



Xünderi

TIPP Dezember



Erfolgsrezept gegen kalte Füße

Eine aktuelle Statistik niedergelassener Ärzte besagt, dass im Winter besonders viele Mädchen und Frauen an kalten Füßen leiden und sie warnen: Diese Befindlichkeitsstörung wird viel zu wenig ernst genommen, es gibt ja jede Menge Witze darüber. Die ewig kalten Füße der Frau sind zum Teil eine Legende.

Wir sollten uns aber bewusst sein, dass kalte Füße – wenn man nichts dagegen unternimmt – viele gesundheitsschädliche Folgen für den Organismus haben können. Aus zahllosen internationalen Studien weiß man heute: Kalte Füße schwächen ganz erheblich die allgemeine Immunkraft des Körpers. Wer an kalten Füßen leidet, ist besonders anfällig für Infektionskrankheiten, für Scheidenpilz und es kann zu schweren Durchblutungsstörungen führen. Ganz abgesehen davon, dass Menschen mit ständig kalten Füßen 15-mal eher einen Schnupfen oder einen gripalen Infekt bekommen.

Man muss sich das so vorstellen: Wenn jemand mehrere Stunden mit kalten Füßen umherläuft, dann sinkt in seinem Mund die Temperatur um 1 bis 2 Grad Celsius. Das ist – ohne Übertreibung – eine kleine „Klimakatastrophe“ im Organismus. Damit herrscht im Mund jene Temperatur, bei der sich Viren und Bakterien besonders wohl fühlen und rasant vermehren.

Jeder, der an kalten Füßen leidet, muss daher im Interesse seiner Gesamtgesundheit dagegen ankämpfen. Auch hier haben sich folgende Rezepte als besonders wirkungsvoll erwiesen:

- › Massieren Sie die Füße mehrmals am Tag mit beiden Händen und verwenden Sie dazu Franzbranntweingel oder Probolissalbe.
- › Nehmen Sie jeden Abend vor dem Zubettgehen ein Fußbad: Stecken Sie die Füße für 15 min in einen Eimer mit heißem Wasser, dem Sie eine Hand voll Kochsalz beifügen.
- › Essen Sie regelmäßig Knoblauch, am besten 3 frische Zehen täglich.
- › Essen Sie Vollkornprodukte, vor allem Naturreis und Hirse.
- › Tragen Sie warme Schuhe.
- › Laufen Sie in der Wohnung möglichst oft in warmen Wollsocken – aber ohne Schuhe – umher.
- › Gehen Sie regelmäßig in die Sauna

