

Heißen Kopf und kalte Füße. Beide sind die typischen Leiden der Stubenmenschen im Winter und geben Anlaß zu vielen Katarthen und Verstimnungen. Sie beruhen auf falscher Blutverteilung im Körper: Blutüberfüllung des Gehirns, Blutstauung im Unterleib und Blutmangel in den Füßen. Leider beachten viele diese Symptome beginnender Störungen der Gesundheit nicht. Man kämpft dagegen äußerlich mit warmen Schuhen, dicken Strümpfen, Fußteppichen. Aber diese Mittel versagen meist. In erster Linie kommt es auf richtige Fußpflege durch täglich warme oder heiße Fußbäder mit tüchtler Schlußfrottierung, auf saubere, trockene, genügend weite Strümpfe und Schuhe an. Weil Schuhe und Strümpfe meist zu eng sind und den Fuß elend einschnüren und weil man nasse Schuhe und Strümpfe am Körper trocknen läßt, darum stellen sich die Leiden ein. Ein zweites ausgezeichnetes Gegenmittel gegen kalte Füße hat der Leidende in der Bewegung. Stehen auf den Fußspitzen, Fußrollen, Kniebeugen im Zimmer, Wandern, Laufen und Bergsteigen in freier Luft, in bequemen Schuhen, befördern den Blutumlauf gewaltig. Endlich gibt es ein universales Mittel gegen Blutandrang zum Gehirn. Es heißt: Beseitigung der schlechten Luft in Bureau-, Wohn- und Schulräumen durch regelmäßige Durchlüftung und Tiefatmung am geöffneten Fenster.