahrhaft und abwechslungsreich zu kochen.

Nach dem Widerhall zu schließen, den der „**NUXO-REZEPT-DIENST**“ fand, ist uns die Verwirklichung dieser Absicht weitgehend gelungen. Viele NUXO-Kundinnen erwarten jeweils die neuen Rezepte mit Ungeduld und probieren sie gleich nach Erscheinen aus.

Bisher brachten wir **11 Nummern mit total 55 erprobten, feinen Rezepten**. Wer alle sammelte, besitzt nun eine schöne Auswahl, auf die er immer gerne zurückgreift.

Auch in den Nr. 12 (April 1946), 13 (Juni 1946) usw. veröffentlichten wir **lauter Original-Rezepte**. So wird der „**NUXO-REZEPT-DIENST**“ für Sie eine „Fundgrube“ bleiben — ein Weg zu schmackhafterer, wertvollere Kost.

Profitieren Sie davon!

**J. KLAESI, NUXO-WERK AG, RAPPERSWIL IX**

## Kranke Füße.

Eines der weitverbreitetsten, wohl alle Volksschichten erfassendes Leiden sind die kranken Füße mit ihren mehr oder weniger schmerzhaften Begleiterscheinungen, hervorgerufen durch statische Veränderungen des Fuß- oder Beinskelettes. Man kann von einem richtigen „Volksübel“ sprechen. Nachgewiesen ist, daß heute 90% aller Menschen zwischen dem 2. und 65. Lebensjahr fußkrank sind. Ganz besonders davon befallen sind die Menschen mit stehenden Berufen, so die Hausfrauen, die Zahnärzte, das Krankenpflegepersonal, die Lehrer, die Reisenden, Coiffeure, die Tram-, Post- und Bahnbeamten, das Verkaufspersonal und andere mehr. Auch Kinder und Jugendliche sind in großer Anzahl mit diesem Uebel behaftet. Die schulärztliche Unter-



suchung einer 3. Klasse zeigte, daß von 42 Kindern 38 fußkrank waren. Zwei Drittel von ihnen mußten sofort in orthopädische Behandlung überwiesen werden. Auf die Lebensalter verteilt, ergeben sich bei 100 Personen von 2—65 Jahren folgende Prozentsätze: Im Alter von 2—25 Jahren sind 60 Prozent fußkrank, von 26—65 Jahren 40 Prozent mit Fußleiden behaftet. Es zeigt sich hier, daß die jüngere Generation noch häufiger davon befallen ist als die ältere. Dieser Umstand ergibt sich aus den noch schwachen und im Aufbau befindlichen Knochen der Jugendlichen, welche schlechten, deformierenden Einflüssen schneller nachgeben. Die schmerzlichen Nebenerscheinungen sind bei Jugendlichen allerdings weniger stark, oft überhaupt nicht vorhanden, so daß eine orthopädische Behandlung meist vernachlässigt wird.

Aus den angeführten Zahlen ersieht man, daß es sich um eine ernste, im allgemeinen zu wenig beachtete Krankheit handelt, welche nur vom Arzt oder dem fachlich geschulten Bandagisten behandelt werden darf. Eine große Zahl von Arbeitsstunden, eine überaus große Summe vom Volksvermögen geht jährlich der Volkswirtschaft verloren, weil Leute mit kranken Füßen oft ihren Beruf nicht voll ausführen können und Heilung ihrer Leiden mit unzureichenden Mitteln und Einlagen versuchen, die aber das Leiden meist nur noch verschlimmern, was somit für den Betroffenen eine finanzielle Einbuße bedeutet.

Das Leiden sollte schon bei Kindern und Jugendlichen durch entsprechende Einlagen, durch Fußgymnastik, Massage und Bäder bekämpft werden. Nur so wird ein voller Erfolg auf Heilung gesichert sein.

Die am meisten verbreitete Deformität des Fußes finden wir im Knickfuß, im Knicksenkfuß, im Senkfuß und dem Spreizfuß mit hallux-valgus. Oefters kommt auch der Hohlfuß mit seinen sehr schmerzhaften Nebenerscheinungen vor. Weniger finden wir den ausgesprochenen Plattfuß und den Klumpfuß.

Ein besonderes Kapitel bildet die Fußschwäche, welche zu wenig erkannt und beachtet wird und den Anfang des Fußleidens darstellt.

Bei all den genannten Deformitäten die richtige Behandlung zu treffen und die entsprechenden Einlagen anzufertigen, ist, wenn sich kein Mißerfolg oder keine Verschlimmerung zeigen soll, Sache des geschulten Orthopädisten.

Ueber die Entstehung, Erkennung und Behandlung der verschiedenen Deformitäten wird in den nächsten Nummern Näheres berichtet werden.

H. K. Fußspezialist.

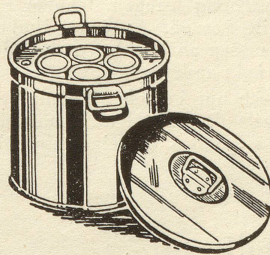
## Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheitsnachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (App.) zu richten.

### Ohrenentzündung — An Frl. P. in St.

Dieses Leiden sollte man nicht leicht nehmen, denn es kann sich daraus manch ein schwereres Uebel entwickeln. Machen Sie in erster Linie eine Ableitung auf den Nacken. Diese wird dienlich sein, auch wenn sie schließlich nur mit Zwiebelwickeln durchgeführt wird. Unterlassen Sie das Einträufeln von Medikamenten. Schalten Sie eine Frucht-diät ein und meiden Sie einige Wochen alle gewürzten und schweren Speisen. Spülungen sollten nur mit einem Tee aus Spitzwegerich, Kamillen, Ringelblumen oder Melissen durchgeführt werden.

Wenn sich ein Klopfen tief im Innern des Ohres einstellt, wenn der Schmerz einseitig, vor allem rechts sehr stark empfunden wird und sich nachts verschlimmert, dann wirkt Calcareo carbonica ganz vorzüglich. Eine gute Behandlung ist schon deshalb notwendig, weil sich leicht eine Mittelohrentzündung entwickeln kann, und diese ist gefährlicher als man allgemein denkt. Wenn nämlich der Eiter statt durch das Trommelfell nach außen durchzubrechen, nach innen, d. h. vom Felsenbein aus eine ganz dünne Knöchenschicht durchbricht und ins Innere der Schädelhöhle



Yoghurt von allerbesten Qualität können Sie mit dem

### Para-Yoghurt-Apparat

zu Hause spielend leicht selbst herstellen. Dieses natürliche, gesunde und erfrischende Nahrungs- u. Heilmittel für Erwachsene u. Kinder können Sie täglich mit dem Para-Apparat frisch herstellen, und es kostet Sie nicht viel mehr wie Milch.

Offerte bitte einholen bei

S. Linder, Postfach Oberstraf, Zürich 13 - Telephon 26 61 28

gelangt, dann entsteht eine lebensgefährliche Situation.

Oft ist eine Gehirnhautentzündung die Folge einer unrichtig behandelten Mittelohrentzündung. Verschleppte Bakteriengifte von schlecht behandelten oder unterdrückten Infektionskrankheiten, wie Scharlach, Masern, Keuchhusten, Diphtherie, Grippe, Angina usw. sind oft als Ursache der Ohren- und Mittelohrentzündung verantwortlich zu machen. Deshalb rechtfertigt sich eine Ableitung der Gifte doppelt, wenn nicht wieder Rückfälle befürchtet werden sollen. Unrichtige Behandlung kann auch Schwerhörigkeit zur Folge haben, wobei der Hörnerv degeneriert oder manchmal ganz vertrocknet und somit eine völlige Taubheit des Ohres eintreten kann.

Pulsatilla, Belladonna, Sulfur und Mercurius solibilis sind bei Ohren- und Mittelohrentzündung die bewährtesten Mittel. Bei beginnender Eiterung wirkt unser bekanntes Hepar sulf. und bei Gefahr einer Sepsis kann Lachesis die Lage noch retten. Bei langwierigen Ausflüssen hilft Silicea im Wechsel mit Causticum. Bei Neigung zu Rezidiven soll als Konstitutionsmittel Baryum carbonicum D 10 in seltenen Gaben angewendet werden.

Wer zu Ohrenleiden neigt, soll längere Zeit das Frischpflanzenpräparat des Spitzwegerichs einnehmen. Plantago major, wie es auf Lateinisch heißt, ist eines der besten Mittelchen für die Ohren, auch zum Verschärfen des Gehöres.

## Homöopathie.

**Kali. jod.** Dieses ist eines der Mittel, das in der Schulmedizin sehr stark mißbraucht wird, durch die sinnlose Verabreichung massiver Dosen. Prof. Bier hat diesem Mittel zu einem großen Erfolg verholfen. Er hat durch seine Versuche nachgewiesen, daß dieses Mittel in D 4 und sogar noch bis zu D 6 bei Katarrhen jeglicher Art zum Cupieren der Katarrhe, wie auch zum Herausschaffen des Schleimes eine ganz zuverlässige Wirkung hat. Für rheumatische Naturen, die leicht zu Erkältungen neigen, ist Kali. jod. ein schnell wirkendes Mittel, sogar bei Bronchial- und Lungenkatarrh. Auch alte und verschleppte Fälle können mit diesem Mittel sehr gut beeinflusst werden. Besonders nach einer Lungenentzündung, wenn noch ein Auswurf da ist, der tief aus der Brust zu kommen scheint und eine Schwindsucht befürchtet werden muß, ist Kali. jod. D 4 das gegebene Mittel. Es wirkt besonders günstig, wenn es abwechselnd mit rohem Tannenknospensirup gegeben wird.

**Tarantula cubensis.** Sollte man denken, daß das Gift der haarigen cubanischen Spinne in homöopathischer Verdünnung eine so wunderbare Wirkung entwickelt, wie es in der Tat der Fall ist! Gegen Furunkeln, Nagelgeschwüre, besonders, wenn die kranken Stellen eine bläuliche Färbung annehmen und starke brennende Schmerzen auslösen, gibt es kein Mittel, dessen Wirkung direkt an das Wunderbare grenzt, wie Tarantula cubensis. Besonders bei Furunkulosis haben wir in der Homöopathie kein besseres Mittel, und wenn wir eine sofortige Wirkung haben müssen, dann verwendet man die Methode der Injektion.