

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Fusspflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554669>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

## Offene Beine

Noch immer ist es nicht allen bekannt, die an offenen Beinen leiden, dass es verkehrt ist, solche von aussen zuzuhelen, ohne die inneren Voraussetzungen zu ändern. Selbst wenn man gute Salben oder andere Naturheilmittel dazu verwendet, muss von einem zu raschen Zuhelen Abstand genommen werden. Kann das Brandwasser mit seinen angesammelten Stoffwechselgiften nicht mehr abfliessen bevor eine allgemeine körperliche Reinigung erreicht werden konnte, dann wird sich dadurch ein steigendes Unbehagen im Körper bemerkbar machen. Jeder Patient, der diese Erfahrung schon durchgemacht hat, wird dies bestätigen können. Ein ganz wichtiges Naturheilprinzip, dass nämlich der Körper einen solchen Zustand wie ein offenes Bein benützt, um gewissermassen ein Ausgangsventil zu schaffen, wird dadurch verständlich. Wenn man nun dieses Ventil schliesst, dann verunmöglicht man die bis anhin vorhandene Ausscheidung. Das Allgemeinbefinden verschlechtert sich dadurch und dem Patienten ist es nicht mehr wohl. Fühlt er sich gar schwindlig und schwach, dann ist dies ein dringender Appell ein anderes Ventil zu öffnen, was geschieht, wenn man von innen heraus arbeitet, um die schlecht funktionierenden Venen wieder in Ordnung zu bringen. In der Regel muss die Nierentätigkeit angeregt werden, da diese in solchen Fällen meist mangelhaft ist. Nimmt man auch noch die besondern Venenmittel ein, wie wir sie vorteilhaft in einem Komplex von Hyperikum, Millefolium und Arnika, in Aesculus hipp. (Kastaniextrakt) und einem biologischen Kalkpräparat finden, dann müssen wir uns keineswegs wundern, wenn sich das zu früh geschlossene Bein dadurch wieder öffnen wird. Ebenso müssen wir nicht erstaunt sein, wenn uns dadurch auch sogleich wieder wohler wird. Wenn man nun so durch die Einwirkung auf Niere und Venen von innen heraus die Voraussetzung zu einer äusseren Heilung schafft, dann mag sich die Wunde ruhig schliessen, ohne dass dadurch das Allgemeinbefinden erneut gestört würde.

Wenn Verstopfung vorhanden ist, dann muss diese unbedingt in erster Linie behoben werden, was durch Einnahme von Psyllium (Flohhsamen) in nicht hartnäckigen Fällen leicht erreicht werden kann. Auch eingeweichte Zwetschgen oder Feigen sind natürliche Hilfsmittel, mit denen man eine gute Darmtätigkeit erreichen kann.

Sollte noch ein hoher Blutdruck vorhanden sein, dann muss auch gegen diesen etwas unternommen werden, denn sehr oft ist er an einem gewissen Schwindelgefühl beteiligt oder schuld. Mistel, Crataegus und Arnica sind bekanntlich gute Helfer, um auf die Arterien regenerierend einwirken zu können. Je nachdem bedarf auch das Herz einer unterstützenden Stärkung, doch ist dies alles von Fall zu Fall zu prüfen.

Dass natürlich auch die Ernährung eine bedeutende Rolle zur Erlangung der notwendigen Voraussetzungen spielt, ist wohl kaum besonders zu betonen, denn wer erfasst hat, um was es bei einer naturgemässen Behandlung geht, weiss auch genau, dass er diesen wichtigen Punkt beachten muss. Um eine Reinigung von innen heraus erzielen zu können, muss die Ernährung stets möglichst salzarm, wie auch eiweissarm gehalten werden. Der Fleischgenuss muss auf ein Minimum reduziert werden, wobei es allerdings noch vorteilhafter wäre, ihn bis zur völligen Heilung und Erstarbung ganz auszuschalten. Schweinefleisch, Wurstwaren, Eier- und Käsespeisen, nebst weissem Zucker, weissem Mehl und Fabrikkonserven sollten ganz gemieden werden. An ihre Stelle tritt ausschliessliche Naturnahrung mit viel gedämpftem Gemüse, mit Rohsalaten und Vollkornprodukten.

Wer auf diese Weise wieder von innen heraus für gutes Funktionieren der Organe besorgt ist, wird nicht wie Frau M. aus M. zu klagen haben, weil sich die Wunde ihres Krampfadergeschwürs ohne vorherige Voraussetzungen zu früh geschlossen hatte. Die bereits 75jährige Frau konnte keineswegs mit diesem erwünschten Ziel zufrieden sein, denn

ihr Allgemeinbefinden wurde so schlimm, dass sie sich keinen andern Rat wusste und um Hilfe anfragte. Die ihr erteilten Ratschläge möchten nicht nur ihr helfen, sich durch Erkennen und Befolgen eines wichtigen Naturheilprinzips die gewünschte Gesundheit wieder zu erlangen, sondern allen, die an gleichem Uebel zu leiden haben.

## Fusspflege

Welch treuen Dienst leisten uns doch unsere Füsse! Wir sind es gewohnt und denken selten daran, dass sie unser ganzes Gewicht den ganzen Tag über tragen, wo immer wir hinzugehen wünschen. Wir denken aber auch in der Regel viel zu wenig an die tägliche Reinigung, die sie bedürfen und bestimmt auch verdienen, denn sie helfen uns nicht nur stehen und gehen, sondern haben auch noch eine ausschliessliche Funktion, der man allgemein zwar wenig Beachtung schenkt. Bekannt ist zwar allerdings der Fuss-Schweiss, der in der Regel als unangenehm und lästig empfunden wird, weshalb man ihn gerne vertreiben möchte. Dies kann jedoch schwere Folgen nach sich ziehen. Bestimmt ist es nicht angenehm, wenn sich der Schweiss unserer Füsse durch starken Geruch bemerkbar macht. Diese missliche Ausdünstung hat sogar schon als Grund zu Ehescheidungen gedient. Ihr starkes Auftreten kann als Notventil des Körpers angesehen werden, und wenn es zu lästig wird, sollte die Nieren- und Hauttätigkeit auf natürliche Weise angeregt werden, denn wenn man den Fuss-Schweiss auf andere Art vertreiben will, werden die Giftstoffe, die er wegzuschaffen bemüht ist, eben im Körper verbleiben, woraus verschiedene Leiden entstehen können.

So habe ich beispielsweise bei Lungenkranken nie starken Fuss-Schweiss feststellen können. Auch Spezialärzte, mit denen ich hierüber gesprochen habe, konnten dies bestätigen. Hieraus resultiert nun ein logischer Gedankengang, nämlich, das Entstehen von Lungenleiden mit dem willkürlichen Beseitigen des unangenehmen Fuss-Schweisses oder aber mit mangelhafter Ausscheidungsmöglichkeit überhaupt in Verbindung oder Zusammenhang zu setzen.

Es ist also sehr wichtig, unsere Füsse zu pflegen, zum mindesten, sie täglich zu waschen. Ja, es ist dies wegen ihrer Ausscheidung noch wichtiger als das tägliche Waschen unseres Gesichtes. Die Füsse können als nützliche Ausscheidungsorgane betrachtet werden und die Stoffe, die sie ausscheiden, sollten täglich weggeschafft werden. Für das Allgemeinbefinden hat diese Reinigung eine grosse Bedeutung. Obwohl die Fuss-Waschung, wie sie in der Bibel einleuchtend erklärt wird, vor allem eine grosse Symbolik zum Ausdruck bringt, ist der eigentliche, therapeutische Wert dabei doch keineswegs zu übersehen. Das Waschen der Füsse wird im Morgenland nicht nur wegen dem Gehen in Sandalen, sondern auch aus rein hygienischen Gründen als Wohltat empfunden, und so sollte es auch bei uns sein. Wer einmal vier Wochen lang täglich seine Füsse gut wäscht, wird bemerken, wie sein Allgemeinbefinden dadurch günstig gehoben und beeinflusst wird.

Möchte man gerne irgendwelche Beschwerden vom Kopf ableiten, kann man hiezu jeden zweiten Tag ein Kräuterfussbad benützen. Quendel, wilder Thymian, Wacholder-nadeln oder andere aromatische Kräuter eignen sich ausgezeichnet stärkend und erfrischend hiezu.

Bestimmt ist es zweckdienlich nach dem Baden die Füsse auch noch mit einem guten Hautfunktionsöl einzuölen, indem man dieses gut einmassiert. Es kann hiezu jedoch auch nur Johannisöl oder Olivenöl verwendet werden. Selbst wenn das Einölen der Füsse wöchentlich nur einmal geschieht, bewährt sich solches ausgezeichnet.

Die tägliche Fusspflege, die nur ein paar kurze Minuten beansprucht, erspart bestimmt manche Doktorrechnung, weshalb wir sie nicht umgehen sollten.