Bedauernswerte Füsse

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551893

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Furunkulosis vorhanden ist. Leider wirkt Bärlauch als getrockneter Tee fast gar nicht, weshalb man sich von diesem nicht die vorzüglichen Auswirkungen von Bärlauch versprechen kann. Während der Zeit, da kein frischer Bärlauch erhältlich ist, sollte man sich die vorteilhafte Medizin des Bärlauchweines zuhalten. Er wird aus frischem, jungem Bärlauch gewonnen und ist wie ein Apéritif einzunehmen.

Bedauernswerte Füsse

Wenn man bedenkt, dass die Frauen begonnen haben, nicht nur die Nägel ihrer Finger in schreienden Farben zu bemalen, sondern auch jene ihrer Zehen, dann wundert man sich, dass diese Eitelkeit nicht auch dafür besorgt ist, sich diese Zehen unverkrüppelt zu erhalten! Je nach den üblichen Modeschwankungen sind unsere Füsse nämlich tatsächlich zu bedauern, presst man sie doch oft in die unmöglichsten Schuhe, nur um modisch sein zu können. Könnten sie sich wehren, würden sie bestimmt schreien. Muss man die fünf Zehen eines Fusses dermassen in die Schuhe pressen, dass man sie förmlich übereinanderstülpen muss, um noch etwas Platz finden zu können, dann kann man dies wirklich nicht mehr als Fusshygiene bezeichnen. Nicht nur die Zehen werden je nach den Umständen durch zu schmale Modeschuhe benachteiligt, auch den Sehnen fügt man Schaden zu, da sie durch zu hohe Absätze verkürzt werden, so dass jene, die längere Zeit hindurch sehr hohe Absätze tragen, nicht mehr so schmerzfrei barfusslaufen können. Ja sogar das Gehen im Zimmer, bloss mit Strümpfen angetan, wird gleicherweise benachteiligt oder vielleicht sogar verunmöglicht. Die ganze Statik bis hinauf zur Wirbelsäule wird durch die hohen Absätze verändert. Es können dadurch auch schmerzhafte Folgen und Veränderungen in den Bandscheiben auftreten, worüber man sich allerdings nicht wundern sollte.

Die Mode verdient den Spott

Da man heute die feinen, nervlichen Verbindungen und Zusammenhänge der Füsse mit dem ganzen Körper, einschliesslich seiner Organe kennt, ist es tatsächlich unbegreiflich, wenn man nicht darum besorgt ist, unbedingt vernünftige Schuhe zu tragen. Wer das unbeachtet lässt, weil er keinen Sinn dafür zu haben scheint, sollte sich doch einmal um die wichtige Aufgabe seiner Füsse kümmern. Täglich müssen sie zur Verfügung stehen, um den Körper, ob leicht oder schwer, überallhin zu befördern, wo man ihn gerade zu haben wünscht. Selbst in Schuhen, die den anatomischen Gegebenheiten angepasst sind, was vernünftigerweise stets der Fall sein sollte, können Füsse bis zum Abend sehr müde werden. Wieviel mehr ist dies indes der Fall, wenn man sich unter allen Umständen der Mode anpassen will, um nicht etwa als altmodisch zu gelten und womöglich verlacht zu werden! Wieviel eher verdient die Unvernunft den Spott, denn der Fuss, der eine dienstbare Notwendigkeit ist, sollte sich nicht durch Luxusartikel den Modetorheiten fügen müssen. Besonders unverständlich ist eine solch törichte Anpassung an die Mode seitens von Frauen und Mädchen, die im übrigen eine gute, geistige Einstellung offenbaren, indem sie Sinn für gesunde Ernährung und natürliche Lebensweise bekunden. Es ist oft unbegreiflich, wenn solche Menschen gleichwohl eine gewisse Schwäche aufweisen gegenüber schädlichen Modetorheiten, so dass sie sich beim Einkauf von Schuhen überreden lassen, selbst wenn sie dadurch mit körperlichen Schädigungen und Schmerzen zu rechnen haben. Mode und Geschäftsmann haben die Nachteile unvernünftiger Schuhe nicht zu verspüren, wohl aber unsere armen Füsse, ja sogar der ganze Körper, wie wir soeben vernommen haben. Allerdings ist es nicht immer leicht, trotz den vielen, verschiedenen Schuharten im Schuhgeschäft, auf das wir unser Vertrauen setzen, jenen Schuh zu finden, der unserem Fuss gesundheitlich völlig entspricht. Sogar äl-

tere, sonst vernünftige Frauen lassen sich daher vielfach überreden, wenn sie nichts vorfinden, das ihnen entspricht, statt geduldig nach dem weiter zu suchen, was sie vor Schaden bewahren kann. Stellt man sie zur Rede wegen ihres unglaublichen Einkaufs, dann erfährt man, dass die Verkäuferin behauptet habe, es handle sich um einen Gesundheitsschuh, nur weil in dem Geschäft eine gewisse Gesundheitsmarke nebenbei verkauft wird, was indes keine Gewähr bieten kann, dass auch die übrigen Schuhe den empfohlenen Gesundheitsregeln entsprechen würden.

Materialproblem

Nicht nur enge Schuhe mit hohen Absätzen werden heute beim Einkauf zum Problem, sondern auch das verwendete Material. Früher stellte man Schuhe nur aus Leder her. Heute verwendet man allerlei Kunststoffe, vor allem Plastik. Viele Menschen sprechen nun aber auf dieses künstliche Material sehr ungünstig an. Die Folge ist, dass sie dadurch an Beinen und Füssen Schmerzen verspüren, ja sogar im Kreislauf können sich Störungen melden. Wer demnach auch auf diesem Gebiet empfindlich ist, muss unbedingt wieder zum Leder zurückkehren, um seinen gesundheitlichen Forderungen zweckdienlich entsprechen zu können. Beachtet er dies nicht, sucht er vielleicht die ungünstigen Folgen auf falsche Art zu beheben, wird der Schaden dadurch unliebsam vergrössert.

Die Natur hat ihre eigenen Gesetze, und der Mensch muss sich daher, will er sich seine Gesundheit erhalten, nach diesen richten, nicht nach törichten Wünschen und geschäftlichen Berechnungen. Hat er sich indes vom natürlichen Denken und Handeln zu weit entfernt, muss er eben wieder umlernen und sich nach seiner Veranlagung und Empfindlichkeit richten, denn nur so kann er zurückerobern, was er leichtfertig und gedankenlos verdorben hat. Allerdings ist dadurch noch nicht gesagt, dass sich alle Schäden restlos wieder ausmerzen lassen. Also seien wir in Zukunft vernünftig und achten wir beim Einkauf von Schuhen auf das Wohlergehen unserer Füsse, statt blindlings der Mode zu dienen.

Folgen mangelhafter Lebertätigkeit

Von einem Bekannten erfuhr ich kürzlich, dass er sich schon jahrelang mit Hautausschlägen herumgeplagt habe, ohne dass ihm Aerzte und Hautspezialisten hätten helfen können. Mit Pflastern, Salben und antibiotischen Präparaten wurde es, statt besser, immer noch schlimmer. Zufällig traf er mit einem Medizinprofessor zusammen, von dem man sagen konnte, er habe den sogenannten ärztlichen Blick, der für den Arztberuf sehr wertvoll ist, obwohl ihn leider eigentlich nur wenige besitzen. Ihm nun klagte mein Bekannter seine Beschwerden, worauf er unmittelbar den Bescheid erhielt, sein langwieriger Ausschlag beruhe auf einer typischen Leberfunktionsstörung. Eine durchlässige oder insuffiziente Leber lässt unmittelbar Gifte in den Körper gelangen, die einen solchen Ausschlag zu erzeugen vermögen. Darum blieb Schmieren und Salben auch so erfolglos. Der ärztliche Rat verschrieb Lebermittel nebst einer Leberdiät, worauf der Ausschlag nach kurzer Zeit restlos verschwand.

Das Sprichwort, das lautet: «Schmieren und Salben hilft allenthalben», trifft jedoch keineswegs zu, wenn die Grundursache eines Uebels nicht erkannt wird. Es scheint tatsächlich ebenso wenig gute Diagnostiker wie gute Pädagogen zu geben. Dem ist so, weil die Ausbildung nicht immer ein angeborenes Talent ersetzen kann. Hautausschläge haben nicht immer nur eine äussere Ursache, sondern oftmals auch eine innere, denn es kann im gesamten Stoffwechselgeschehen etwas nicht stimmen, weshalb es notwendig ist, zuerst die Leberfunktion in Ordnung zu bringen, worauf die Anregung der Nierentätigkeit erfolgt, weil dadurch harnpflichtige Stoffe besser ausgeschieden werden.