

# Auffrischungskur

**Haushalt /** Ein Schuh muss passen und gepflegt aussehen. Dann ist der Auftritt perfekt und die Füsse fühlen sich wohl.

**GRÄNICHEN** ■ Grundsätzlich werden die meisten Menschen mit gesunden Füssen geboren, allfällige Fehlstellungen entstehen erst im Laufe der Zeit. Während des Wachstums der Kinder ist auf das Tragen guter Schuhe mit geeigneter Grösse Wert zu legen. Billige Schuhe aus synthetischen Materialien, die nicht atmungsaktiv sind oder nicht sitzende Schuhe lassen die Füsse erkranken. Hornhaut, Schweißfüsse, Fuss oder Nagelpilz sind mögliche Folgen.

Um das zu vermeiden, trägt man mit Vorteil atmungsaktive Schuhe aus natürlichen Materialien. Echtes Leder sorgt für gesundes Fussklima. Beim Schuhkauf ist darauf zu achten, dass die Schuhe der Anatomie und Physiologie des Fusses angepasst sind. Schuhe werden am besten am Abend gekauft, denn der Fuss dehnt sich gegen Abend.

## Die Fussmuskulatur trainieren

Landwirte, Landwirtinnen und Bäuerinnen verbringen einen Teil der Arbeitszeit in Gummistiefeln. Dieses Schuhwerk ist nicht atmungsaktiv. Deshalb macht es Sinn, Stiefel nur für die dafür erforderlichen Arbeiten anzuziehen. Dazwischen können sie ausgelüftet und mit etwas Zeitungspapier ausgestopft, getrocknet werden. Allenfalls macht es Sinn, zwei Stiefelpaare im Wechsel zu tragen.

Gönnen Sie Ihren Füssen am Abend Freiheit, indem Sie barfuss gehen. Das entspannt die Füsse, hält sie in Form, trainiert die Fussmuskulatur und regt die Blutzirkulation an. Gesunden Füssen macht das Laufen auf härteren Böden nichts aus. Mit Senk- oder Plattfüssen sollte man so oft wie möglich über Wiesen oder im Sand barfuss laufen. Am Abend kann den Füssen etwas Masse gegönnt werden.

Tägliches Waschen mit anschliessendem Trocknen, besonders in den Zehenzwischenräumen, beugt Pilzkrankungen vor. Danach eincremen um die

Haut vor dem Austrocknen zu bewahren. Fussnägel regelmässig schneiden und Hornhaut mit Bimsstein entfernen. Die Füsse, unsere steten Begleiter, bekommen mit der Umsetzung dieser Tipps den Lohn, den sie nie verlangen.

## Austrocknen beschleunigen

Nach dem Tragen sollten Lederschuhe ausgetrocknet werden. Ein Schuhspanner aus Holz oder etwas locker zusammengeknülltes Zeitungspapier nehmen Feuchtigkeit auf und beschleunigen das Austrocknen. Das verhindert, dass im Schuh ein unangenehmer Geruch entsteht. Das Trocknen sollte nie unter dem Heizkörper geschehen, weil die Hitze das Material angreift.

## Lebensdauer verlängern

Schuhe werden nach dem Kauf imprägniert. Trotzdem verlieren sie durch das Tragen den Glanz und nehmen Wasser besser auf. Die Schuhpflege wertet die Schuhe wieder auf und verlängert die Lebensdauer. So werden Glatt-Lederschuhe gereinigt und gepflegt:

- Grober Schmutz abbürsten, danach Schuh nur wenn nötig feucht abwischen.

Dazu Naturseife in Wasser auflösen, ein Tuch mit der Reinigungslösung anfeuchten, den

Baumwolltuch nachpolieren und mit einer weichen Bürste einen schönen Glanz herausarbeiten

- Erneut imprägnieren.

Die Reinigung von Wild- und Raule-



- Schuh gut trocknen lassen.
- Nass gemachtes Wildleder muss mit einer harten Bürste aufgeraut werden.
- Flecken mit dem Wildleder-Radiergummi bearbeiten
- Die Schuhe mit einem Imprägnier-Spray behandeln

- Arbeitsschuhe aus atmungsaktiven Stoffen werden nass gereinigt, getrocknet und anschliessend imprägniert mit einem Imprägnier-Spray für Textilien.

Mit der richtigen Pflege bereiten die Schuhe länger Freude als wenn man sie immer nur flüchtig reinigt. Ein Tipp aus der Modebranche besagt, dass die Grundlage jedes Outfits der Schuh ist. Ein gepflegter und qualitativ guter Schuh ist also nicht nur ein Gewinn für die Füsse sondern für den ganzen Auftritt.

Manuela Isenschmid-Huber, Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg AG

## Schuhpflege mit Hausmitteln

- Babytücher können für die Nassreinigung von Glatt-Lederschuhen verwendet werden. Sie pflegen aufgrund ihres Ölgehalts den Schuh.
- Essigwasser unterstützt die Fleckenentfernung an Schuhen aus Leder und Rauleder.
- Hässliche Salzflecken möglichst direkt nach der Entstehung auswaschen. Wird dies verpasst, können sie mit einer kleinen har-

ten Bürste entfernt werden. Es kann auch versucht werden mit Hilfe einer halbierten Zwiebel oder mit Milch die Flecken zu beseitigen.

- Textilschuhe niemals in die Waschmaschine geben, denn darin werden Farbe und Material angegriffen. Leichte Verunreinigungen mit einer Bürste und stärkere Verschmutzungen mit einem Pflegeschaum entfernen. *mih*

Fleck grossflächig abwischen, das Leder dabei nicht durchfeuchten. Flüssigkeit sofort mit einem trockenen Tuch aufsaugen, jedoch nicht reiben. Nur bei hartnäckigen Flecken dem Wasser Naturseife zufügen.

- Schuh gut trocknen lassen
- Den getrockneten Schuh sparsam mit Schuhcreme anstreichen. Eine dünne Schicht mit einer kleinen Bürste und runden Bewegungen auftragen dabei die Ledersohle oder Absatzzinnenseite nicht vergessen.
- 20 Minuten einziehen lassen
- Leder mit einem weichen

der ist aufgrund der rauen Oberfläche öfters notwendig. Sie beginnt zunächst gleich wie die Reinigung eines Glattlederschuhs.

## Wildleder-Radiergummi für Flecken

- Grober Schmutz abbürsten
- Die Schuhe nur wenn unbedingt nötig feucht abwischen. Dann jedoch den ganzen Schuh anfeuchten um Wasserflecken zu vermeiden.

## ZIERGARTEN

### Blütenstiele stehen lassen

Die Fetthennen zeichnen sich durch eine lange Blühperiode aus und sind selbst im Winter eine Zierde im Garten – vorausgesetzt, man lässt die Blütenstiele stehen. Auch die Vögel werden es danken, stellen doch die Blüten in der kalten Jahreszeit für sie eine wertvolle Nahrungsquelle dar.

Ebenso schön wie mit Raureif überzogen im winterlichen Garten wirken die Blüten getrocknet in Kränzen und Gestecken. Und nicht zuletzt ist der Spätblüher auch als

Schnittblume attraktiv, sie hält sich in der Vase relativ lange.

Die Fetthenne gehört zur Gattung Sedum, ist robust und winterhart. Was sie nicht verträgt, ist zuviel Wasser und Dünger. Bei zu nahrhaftem Boden kippen die Pflanzen um. Am schönsten wirkt die Fetthenne in Gruppen gepflanzt, passende Begleiter sind Gräser wie Lampenputzergas oder Blauschwengel. Wird die einzelne Pflanze zu gross, kann sie geteilt werden. Der ideale Zeitpunkt hierfür ist im Frühling. *zi*



## HEILPFLANZE DES MONATS

### Kalmus lindert bei Magenproblemen die Beschwerden

Der Schilfpflanze ähnlich geformt, der Kalmus an feuchten, sumpfigen Standorten an Ufern von Bächen, Flüssen, Teichen mit stehendem Gewässer. Ursprünglich stammt die Pflanze aus China, jedoch im 16. Jahrhundert hat sie sich in Mitteleuropa angesiedelt und kommt bei uns als Wildpflanze vor. Aus dem waagerechten, bis zu drei Zentimeter dicken Wurzelstock wachsen die schwertförmigen Blätter, die bis zu einem Meter lang werden.

Im Hochsommer wächst ein kantiger Stängel mit einem Blütenkolben mit vielen kleinen gelbgrünen Blüten, die im Herbst zu roten Früchten ausreifen. Die Wurzeln werden im Oktober/November oder im April/Mai geerntet, gut gereinigt und anschliessend getrocknet oder zu einer Tinktur verarbeitet.

#### Schmecken kandiert wie Ingwer

Die Pflanze gehört zur Familie der Aronstabgewächse. In Deutschland wird sie auch als «Deutscher Ingwer» bezeichnet.



net, weil die Wurzeln kandiert konsumiert wurden und wie Ingwer schmecken.

Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe sowie ätherische Öle sind die wichtigsten Inhaltsstoffe der Pflanze, die Körper und Nerven stärken, Appetit anregen, Schmerzen lindern, beruhigen, Krämpfe lösen und die Produktion von Magensäften aktivieren.

Kalmus wird in der Naturheilkunde als «Magenwurz» bezeichnet, da er bei vielen Magenproblemen die Beschwerden

lindert wie Verdauungsschwäche, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Sodbrennen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Entzündung der Mundschleimhaut, Gallenleiden bis hin zu Hämorrhoiden.

#### Kaltauszug oder Tinktur ansetzen

Um die Inhaltsstoffe zu schonen wird der Tee mit einem Kaltauszug zubereitet: Einen halben Teelöffel zerkleinerte Kalmuswurzeln in eine Tasse

geben, mit kaltem Wasser auffüllen, über Nacht stehen lassen, absieben, vor jeder Mahlzeit ein bis zwei Schluck trinken, den Rest am Abend weg giessen.

Eine andere Variante ist das Ansetzen einer Tinktur: Die zerkleinerte, gut gereinigte Kalmuswurzel in ein Glas mit Schraubverschluss geben, mit hochprozentigem Alkohol (mindestens 40 Volumen Prozent) aufgiessen bis alle Wurzelstücke damit bedeckt sind, Glas verschliessen, während vier Wochen an einen warmen Ort stellen, täglich das Glas schütteln, Tinktur abfiltrieren (mit einem Kaffee- oder Teefilter), in dunkle Flaschen abfüllen und diese mit Inhaltsangabe und Datum beschriften. Davon täglich dreimal 15 bis 20 Tropfen einnehmen, 20 Minuten vor den Mahlzeiten. Durch den Auszug in Alkohol werden noch mehr Inhaltsstoffe herausgelöst als beim Tee.

Kalmus darf nicht während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern angewendet werden. *Andrea Schütz-Wicki, dipl. Heilpraktikerin TEN*