

Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 10

Artikel: Mannigfache Heilwirkung der Fussbäder

Autor: Gotthilf, Otto

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1037904>

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: 02.04.2025

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

unerwünschten Einblick abzuschließen und das Zimmer zu verschönern, dienen. Am Tage jedoch und besonders zur Zeit der einfallenden Sonnenstrahlen muß man ihnen jede Daseinsberechtigung absprechen. Wo es wünschbar ist, einem Vis-a-vis den direkten Einblick zu verwehren, da genügen am Tage leichte Tüllvorhänge, welche der Sonne und dem Licht leicht den Durchgang gewähren. Wo die Fenster bei staubigem und windigem Wetter doch offen gehalten werden, da kann ein vorgezogener Tüllvorhang von Nutzen sein, weil er das Eindringen von Staub in das Zimmer erschwert. Es wird etwa behauptet, daß das italienische Sprichwort „wo die Sonne nicht hinkommt, da muß der Arzt herein“, nicht so ganz wörtlich zu nehmen sei, doch wird gewiß kein Erfahrener die günstige Wirkung der Sonnenstrahlen auf das Nervensystem und die Blutbildung in Abrede stellen wollen. Das meiste hier Gesagte bezieht sich hauptsächlich auf die kältere Jahreszeit. Im Sommer soll die frische Luft den ganzen Tag freien Zutritt in unsere Wohnung finden.

Der Städter weiß vielleicht diese beiden wichtigen Faktoren für das Wohlbefinden des Menschen: „Luft und Licht“, am richtigsten einzuschätzen. Weshalb er auch nach Tunlichkeit zu jeder Jahreszeit hinaus ins Freie strebt, und zwar nicht nur aus Freude an der Ausübung des Sports oder aus Liebe zur Natur. Er weiß nunmehr genau, daß es nicht zuletzt die gute reine Luft und die belebenden Sonnenstrahlen sind, die ihn hinauslocken, und doch gewährt er ihnen gerade in sein städtisches Heim so selten genügenden Einlaß.

„Die Zeit“.

Mannigfache Heilwirkung der Fußbäder.

Von Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdruck verboten.)

Das kurze kalte Fußbad hat eine Temperatur von 8 bis 13° C., dauert 2 bis 10 Minuten und wird angewendet, wenn man blutableitende oder ähnliche Wirkungen erzielen will. Die Fußsohle ist nämlich in bezug auf die Blutverteilung im Körper einer der wichtigsten Bezirke, da sie in direkter Verbindung mit den Blutkreislaufszentren des Gehirns und Unterleibes steht. Beobachtet man während des kalten Fußbades ein Thermometer im Ohre des Badenden, so findet man, daß in den ersten zwei Minuten die Temperatur im äußeren Gehörgange etwa um 0,1° C. steigt; es ziehen sich eben im ersten Moment der Kälteeinwirkung auf die Füße die Gefäße derselben zusammen, das Blut strömt zum Oberkörper. Bald jedoch verengen sich die Gefäße des Kopfes, die Blutzufuhr wird geringer und nach 10 Minuten langer Dauer des Fußbades sehen wir am Thermometer im Ohre die Temperatur um reichlich einen halben Grad gesunken. Daher ist das kurze kalte Fußbad zunächst zu empfehlen bei Hitze und Blutandrang zum Kopf. Aber auch die Gefäße der Unterleibsorgane ziehen sich zusammen, was günstig wirkt bei Bluterguß im Unterleib, Entzündung und Anschwellung der Eingeweide, träger Verdauung. Während der ganzen Badedauer muß man die Füße entweder selbst kräftig aneinander reiben oder sie von einem Andern tüchtig frottieren lassen, damit die Hautgefäße zu größtmöglicher Erweiterung gebracht werden. Selbst soll man sich nicht zum Frottieren niederbücken, weil sonst das Blut wieder „zu Kopfe steigt“. Gegen anhaltendes Kältegefühl in den Füßen

ist dies Mittel von jeher empfohlen worden. Vor dem Bade müssen die Füße warm oder erwärmt sein, nach dem Bade reibt man sie und geht, bis sie heiß geworden sind.

Das verlängerte kühle Fußbad (18 bis 24° C.) tut in vielen Fällen von Fußverletzungen und entzündlichen Schwellungen gute Dienste. Die Füße müssen vorher ganz warm sein, und im Bade sollen Waden und Füße fortwährend aneinander oder von einem Andern gerieben werden. Schädlich aber sind solche kühle Fußbäder für blutarme und schwache Personen.

Das warme Fußbad (30 bis 40° C.) verlangt außer dem Badegefäß noch eins mit heißem und eins mit kaltem Wasser. Die Anfangstemperatur beträgt gegen 30° C., und durch allmähliges Zuschütten steigert man sie bis auf 40° C. Die Dauer des Bades beträgt durchschnittlich eine viertel bis eine halbe Stunde, jedoch muß die Temperatur durch öfteres Zugießen von heißem Wasser immer auf möglichst gleicher Höhe gehalten werden. Es ist zur Warmhaltung auch zweckmäßig, von den Knien über das Badegefäß ein Tuch herabhängen zu lassen. Zum Schluß werden die Füße mit kaltem Wasser übergossen; dadurch erzielt man eine vortreffliche Reaktion. Sehr vorteilhaft erweist sich diese Kur bei Kopfschmerz und Migräne. Ein verlängertes warmes Fußbad leitet auch das Blut von der oberen Körperhälfte ab, macht das Gehirn blutleerer und dient deshalb als vorzügliches Schlafmittel. Das warme Fußbad wird noch besonders da mit Erfolg angewendet, wo Körperwärme fehlt und kaltes Wasser wegen Blutmangel keine Reaktion hervorruft. Also eignet es sich hauptsächlich für blutarme, nervöse Personen.

Beim heißen Fußbad beginnt man mit ungefähr 40° C. und setzt so lange heißes Wasser ganz allmählich zu, als man es verträgt, etwa

bis 50°. Man nimmt das Bad zwei- bis dreimal täglich in einer Dauer von 20 bis 30 Minuten. Während des Gebrauches wird das Badegefäß mit einem von den Knien herabhängenden Tuche bedeckt. Nach dem Bade taucht man die Füße sofort ganz kurze Zeit in kaltes Wasser oder läßt sie kalt übergießen und dann tüchtig abreiben. Das heiße Fußbad hat besonders Erfolg bei Schweißfüßen, Verrenkungen, Verstauchungen des Sprunggelenkes, bei Fußgicht, Geschwülsten, Nagelgeschwüren, Quetschungen und Verletzungen aller Art, sowie gegen Zahnschmerzen und Nasenbluten. Auch als Schmerzstillungs- und Beruhigungsmittel ist es zu empfehlen bei allgemeiner Nervenüberreizung und besonders gegen Nervenschmerzen und Nervenschwäche der Füße. Schädlich wirkt es bei allen auf Blutarmut beruhenden Kopfleiden. Heiße Fußbäder ohne nachherige kalte Uebergießung bewirken Erschlaffungen der Fußgefäßwandungen und begünstigen die Entwicklung von Krampfadern.

Das wechselwarme Fußbad besteht darin, daß man die Füße zuerst 2—3 Minuten in warmes Wasser taucht, hierauf eine halbe Minute in kaltes; dieses Verfahren wird mehrere Male wiederholt. Das wechselwarme Fußbad ist besonders zu empfehlen bei Frostbeulen, ständigem Kältegefühl in den Füßen und bei Schweißfüßen.

So kann man durch verschiedene Temperatur und Anwendungsdauer der Fußbäder mannigfache und wirklich erstaunliche Heilwirkungen erzielen. Das wird bei der häuslichen Gesundheits- und Krankenpflege leider noch nicht genügend gewürdigt. Zudem kann man sich in jedem Haushalt, auch ohne Badezimmer, ein Fußbad schnell und billig bereiten.

