Hilfsmaßnahmen für den Fuß:

Verkannte Folge von Diabetes: Der Charcot- Fuß:

Rund 80% der von einem Charcot- Fuß Betroffenen sind Diabetiker. Durch die diabetesbedingte, schleichende Schädigung der Nerven im Fuß empfinden Betroffene dort immer weniger und haben keine Schmerzkontrolle mehr. Der Fuß wird langsam und unbemerkt taub. Zusätzlich kommt es zu einer Knochenstoffwechselstörung, bei der das Fußknochenskelett aufweicht. Dies geschieht sehr plötzlich – der Fuß schwillt an und wird rot. Nach einigen Monaten erhärtet sich der Knochen wieder. Die fehlende Schmerzkontrolle führt dazu, dass der Patient den Fuß trotz poröser Knochen weiterhin voll belastet. In der Folge bricht das Fußskelett. Häufig wird beim Charcot- Fuß eine Fraktur-Erklärung angefügt. Der Patient glaubt, er habe sich den Fuß einfach gebrochen. Allerdings zeigt sich dann, dass die Zerstörung des Fußknochens zu massiv für die eigentliche Ursache ist. Da der Betroffene immer noch keine Schmerzen hat, läuft er weiter. Häufig wird in dieser Phase eine falsche Diagnose gestellt, da die Krankheit weitgehend unbekannt ist. Die richtige Maßnahme ist die vollständige Ruhigstellung und Entlastung des Fußes, denn nach rund 6-9 Monaten wird der Knochen wieder hart. Erfolgt keine Entlastung, wird der Fuß im wahrsten Sinne des Wortes kaputt gelaufen. Nach der Knochenerhärtung behält er dann die Fehlform, bei der häufig Knochenspitzen in die Fußsohle ragen. Wenn die Patienten sich dann weiterhin normal bewegen und gehen, kommt es zu einer Fehlbelastung und der Knochen scheuert den Fuß wund. Gefährliche Entzündungen und Infektionen entstehen. In dieser Phase ist der Charot- Fuß bereits weit fortgeschritten. Unglücklicherweise wird die Erkrankung häufig pauschal als Diabetiker-Fußsyndrom kategorisiert – im schlimmsten Fall kommt es zu einer Amputation. Da der Charot- Fuß im Gegensatz zum Diabetischen Fuß sehr gut durchblutet ist, können die Infektionen jedoch heilen. Bei frühzeitiger Erkennung und richtiger Therapie kann eine Amputation vermeiden werden. Die Behandlung des Charot- Fußes erfolgt zunächst schulmedizinisch. Eine wichtige Maßnahme ist die orthopädische Schuhversorgung. Sind bereits Infektionen vorhanden, müssen diese behandelt werden. Nur wenn eine schwere Deformität des Fußes vorliegt, ist eine OP oft nicht zu vermeiden. Dann gilt es, mittels jahrelanger Erfahrung und umfassender Diagnose, die richtige Operation auszuwählen.[1]

Achtung: Stöckelschuhe machen Achillessehne unbeweglich:

Forscher der Universitäten Manchester und Wien: Studie (veröffentlicht im „Journal of Experimental Biology“:

Bei Frauen, die sehr oft Stöckelschuhe tragen, können sich die Muskelfasern verkürzen, weil die Ferse durch die Schuhe ständig nach oben gepresst wird. Damit die Wadenmuskeln beim Gehen trotzdem optimal funktionieren, muss die Archillessehne den Unterschied kompensieren. Sie verändert zwar nicht ihre Lage, wird jedoch bei manchen Stöckelschuh-Trägerinnen dicker und unbeweglicher. Wenn die Frauen dann Schuhe tragen, haben sie Schmerzen, weil ihre Achillessehne nicht mehr flexibel genug ist. Doch die Betroffenen müssen ihre Leidenschaft für hohe Absätze nicht aufgeben, sagt der Skelett- und Muskelexperte Marco Narici von der Universität Manchester. Er empfiehlt gymnastische Dehnübungen.[2]

Firma Alsiroyal: Diabetiker Mikro-Durchblutung Kapseln (Reformhaus):

71% bessere Mikrodurchblutung

Für Diabetiker spielt eine gute Mikro-Durchblutung der feinsten Äderchen (Kapillaren) eine wichtige Rolle. Durch den erhöhten Zuckerspiegel verzuckern die roten Blutkörperchen. Dies kann sich auf ihre Elastizität auswirken, sodass sie schwerer bis in die feinsten Kapillaren gelangen können. Der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zu den einzelnen Körperzellen kann dadurch erschwert sein. Eine verbesserte Mikro-Durchblutung ist für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen sowie für die Feuchtigkeit der Haut bei Diabetikern von besonderer Bedeutung. Mit einer Kombination besonderer Vitalstoffe kann Alsiroyal Diabetiker Mikro-Durchblutung – im Rahmen eines Diätplanes – die Durchblutung bis in die feinsten Äderchen um 71 % verbessern.

- nachweisliche Verbesserung der Blutzirkulation in den feisten Äderchen um 71% (Ergebnis einer Untersuchung an einem deutschen Universitätsinstitut)
- Bessere Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen

---

[1] Linda, Ausgabe 9/2009, S. 48-49

[2] Die Welt, 16.7.2010, S. 23

- Höherer Feuchtigkeitsgehalt der Haut
- Für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen[3]

Martina-Gebhardt-Produkte für frische Füße:
Beinlotion, Fußbalsam, Fußspray und Fußcreme sind vier neue Produkte aus der Baobab-Pflegeserie von Martina Gebhardt Naturkosmetik. Rinde und Blätter des Affenbrotbaums Baobab sind antimikrobiell und pilzhemmend. Sesamöl wirkt antioxidativ. Zudem werden müde Beine gefestigt.[4]

strapazierte Füße durch Arbeitsplatz oder Freizeitsport oder Strapaze durch heiße Tage / brennende, rissige Tage:
Fußbäder mit Kamillentee[5]

Bei Schwellung der Füße nach einem heißen Sommertag (-> müde und angeschwollen):
Schuhe und Strümpfe ausziehen, die Beine 30 Minuten hochlagern. Dann ein Fußbad: lauwarmes wasser mit einer Hand voll Kochsalz, 15 Minuten lang.[6]

Einreibungen mit asiatischem Tigerbalsam (sehr empfehlenswert) oder Melissengeist[7]

Sehr erfrischend=Einreibung mit Zitronenscheiben:
Reiben Sie die Füße mit Zitronenscheiben ein![8]

Sehr wirksam: Kopfsalat:
Reißen Sie die äußeren Blätter eines Kopfsalates in kleine Stücke, füllen Sie dieser in zwei alte Socken und tragen diese nachts. Die Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme des Salates fördern die Durchblutung der Füße und regenerieren sie.[9]

Sommer:
Tragen Sie keine engen Schuhe und nur Socken sowie Strümpfe aus Naturfasern![10]

Bei Schweißfüßen: Fußbad mit einer Tasse Apfelessig:
Bei Schweißfüßen sollten Sie die Füße einige Zeit jeden Tag in lauwarmen Wasser 15 Minuten baden. Fügen Sie dem Wasser eine Tasse Apfelessig bei.[11]

Bei Schweißfüßen:
Mischen Sie 4 Esslöffel Eichenrinde, 3 Esslöffel getrocknete Walnussblätter und 2 Esslöffel Thymian. Die Mischung muss 10 Minuten in 1 Liter Wasser kochen, durchseien und in 5 Liter lauwarmes Wasser gießen. Darin die Füße 15 Minuten baden.[12]

Fußschule:
In München z.B. von Thomas Rofall (-> richtig gehen lernen...)

Maßnahmen gegen Übersäuerung:
Schweißfüße sind oft ein Signal dafür, dass der Körper so stark übersäuert ist, dass die Nieren die Ausscheidung nicht mehr alleine bewältigen können. Der Organismus scheidet deshalb vermehrt Säuren, aber

---

[3] „Diabetes“ in: „natürlich gesund leben“ (Reformhauswerbung)
[4] Quelle unbekannt
[5] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 385
[6] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 385
[7] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 385
[8] Bankhofer, Der große Gesundheitsbuch, 385
[9] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 385
[10] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 385
[11] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 385
[12] Bankhofer, Das große Gesundheitsbuch, 385

auch andere Giftstoffe über die Haut aus. Die dabei austretenden Abbau- und Zersetzungsprodukte sind die Träger der üblen Gerüche. Eine Entsäuerungstherapie beseitigt das Übel schon nach kurzer Zeit.[13]

Hilfe bei: Bänderzerrung - verstreckte Sehnen - Verstauchungen von Füssen und Gelenken
Behandlung:
3-5 Eischnee
plus: Blutzirkulationsmittel einmischen: Südeuropa: Eukalyptus- oder Kampferblätter, die 2-3mal durch die Hackmaschiene getrieben worden sind
oder: mit getrockneten Blättern: zu Pulver zerstoßen
oder: Brei aus Tannenknospen, Tannennadeln, Legföhrennadeln oder irgendeine Nadelholzart
-- auf schmerzende Stelle legen, darauf Tücher in breiten Streifen legen, mit elastischer Binde leicht einlegen
-- gleichzeitig immer leicht zum Herz zu massieren wirkt unterstützend
>> der Eischnee wird hart, nach 2 Tagen den Verband erneuern falls nötig (S.430)
dann: Wallwurztinktur einreiben
plus: Kohlblätterauflagen mit rohem Kartoffelbrei oder mit Quarkwickel machen
->> Schmerzempfindlichkeit geht nach relativ kurzer Zeit zurück
plus: die betroffenen Stellen warm halten (S.430).[14]

Zinnkrauttinktur gegen Schweißfüße:
Als besonders gutes Mittel gegen Schweißfüße empfiehlt Maria Treben die Zinnkrauttinktur. Die gut gewaschenen und getrockneten Füße werden mit dieser Tinktur eingerieben. Außerdem soll man auch täglich morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück eine Tasse Zinnkrauttee trinken. Ebenso gut helfen bei Schweißfüßen auch Zinnkrautfußbäder.[15]

Maßnahmen gegen Fußschweiß:
Sollten Sie zu Fußschweiß neigen, so ist ein tägliches Fußbad von zwanzig Minuten Dauer zu empfehlen. Dazu kochen Sie am besten zwanzig Gramm Alaun auf ein Liter Wasser ab. Auch Eichenrinde kann für das Fußbad verwendet werden, ebenso heißes Salzwasser. Im Urlaub sollten Sie soviel wie möglich barfuß laufen, auch Kaltwassertreten ist von Nutzen.
Zur inneren Anwendung. Acidum fluoratum D 10 morgens oder Hamamelis D 6.[16]

Schmerzende Füße:
Füße vor dem Schlafengehen mit Rizinusöl einreiben und alte Strümpfe drüberziehen. Am nächsten Morgen ist die Fußhaut weich - und das Gefühl von müden wehen Füßen verschwunden. Äußerliche Fußschmerzen lindert man durch Einreiben mit Franzbranntwein. Im Frühjahr sollte man die frischen grünen Spitzen der Fichte sammeln. Man füllt eine Flasche zu einem Drittel damit und gießt Brennspiritus darauf, bis die Flasche voll ist. Das Ganze vier Wochen lang ans Fenster stellen. Mit diesem "Geist" abends die Beine 2 - 3 mal kräftig einreiben. Das tut wohl. gegen wunde und juckende Füße: Eine Handvoll kleingeschnittene Eichenlohe (Eichenrinde) in 2 Liter Wasser ca. 15 Minuten lang kochen. Flüssigkeit durch Sieb oder Tuch seihen und die Füße darin so heiß wie möglich baden. Auch die Waden mit dem Sud massieren. Nach etwa 15 bis 20 Minuten gut abfrottieren.[17]

Maßnahmen gegen Fußschweiß:
Fußschweiß kann sowohl die Folge einer organischen Erkrankung sein (Nieren, Herz, Atmungswege, Nerven) oder aber die Folge von falscher Fußbekleidung (Gummischuhe, Nylonstrümpfe) und auch mangelnder oder

---

[13] Fischer-Reska, Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, 86
[14] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[15] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, S. 59
[16] Hochenegg: die Kunst, nicht krank zu werden, 1997, S. 107
[17] www.arthrose-stiftung.de

ungenügender Fußpflege. Wichtig bei der Behandlung sind öfters Wechselfußbäder, mindestens zweimal pro Woche. Sollte sich nach deren regelmäßiger Anwendung nach einigen Wochen keine Besserung zeigen, sind Abreibungen der Füße mit Haferstroh, Weizenkleie oder Zinnkraut zu machen.[18]

Maßnahmen gegen Fußschweiß:

Auch auf eine entsprechende Diät muss geachtet werden. weil in den meisten Fällen die Nieren die Hauptschuld an Fußschweiß tragen. Deshalb ist die Behandlung von Fußschweiß mit der Behandlung der Nieren zu beginnen. Die Schweißdrüsenabsonderung ist ein Teil der Stoffwechselreinigung über die Haut. Ist nun die Schweißabsonderung über das normale Maß hinaus vermehrt, so deutet dies auf eine schlechte oder gestörte Nierenfunktion hin. Was die Nieren an Schadstoffen nicht ausscheiden, versucht der Körper über die Haut loszuwerden. Deshalb ist die Behandlung von Fußschweiß mit der Behandlung der Nieren zu beginnen. Das heißt: Nierenschonkost, Warmhalten der Nieren, Nierentee. Oft genügt es auch, einige Wochen hindurch Zinnkrautttee zu trinken, und der Fußschweiß verschwindet von selbst. Manche praktiker geben auch der Brennnessel den Vorzug. Man kann aber auch beide Tees zusammenmischen. Zu empfehlen ist es, möglichst viel barfuß zu laufen. Kaltes Trinken sollte man vermeiden.[19]

Beifuss:

Die alten Griechen und Römer verwendeten den Beifuss beispielsweise zur Unterstützung bei Geburten und bei wehen Füssen, worauf auch der deutsche Name "Bei-Fuss" hindeutet.[20]

Hand-Fuß-Syndrom:

Unter Hand-Fuß-Syndrom versteht man schmerzhafte Symptome, die an den Handinnenflächen und Fußsohlen als unerwünschte Arzneimittelnebenwirkung von Chemo- und Antikörpertherapien auftreten können, z.B. als Rötungen, Schwellungen, Schuppungen, Einrisse, Entzündungen oder Missempfindungen. Das Hand-Fuß-Syndrom kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein und in schweren Fällen zu einer vollkommenen Behinderung von Alltagstätigkeiten führen. Die Ursachen der Entstehung sind bislang unbekannt.

Achtung:

In schweren Fällen von Hand-Fuß-Syndrom kann eine Reduktion der Chemotherapie- / Antikörperdosis die Symptome lindern, in manchen Fällen kann sogar eine Änderung des Therapieschemas notwendig sein! ***Therapie***: Bei Bedarf Schmerzmittel (z.B. Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Ibuprofen) oder lokale Anwendung von Kortisonsalben. Komplementärmedizinische Möglichkeiten Vorbeugung: Regelmäßig Handinnenflächen und Fußsohlen mit Olivenöl einreiben oder fettende, unparfümierte und allergenfreie Hautsalben auftragen; Baumwollhandschuhe und gepolsterte Schuhe schützen vor Verletzungen; Belastungen der Handflächen (benutzen von Werkzeugen, Kratzen) möglichst vermeiden; Belastungen der Fußsohlen (übermäßiges Laufen) möglichst vermeiden; kalte Hand- und Fußbäder durchführen.

Tipp:

Hand- oder Fußbad in abgekochten Leinsamen. Zubereitung: 5 - 7 Esslöffel geschrotete Leinsamen ca. 5 Minuten in Wasser aufkochen, abkühlen lassen und Hände bzw. Füße in der angenehm temperierten Flüssigkeit baden. Die ausgekochten Eiweißsubstanzen aus dem Leinsamen bilden eine Schutzschicht auf Händen/Füßen und beschleunigen den Heilungsprozess. Hanföl (z.B. Kannabicare Pflegeöl) ist reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, u.a. Omega 3- bzw. 6- sowie Linolensäuren, die in der naturheilkundlichen Behandlung von Hautekzemen Anwendung finden. In einer klinischen Untersuchung wurde die Wirkung von Hanföl auf die Ausprägung von Hautekzemen im Vergleich zu Olivenöl getestet. Hanföl führte zu einer signifikanten Verbesserung der Hauterscheinungen, was auf das ausgewogene Fettsäuremuster im Hanföl zurückgeführt wir.[21]

Hilfsmaßnahmen für geschwollene Füße:

---

[18] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 103
[19] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 103
[20] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/beifuss-ia.html
[21] https://www.nds-krebsgesellschaft.de/downloads/broschueren/kompl_behandlungsmethoden.pdf

oligomere Pro(antho)cyanide (=OPC):
Die Substanzgruppe der oligomeren Pro(antho)cyanide isolierte Jack Arthur Masquelier zunächst aus der Erdnusshaut, später aus der Rinde von Pinien und aus Trauebenkernen. Die Produkte, die Professor Masquelier auf der Grundlage seiner Forschungsaktivitäten entwickelte, sind inzwischen weltweit als Nahrungsergänzungsmittel unter der Bezeichnung „Masquelier's Orginal OPCs- Anthogenol (in Apotheken erhältlich) verfügbar. Diese Pflanzeninhaltsstoffe (die ebenfalls zur Gruppe der Polyphenole gehören) haben einen schützenden Einfluss auf die Gefäße. Als die Frau seines Doktorvaters schwanger war und unter ***geschwollenen Füßen litt***, gab er ihr diese von ihm isolierten Substanzen und – erstaunlicherweise gingen die Schwellungen innerhalb von 48 Stunden deutlich zurück. Prof. Masquellier wies unter anderem nach, dass die oligomeren Pro(antho)cyanide besonders die feinsten Verästelungen unseres Gefäßsystems – die Kapillaren – stärkt. Ist der Widerstand dieser feinen Haargefäße gegen den dort herrschenden Innendruck geschwächt, dann kommt es zum ***vermehrten Austritt von Flüssigkeit, zu Wasseransammlungen, müden und schweren Beinen***, Krampfadern und Cellulitis. Prof. Masquelier untersuchte u.a. aber auch die Wirksamkeit seines OPCs bei ***Durchblutungsstörungen,*** Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, ***Venenerkrankungen*** und Sportverletzungen und meldete zahlreiche Patente an, die auf seinen Untersuchungsergebnissen fußen.[22]

Hilfsmaßnahmen gegen kalte Füße: Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, ***kalte Füße***. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[23]

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, ***Taubheitsgefühl in Händen und Füßen***, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[24]

---

[22] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 128f.
[23] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[24] BAnkhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256