

Omas Tipps

Kalte Füße, kranke Blase



Was ist aus Omas Weisheiten im Zeitalter der Hochleistungsmedizin geworden? Früher, sprich: vor dem zweiten Weltkrieg, gab es viele Möglichkeiten der Medizin noch nicht, die heute selbstverständlich sind, beispielsweise Antibiotika. Während wir uns heute darauf verlassen, dass die Medizin es richten wird, konnte Oma das noch nicht. Deshalb folgte sie ihrer Lebenserfahrung.

Arp Blum

ist Facharzt für Urologie,
Zusatzbezeichnungen: Medikamentöse Tumorthapie,
Andrologie, Palliativmedizin, Männergesundheit CMI
www.uro-meer.de







Oma konzentrierte sich früher darauf, wie man gesund bleibt, statt darauf, wie eventuelle Krankheiten behandelt werden. Vieles davon ist heute in gleichem Maße gültig und wirksam. Kalte Füße sind ein gutes Beispiel für hilfreiche Ratschläge. An beiden Füßen haben wir Reflexzonen für die Blase. Sie liegen an der Fußinnenkante am Übergang von der Ferse zum Fußgewölbe. Wird diese Stelle kalt, reizt das die Blase – und wir werden möglicherweise krank.

Wie vermeiden wir kalte Füße?

Das ist besonders für Frauen eine fast alltägliche Frage. Die Antwort ist einfach: Trockene Füße sind warme Füße. Das Blut pumpt die eigentliche Wärme wie bei einer Zentralheizung aus dem Bauch in die Füße. So schwitzen sie selbst bei gefühlter Kälte stets ein bisschen. Wer keine kalten Füße haben will, muss sie trocken halten und am Auskühlen hindern.

Probieren Sie es aus: Halten Sie Ihre Füße warm und Ihre Blase wird es Ihnen danken!

Den Kopf halt kühl, die Füße warm – so geht's:

-  Eine dünne gut sitzende Baumwollsocke auf dem Fuß, die den Fuß trocken hält
-  Eine Wollsocke über der Baumwollsocke, die selbst trocken bleibt und die Baumwollsocke warm hält, wenn aus ihr der Fußschweiß verdunstet
-  Schuhe aus atmungsaktivem Material wie beispielsweise Vollleder. Schuhe aus Kunststoff, Textilien und Wildleder brauchen meist eine atmungsaktive Membran, um innen trocken zu bleiben
-  Schuhe, die weit genug und groß genug sind. Liegt zu viel Druck auf Zehen oder Fußgelenk, kann das Blut nicht richtig durch den Fuß fließen – und kann ihn nicht wärmen

