

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 9 (1899)

Heft: 3

Artikel: Ursachen der chronisch kalten Füße und deren Heilung

Autor: Ladurner, F.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038491>

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: 06.05.2025

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

es sich nur aus der erwähnten bäuerlichen Gleichgültigkeit erklärt, wenn die Gemeinden es fast überall versäumten, der hergebrachten Hilfslosigkeit auf diesem Gebiet endlich ein Ende zu machen. Wo die Gemeinden keinen eigenen Raum, der sich als Krankenzimmer eignet, besitzen, da läßt sich für sehr wenig Geld ein solcher mieten. Die Einrichtungs- und Anschaffungskosten für Bett, Wanne, Arzneimittel betragen schwerlich mehr als einige hundert Mark. Die laufenden Unterhaltungskosten sind, auf den Kopf der Bevölkerung verteilt, selbst in armen Gemeinden kaum zu spüren. Auch die öffentliche Wohltätigkeit wird nicht versäumen, derartige gemeinnützige Einrichtungen zu bedenken. So können die Kosten um so weniger eine Rolle spielen, da die eigentliche Krankenpflege nur in Fällen von der Gemeinde zu bezahlen ist, wo es sich um Ortsarme handelt. Für diese zahlen die Gemeinden schon heute oft höhere Kosten, da derartige Kranke, weil es im Dorf selbst an einem geeigneten Raum und an zweckentsprechender Pflege fehlt, in das Krankenhaus der nächsten Stadt überführt werden müssen. Diese Ueberführungen — gleich, ob es sich dabei um Ortsarme oder um einen reichen Bauer handelt — müssen meistens auf gänzlich ungeeigneten Wagen vorgenommen werden und nicht selten wird eine derartige Fahrt dem Kranken oder Verunglückten verhängnisvoll. Es würde sich empfehlen, wenn die Verwaltungsbehörden sich im Interesse des öffentlichen Wohls einmal damit beschäftigen wollten, welche Vorkehrungen eigentlich in den Dörfern für die Unterbringung erkrankter oder verunglückter Personen und für eine sachgemäße Krankenpflege getroffen sind. Vielleicht findet sich dann auch ein Weg, um den Gemeindevertretungen einen Tropfen gemeinnützigen Denkens einzupfropfen und mit Zuständen aufzuräumen, deren sich unsere Kultur schämen muß. (Volkswohl XIII. II.)

Ursachen der chronisch kalten Füße und deren Heilung.

Von † Dr. F. Ladurner in Gratzsch.

Chronisch kalte Füße gehen gewöhnlich mit innern Krankheiten einher, mögen diese bereits voll ausgebildet, oder noch in der Entwicklung sich befinden. Die häufigste Ursache der chronisch kalten Füße ist aber die Verweichlichung der Füße durch zu enges Schuhwerk und durch Mangel an Bewegung.

Der Druck der Fußbekleidung auf alle Teile des Fußes preßt diesen ungebührlich zusammen, sodaß derselbe im Laufe der Jahre mehr oder weniger verkrüppelt und schon hierdurch der Blutlauf gehemmt ist. Durch den Druck verengern sich die Blutgefäße auch dauernd, können also, auch wenn der Druck aufhört, wie beim Schlafengehen, nur wenig Blut aufnehmen. Dem Blutlaufe fehlt aber auch eine weitere notwendige Anregung, indem einerseits die Fußmuskeln und Bänder beim Gehen keinen oder nur geringen Anteil an der Bewegung nehmen und andererseits die verschiedenen Knochen des Mittelfußes, sowie der Zehengelenke (mit Ausnahme des zweiten [Ballen] Gelenkes der großen Zehe) in einer starren Richtung verbleiben und schließlich steif werden, anstatt sich mit zu bewegen und abwechselnd den Körper tragen zu helfen, wobei das Blut aus den Haargefäßen der Arterien in die Venen gedrückt würde. Da nun das Blut der Träger der Körperwärme ist und nur da volle Körperwärme sich entwickelt, wo es sich rasch und ungehindert verbreiten kann und rasch weiterbefördert wird, so erklärt sich das Kaltsein der Füße in engen Schuhen von selbst. Verwerflich sind daher besonders die Gummizüge der Stiefeletten, hartes Oberleder und steife Sohlen, sowie die nur der Eitelkeit dienenden engen Stutzer- und Stöckelschuhe. Wir sollten deshalb, da die Sitte

einmal Fußbekleidung verlangt, vollkommen weites und bequemes, aber auch weiches Schuhwerk tragen, das die Füße nirgends einschnürt oder preßt, oder noch besser, niedrige, offene Sandalen mit Schnallen.

Mangel an Bewegung der untern Körperteile ist ein weiterer Grund der chronisch kalten Füße. Thätige Füße werden daher gut, unthätige mangelhaft durchblutet, ernährt und erwärmt. Während Briefträger, fleißige Turner, Soldaten fast stets warme Füße haben, sind Gelehrte, Beamte und Schreiber, Schneider und Näherinnen, sowie bequeme reiche Leute, welche ausfahren, statt auszugehen, von kalten Füßen geplagt, trotz warmer Fußbekleidung, Teppichen u. s. w. Der Mensch, welcher nicht wenigstens beim Ausgehen warme Füße hat, ist krank, hat sehr wahrscheinlich ein schweres, vielleicht unheilbares Leiden. Die Näherin, welche nicht an kalten Füßen leidet, ist entweder noch sehr jung oder sie hat eine sehr glückliche Körperverfassung, die lange widersteht, und ein lebhafteres Temperament, welches nach der Arbeit gebieterisch Bewegung fordert. Dies sind jedoch Ausnahmen. Wir sollten deshalb täglich wenigstens zwei Stunden marschieren, aber nicht in dem beliebten Sonntag-Nachmittags-Spazierschritte, sondern unsern Kräften angemessen.

Eine dritte Ursache der chronisch kalten Füße ist die Entziehung von Licht, Luft und Wasser. Unsere Füße sind in beständiges Dunkel gehüllt; wir schützen sie sorgfältig vor der Luft, und doch sind das Sonnenlicht und die freie Luft allen Lebewesen, mit Ausnahme der allerniedrigsten Tier- und Pflanzengattungen, unentbehrliche Lebens-Elemente. Sie üben auf die Haut belebenden und erfrischenden Reiz aus, sie befördern die Umbildung und Neumischung der Stoffe (Stoffwechsel), sowie auch die Hautatmung und Ausdünstung, verhindern so Fäulnis und werden zugleich nährenden Elemente.

Durch das Barfußgehen werden diese Lebensbedingungen am besten erfüllt; die Haut wird blutreicher, fester und elastischer und bekommt ein rosenfarbiges Aussehen. Nicht minder als Luft und Sonne hat das Wasser eine erfrischende, belebende und erwärmende Wirkung auf die blutleeren, kalten Füße. Kräftige Abreibungen der Füße mit nasskalten Händen oder mit Frottierhandschuhen oder Handtüchern sind sichere Mittel, um die Füße blutreicher zu machen und dieselben bleibend zu erwärmen. Auch Kniegüsse haben dieselbe Wirkung. Zur weiteren Abhärtung sind dann Wassertreten, Gehen auf taunassem Grase, nassen Steinen, Schneelaufen, die zweckmäßigsten Anwendungen.

Bei den letztern Abhärtungsprozeduren müssen die Füße stets vorher schon warm sein, da sie sich sonst sehr schwer wieder erwärmen lassen. Auf jede kalte Anwendung auf die Füße folgt Abtrocknung oder Bedeckung mit Socken und darauffolgende, länger dauernde Bewegung. Gewähren wir daher unsern Füßen ihr Unrecht auf Licht, Luft und Wasser!

Korrespondenzen und Heilungen.

Paris, 6. Januar 1899.

Herrn Direktor
des elektro-homöopatischen Institutes in Genf.
Sehr geehrter Herr!

Es gereicht mir zur aufrichtigen Genugthuung, Ihnen zu den ausgezeichneten **Sternmitteln**, deren ich mich seit mehr als einem Jahre bediene, von Herzen Glück zu wünschen. Ersuche Sie, mir sobald als möglich die auf der beiliegenden Liste bezeichneten Mittel zu schicken, worauf meine Klienten mit großer Ungeduld und hoffnungsvollem Vertrauen warten.

Mit bestem Gruss ergebenst

Dr. Tutin.