

# Wandeln auf Zimtsohlen

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 2: **Im Gesicht Krankheiten lesen?**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554496>

## **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.

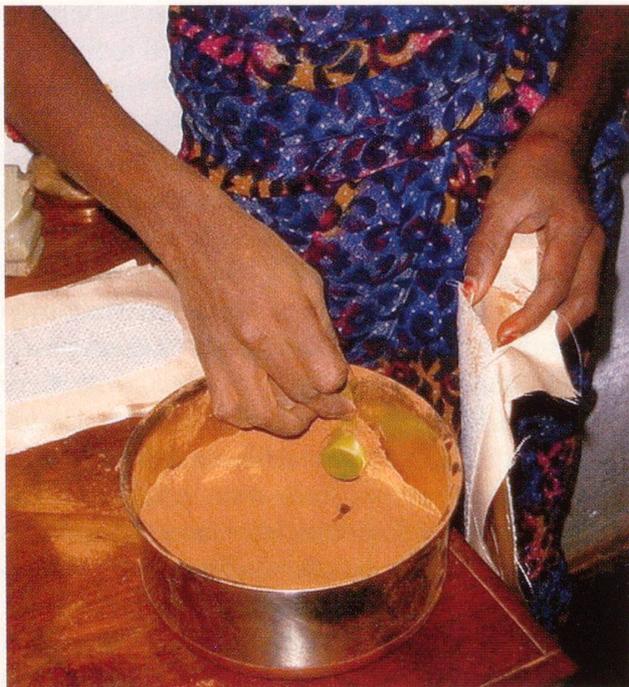
## **Haftungsausschluss**

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.

# Wandeln auf Zimtsohlen

Gemahlene Zimt kennt man als apartes Gewürz im Gebäck, Stangenzimt als wohlriechende Zutat im Kräuterstrauss und als wichtige Zutat in Glühwein- und Punschgetränken. Was aber hat der Zimt im Schuh verloren?

Seit langem ist bekannt, dass Zimt mehr ist als ein exotisches Gewürz. Hippokrates verordnete Zimt als Magenmittel und gegen Blähungen, in der alten chinesischen Medizin galt er als Nierenstimulans und ab



Das Einfüllen des Zimtpulvers geschieht von Hand.

dem Mittelalter galt die getrocknete Rinde des Zimtbaums als herz- und nervenstärkendes Mittel. Aus Asien überliefert und hierzulande in der Pflanzenheilkunde anerkannt ist, dass Zimt, und vor allem seine ätherischen Öle, antimikrobielle, fungizide, nervenstärkende und stimulierende Wirkungen hat.

## Wie kommt der Zimt in den Schuh ...?

Im Rahmen einer sozialen Bewegung im Süden Indiens werden die Zimtsohlen in kleinen Nähateliers hergestellt. Ausgebildete Arbeitskräfte fertigen die Zuschnitte aus Naturstoffen. Der luftgetrocknete und fein gemahlene Zimt wird sorgfältig verteilt und eingenäht. Es entstehen die kleinen Polster, die beim Gehen so angenehm sind. Der gesamte Herstellungsprozess ist handwerklich ausgerichtet. Mit der Zeit ist eine wachsende Kleinindustrie

entstanden, welche den Bewohnern kleiner Dörfer ein Auskommen gibt, das die Landflucht und das Unterkriechen in den Slums der grossen Städte verhindert. Die Leiter der TERRA-Bewegung garantieren, dass es keine Kinderarbeit gibt. Im Gegenteil, alle Kinder der Mitarbeiter haben Anspruch auf einen Schulplatz - vom Kindergarten bis zur mittleren Reife.

## ... und was tut er dort?

An den Fusssohlen befinden sich ausgesprochen viele Schweißdrüsen, doch kann der Schweiß oft nicht verdunsten, weil unsere Füsse dick eingepackt sind in Socken und Schuhe - insbesondere Sportschuhe - aus synthetischem Material. Dadurch entsteht das ideale Fusspilzklima. Die Wirksubstanzen des Zimts sorgen dafür, dass darauf kaum Bakterien oder Pilzsporen heranwachsen können. Die Zimtsohlen sorgen für ausgeglichene Temperaturen im Schuh, verhindern so kalte oder brennende Füsse sowie Fussgeruch. Während des Tragens werden die Fusssohlen samt Reflexzonen sanft massiert und die Durchblutung stimuliert.

### INFOS:

TERRA SCHWEIZ  
TEL. IN CH: 062 842 37 48  
AUS D: 0041 62 842 37 48  
[www.zimtsohlen.de](http://www.zimtsohlen.de)