Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 5: Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine

Artikel: Füsse sind oft die Stiefkinder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557828

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: 16.07.2025

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

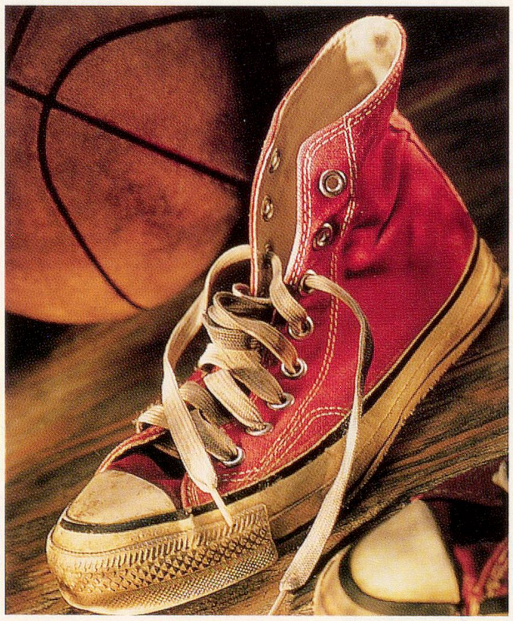
Füße sind oft die Stiefkinder

Füße werden gewöhnlich arg vernachlässigt, mit Mißachtung gestraft, zur täglichen Fronarbeit gezwungen, ohne Sonne und Luft gefangengehalten. Treten Sie Ihren Füßen nicht länger auf die Füße. Gönnen Sie ihnen mehr Luft, Sonne und Pflege! Der Sommer ist die geignete Jahreszeit, den Stiefkindern ein wenig mehr Freiheit zu lassen und sie nach allen Regeln der (Naturheil-)Kunst zu verwöhnen.

Im Alltag machen wir uns gar nicht klar, was die Füße alles leisten. Sie tragen das gesamte Gewicht des Körpers, ermöglichen uns durch ein wundervolles Zusammenspiel von Knochen, Bändern, Sehnen und Muskeln die Fortbewegung, tragen uns bergauf und bergab und «schlucken» dabei unbemerkt fast alle Bodenunebenheiten. Im Knochenbau haben sie einige Ähnlichkeit mit den Händen, werden aber in der Regel viel schlechter behandelt. Was die Füße im Vergleich zu den Händen auszuhalten haben, bemerkt man erst, wenn man längere Zeit Gummi- oder Gartenhandschuhe getragen hat. Dabei werden die Hände täglich mehrmals gewaschen und eingecremt, und selbst die Spülmittelindustrie behauptet nie, man könne sogar die Füße «darin» baden – was im übrigen viel näher läge als das Baden des Babys.

Hängen Sie die Schuhe an den Nagel

Das billigste und einfachste Heilmittel ist sicher das häufigere Barfußlaufen. Sebastian Kneipp hat das Barfußgehen als Methode der allgemeinen Abhärtung propagiert, aber selbst wenn Sie sich nicht konsequent abhärten können, sollten Sie die Füße so oft wie möglich an die Luft lassen. Niemand hindert Sie daran, zu Hause die Pantoffel im Schrank zu lassen oder auf einem Spaziergang in geeignetem Gelände die Schuhe unter den Arm zu klemmen. Wenn Sie die wohltuende Wirkung des Barfußseins erst mal erfahren haben, werden Sie viele Gelegenheiten finden, sich der Schuhe und Strümpfe zu entledigen.



Lassen Sie die Schuhe öfter mal beiseite...

Manchmal sind Schuhe wie Zwangsjacken

Wenn Sie nicht schuhlos auftreten können, sollten Sie wenigstens darauf achten, daß der Fuß und vor allem die Zehen nicht zu stark eingeengt werden. Die Auffassung, der Fuß werde in bequemen Schuhen breit und breiter, ist unsinnig. Lassen Sie sich beim Kauf von Fußbekleidung genug Zeit, um mögliche Druckstellen herauszufinden, denn meist reagiert nicht das stabile Leder auf Druck von innen, sondern die empfindliche Haut am Fuß auf die Quälerei von außen. Vor einigen Jahren hatten Modebewußte für Gesundheitsschuhe und «Hippielatschen» nur ein müdes

Achselzucken übrig. Inzwischen hat sich aber viel auf diesem Markt getan, und man findet auch ästhetisch schöne Modelle. Die Redewendung «wo drückt der Schuh?» ist ja nicht nur im wörtlichen, sondern auch im übertragenen Sinn zu verstehen, und wer ganzheitlich denkt, spürt genau, wie wichtig es ist, gut zu Fuß zu sein.

Wenn der liebe Gott gewollt hätte, daß die Ferse viele Zentimeter höher liegt als Zehen und Ballen, hätte er es bestimmt so eingerichtet. Also verzichten Sie auf das Tragen hoher Hacken. Es ist nicht viel dagegen einzuwenden, wenn Sie hin und wieder für einige Stunden einen eleganten Schuh mit Absatz tragen, aber als Dauereinrichtung ist das ungesund. Wenn man viel auf Pflaster treten muß, sind Schuhe, die überhaupt keinen Absatz haben, ebenfalls ungünstig, da der Fuß (und damit der ganze Körper) auf der harten, unnachgiebigen Asphaltunterlage eine unnatürliche Stellung einnimmt und man schnell ermüdet.

... und gönnen Sie Ihren Füßen Licht und Luft.

Fußbäder in Variationen

Ein Fußbad tut immer gut. Ob die Füße im Winter kalt und durchgefroren oder im Sommer heiß und kribbelig sind, ein geeigneter Zusatz im heißen, lauwarmen oder kalten Wasser schafft schnelle Abhilfe. Für feuchte, kalte Füße sind Bäder mit Eichenrindenextrakt, Beifuß oder Thymian mit einem Eßlöffel zerquetschtem schwarzen Senfsamen empfehlenswert. Sind die Füße heiß und mit Blut gestaut, wirken Bäder mit Ackerschachtelhalm (Zinnkraut), Lorbeer, Salbei, Lavendel oder Majoran zusammen mit einem Eßlöffel Meersalz erfrischend und erleichternd.

Fußschweiß wird oft als übelriechendes Übel angesehen. Und doch ist er ein Ventil des Körpers und ein Hinweis auf Stoffwechselstörungen, besonders Leber- und Lungenschwäche. Man sollte ihn nicht künstlich unterdrücken, sondern durch tägliches Waschen, auch mal in einem Absud aus Schachtelhalm und Salbei, den Füßen den unerwünschten «Hautgout» nehmen.

Pflege, die Hand und Fuß hat

Wie schon gesagt, sind wir gewohnt, die Hände mehrmals am Tag zu waschen und mit Lotionen und Crèmes geschmeidig zu erhalten. Sie tun gut daran, die Füße nicht weniger liebevoll zu behandeln. Tägliches Waschen ist unerläßlich und das anschließende Trocknen und Frottieren mit einem nicht zu weichen Handtuch übt wohltuende Reize auf die Durchblutung aus. Verwöhnen Sie die Füße mit einem Körperöl ihrer Wahl (z.B. Orangen-, Zitronen- oder Johannisöl) oder cremen Sie Wallwurz (Beinwell)-Crème von A.Vogel zur besseren Durchblutung und Erfrischung ein. Das spezielle Fußpflegeöl Juniperosan von A.Vogel mit Thymian- und Wacholderöl tut besonders gut, wenn man es nach einem Fußbad kräftig in die Haut einmassiert. Älteren Menschen fällt es manchmal nicht leicht, die Füße selbst zu massieren. Scheuen Sie sich nicht, ein Familienmitglied um diesen Dienst zu

bitten oder gehen Sie zur Fußpflege. Eine Fußmassage beeinflußt nicht nur Gesundheit der Füße, sondern wirkt wohltuend und entspannend auf den ganzen Körper.

Suchen Sie so oft wie möglich Gelegenheit, die Beine hochzulagern.

Haben Sie ihre Füße mit einem Kräuterbad, einem duftenden Öl oder einer biologisch-natürlichen Crème gepflegt, stürzen Sie sich, wenn es irgend geht, nicht gleich wieder in die Arbeit und die entsprechenden Schuhe, sondern nehmen Sie sich noch ein paar Minuten Zeit, Füße und Beine hochzulagern und den Blutkreislauf zu entlasten.

Fußreflexzonenmassage

Anspruch und eigentlicher Sinn der Fußreflexzonenmassage liegt nicht darin, eine Fußmassage durchzuführen. Die Vertreter dieser Therapieform gehen vielmehr davon aus, daß der gesamte Körper in bestimmten Zonen des Fußrückens und der -sohle widergespiegelt ist, und daß sich daher über Hautveränderungen und Druckschmerzen Krankheiten anderer Körperteile und innerer Organe feststellen und durch «Fernwirkung» auf dem Reflexweg behandeln lassen. Neben Fingerkuppen und -nägeln werden auch Massagestäbe, Kugeln und elektrische Geräte eingesetzt, die über die Energiebahnen in Fußsohlen, Fersen und Knöcheln starke Reize auf die Unterleibsorgane, Blase und Lendenwirbelsäule auslösen können.

Mit den Füßen turnen

Einige einfache Fußgymnastikübungen können Sie im Sitzen machen, z.B. die Zehen nach oben abspreizen oder sie kräftig nach unten einrollen. Fuß- und Unterschenkelmuskeln werden gestärkt, wenn Sie den Fuß ausstrecken und mit dem Bein möglichst gerade halten. Im Stehen (eventuell Halt suchen) oder auch im Sitzen: abwechselnd das Gewicht auf Zehenspitzen und Fersen verlagern.

Hornhaut: Rücken Sie ihr nicht zu stark auf die Pelle

Bäder mit Blüten von Wiesengeißbart erweichen Hornhaut und Hühneraugen. Es ist nicht ratsam, Hornhaut mit einem Hobel abzuschaben (sie wächst nur um so üppiger nach!). Entfernen sie lieber die oberste rauhe Schicht vorsichtig mit einem echten Bimsstein. Bioforce-Crème, die unter anderem Johannis- und Avocadoöl, Ringelblume, Salbei, Kamille und Arnika enthält, ist eine gute Pflege bei rauher und rissiger Hornhaut, und sorgt bei regelmäßiger Anwendung für Geschmeidigkeit und gute Durchblutung.

Fußpilz und Nagelhautentzündungen lassen sich bekanntlich erfolgreich mit Bioforce-Crème und Molkenkonzentrat Molkosan behandeln. In der Juli-Ausgabe werden die «Gesundheits-Nachrichten» Sie ausführlich über dieses Thema informieren.