Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 12

Artikel: Unsere Füsse und deren Pflege
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969923

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: 11.07.2025

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

rosen zur Verfügung haben, oder ob er aus dem Tessin kommt und von Kastanienblüten stammt oder von einer schönen Wiese im Thurgau. Dann können wir noch auf die Urwaldblüten in Guatemala oder Mexiko weitergreifen! Jeder Honig ist nebst der Süsskraft, den Vitaminen noch mit Heil- und Duftstoffen ausgestattet, und das gibt ihm auch die geschmackliche Note. Je nach der Gegend und den dementsprechenden Blüten entfaltet er eine andere Heilwirkung. Honig ist also nicht nur ein hervorragendes Nahrungs- und Kräftigungsmittel mit nachweisbarer Wirkung, vor allem auf das Lymphdrüsensystem. Lassen wir also den Honig nie fehlen, wenn wir uns in der Ernährung nach gesundheitlichen Grundsätzen richten möchten.

Unsere Füsse und deren Pflege

Seit wir durch die Fussreflexzonen-Massage einen viel besseren Begriff erhalten haben, welch wichtige Funktionen für den ganzen Organismus von den Füssen ausgehen, nehmen die Füsse und ihre Pflege einen wichtigen Platz in unserem Leben ein. Naturmenschen, besonders in warmen Ländern, die immer barfuss laufen, brauchen keine Reflexzonen-Massage. Durch wandern und laufen auf Waldboden, über Kieselsteine und am Meeresstrand, haben diese Menschen beständig vom Fuss ausgehend, aktivierende Einflüsse auf alle ihre Körperorgane. Ob man es nun wahrhaben oder dies nur als Einbildung abtun will, es ist nun einmal eine Tatsache, dass die Berührung der nackten Füsse mit dem Boden einen eigenartigen, erfrischenden und regenerierenden Einfluss ausübt. Nicht umsonst hat Sebastian Kneipp das Tau- und Barfusslaufen empfohlen. Es ist wirklich wahr, und jeder kann sich selbst davon überzeugen. Wenn er zum Beispiel müde von der Arbeit nach Hause kommt, in seinem Garten oder auf der Wiese barfuss herumläuft, dann verfliegt nach kurzer Zeit seine Müdigkeit. Ob es sich um erdmagnetische Kräfte, um kreisende Energien oder um irgend etwas anderes handelt, jeder der es ausprobiert, wird die Wirkung feststellen können.

Ein Körnchen Wahrheit in alten Sagen

Vor Jahren habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» über die Halbgötter der griechischen Sage geschrieben, die miteinander kämpften. Wenn einer von ihnen die Füsse auf dem nackten Boden hatte, war er stärker als der andere. Gelang es dem anderen, ihn in die Luft zu heben, so dass er keinen Bodenkontakt hatte, dann war er ihm unterlegen. Diese griechische Sage will uns eine wichtige Tatsache vor Augen führen. Die Griechen wussten, wie stark die Erdströme, der Erdmagnetismus oder wie man es benennen will, auf unseren Organismus, auf unser gesamtes Nervensystem einwirken. Mit solchen Erzählungen wollten sie uns dies verständlich machen.

Gesunde Füsse bei Naturvölkern

Wenn ich an die vielen Krampfaderbeine denke, die man bei uns sieht, habe ich oft, ich möchte sagen mit Bewunderung und mit einem gewissen Neid die gesunden Beine der Neger, der noch natürlich lebenden Neger, der Indianer und anderer Naturvölker betrachtet. Wenn ich an sehr alte Menschen, an Greise denke, die über hundert Jahre alt waren und noch gesunde Füsse hatten, wie ich sie auf dem Hochplateau der Anden nur zu oft angetroffen habe, dann gibt es mir erneut einen Ansporn, meine vielen Patienten, Freunde und Bekannten wieder zu ermuntern, die Füsse besser zu pflegen.

Das warme Fussbad

Warum nicht am Abend ein Fussbad mit Quendel nehmen oder mit sonst einem aktivierenden, aromatischen Kräutertee? Es ist doch keine so grosse Arbeit, ein wenig Tee aufzubrühen und diesen in ein warmes Fussbad zu geben. Während dieser Badezeit von zehn bis zwanzig Minuten kann

man etwas interessantes lesen oder Musik hören. Anschliessend wird gut abgetrocknet und die Füsse mit Johannisöl massiert. Wenn jemand rheumatische Schmerzen hat, dann nimmt man ein anderes natürliches Einreibeöl oder Wallwurztinktur.

Ungesundes Schuhwerk

Kürzlich war ich mit einem Bekannten, einem sehr guten Chiropraktiker zusammen, und er hat mich gebeten, wieder einmal über die Füsse zu schreiben und darauf aufmerksam zu machen, dass wir Schuhe tragen sollten, die dem anatomischen Bau der Füsse entsprechen. Eine Zeitlang war es Mode, ganz spitze Schuhe zu tragen, so dass die Zehen übereinandergebogen wurden. Sehr schlimm sind die hohen Absätze. Diese führen zur Deformation der Wirbelsäule, vor allem mit den berühmten Kreuzschmerzen. Der ganze Status der Wirbelsäule von oben bis unten wird verändert. Und es ist ebenso verkehrt, wenn man auf Trottoirs, auf geteerten Strassen, überhaupt auf den gepflasterten Wegen, barfuss läuft, als auch auf hohen Absätzen einher zu stolzieren. Man meint, es sei gesund, aber die armen Füsse, und nicht nur diese, sondern die ganze Wirbelsäule, vor allem die unteren Partien, werden derart geschädigt, dass es Entzündungen, Deformationen und chronische Schmerzen geben kann. Diese kann dann auch der Chiropraktiker nur vorübergehend lockern und lösen. Wenn einmal die Polster zwischen den Wirbeln abgenutzt sind, was durch eine falsche Stellung, besonders bei den unteren Wirbeln, geschehen kann, dann kann weder der Chiropraktiker noch der Masseur etwas korrigieren.

Vorbeugen für das Alter

Es ist so deprimierend, wenn man ältere Leute, die ihr Leben lang vielleicht hart gearbeitet haben, im Alter mit viel Schmerzen daherhumpeln sieht, weil sie in früheren Jahren nicht dafür gesorgt haben, dass ihre Füsse richtig gepflegt wurden. Gönnen wir also den Füssen die Wohltat einer guten Pflege. Sie sollten durch gesundes Schuhwerk vor Kälte und Nässe geschützt werden. Auch die Zehen sollten nicht derart eingeengt sein, dass es Blutstauungen und Verkrümmungen gibt. Die Füsse müssen uns jahrzehntelang, vielleicht Hunderte und Tausende von Kilometern tragen. Sie sind so wichtig und so treue Diener des ganzen Körpers, dass wir ihnen auch eine gebührende Pflege angedeihen lassen sollten.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Schmetterlingsflechte

Das Krankheitsbild ist gekennzeichnet durch eine Entzündung des Bindegewebes der Haut. Charakteristisch sind die knotigen, bläulichroten Verfärbungen der Hautoberfläche. Über Schmerzen wird häufig geklagt. Eine Verschlimmerung tritt bei Hitze und Kälte auf, und auch vor Sonnenbestrahlung sollte sich der Kranke schützen. Die schulmedizinische Behandlung besteht meistens aus einer entzündungshemmenden Cortison-Therapie. Es werden auch Antimalariamittel eingesetzt und, zum Abschälen der Haut, äusserlich Salizylsäure angewendet.
An dieser schwer zu behandelnden Krankheit leidet Frau R. J. aus R., die uns folgenden Brief geschrieben hat:

«Ich möchte Ihnen wieder über den Verlauf meiner Krankheit berichten, über die Schmetterlingskrankheit.
Es geht mir ganz ordentlich. Es gibt immer wieder kleine Fortschritte. Die Krankheit macht sich noch bemerkbar in warmen Räumen, bei Aufregung und Angst.
Ich nehme zur Zeit Echinaforce, Hydrocotyl D_4, Graphites D_6 und Weizenkeimöl-Kapseln. Täglich trinke ich zwei Tassen Tee, der aus Stiefmütterchen und Walnussblättern besteht.»

Zu erwähnen wäre noch das äusserliche Betupfen der betroffenen Stellen mit einem Milchsäure-Präparat und das Auftragen einer Creme, die die Wirkstoffe der Echinacea zur Geltung bringt. Bei schwierig zu be-