

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Müde Füße  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553237>

### **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:** 19.10.2024

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

sind der Knoblauch und der Meerrettich. Mit diesen zwei würzigen Naturprodukten können wir, wenn wir sie in kleinen Mengen,

aber regelmässig verwenden, dem Körper eine grosse Hilfe bieten und seine eigene Regenerationskraft fördern.

## Müde Füsse

Den Füssen sollte man viel mehr Beachtung schenken, denn sie sind doch so wichtig, um uns durch das ganze Leben zu tragen. In erster Linie sollte man dafür sorgen, dass man gesunde, vernünftige Schuhe trägt. Leider sind moderne Schuhe nicht immer gesund. Das Gesunde, das den anatomischen Formen des Fusses entspricht, ist nicht immer modern. Die Schuhfabrikanten könnten den Menschen einen grossen Dienst erweisen, wenn sie schöne, moderne Formen schaffen würden, die aber zugleich gesund sind, das heisst den anatomischen Voraussetzungen des Fusses entsprechen. Schlimm ist es vor allem bei Menschen, die viel stehen müssen, zum Beispiel hinter dem Ladentisch oder die irgendeine stehende Tätigkeit ausüben, wobei die Füsse keinerlei Bewegungsmöglichkeit haben.

### Venöse Stauungen verhindern

Dann gibt es natürlich Stauungen. In solchen Fällen sollte man unbedingt jeden Abend ein Fussbad nehmen, angenehm warm, am besten mit Thymian oder irgendeinem aktivierenden, aromatischen Kraut. Thymian hat den Vorteil, dass er infolge seines Öles noch eine desinfizierende Wirkung hat. Zudem regt er den Kreislauf an, beseitigt Stauungen und wenn man noch mehr erreichen will, macht man ein Wechselbad mit warm und kalt. Zuerst ins warme Wasser, damit der Fuss schön durchwärmt wird und dann kurz ins kalte Wasser. Es gibt eine gewisse Regel: Soviele Minuten man die Füsse im warmen Wasser hat, sovielen Sekunden taucht man sie in das

kalte Wasser. Dieser Vorgang wird zwei- bis dreimal wiederholt. Solche Wechselbäder regen die Kapillar-Tätigkeit an und sind eine wahre Wohltat. Nach dem Fussbad kann man dann die Füsse mit Johannisöl etwas einreiben oder wenn schmerzhaft Reaktionen auftreten mit Juniperusöl, einem Wacholderprodukt. Diese Fussbäder wirken erfrischend auf den ganzen Körper. Wenn sich zwischen den Zehen Wunden befinden, wirkt Johannisöl vorzüglich, und wer sogar an Fusspilz leidet, der sollte Watte mit Molkenkonzentrat getränkt über Nacht dazwischenlegen und einen Socken anziehen. Ein noch stärkeres Pflanzenmittel gegen Fusspilz ist Spilanthes mauretania, eine Tinktur aus einer tropischen Pflanze. Wenn man eine solche Tinktur, ebenfalls in Watte getränkt, zwischen die Zehen legt, dann sollte man aber anschliessend mit Johannisöl einfetten. Wer die Füsse richtig pflegt, pflegt damit auch den ganzen Körper. Barfusslaufen in den Ferien am Strand oder im Meerwasser tut gut. Besonders ist darauf zu achten, dass man ja nie kalte Füsse anstehen lässt. Durch solche Unterkühlungen lässt die Durchblutung nach und es können sich dadurch ungehindert Bakterien, zum Beispiel in der Blase, entwickeln. Frauen sind in dieser Hinsicht besonders gefährdet, denn sie leiden ja viel mehr an solchen Infekten als Männer. Schenken wir also dem am meisten vernachlässigten Teil unseres Körpers mehr Aufmerksamkeit, damit die Füsse uns ihren Dienst voll erweisen können.

## Erfahrungen aus unserem Leserkreis

**Kreislaufstörungen bei einer Boxerhündin**  
Frau A. S. aus Winterthur berichtete uns wie folgt:

«Meine Tochter hat eine neun Jahre alte Boxerhündin, die immer Kreislaufstörungen hatte, mit hohem Pulsschlag, dadurch