

Fußschweiß vermehrt



www.natuerlichschnelllaufen.com

Fußschweiß vermehrt

Was ist das?

übermäßige Schweißabsonderung von mehr als 50 Milligramm Schweiß pro Minute je Fuß in der Regel mit einem unangenehmen Geruch verbunden

Wie kommt es dazu?

- ❖ durch eine Regulationsstörung des vegetativen Nervensystems und einer dadurch bedingten erhöhten Reaktion des Schweißzentrums
- ❖ Zunahme der Schweißabsonderungen durch luftundurchlässiges und synthetisches Material von Strümpfen und Schuhen
- ❖ Entgiftungsreaktion des Körpers z.B. auf Nikotin, Tabak und Medikamenteneinnahme

Wie zeigt sich das?

- ❖ Im Bereich der Fußsohle sondern die Schweißdrüsen übermäßig viel Schweiß ab.
- ❖ Durch die stets feuchten Füße quillt die Hornhaut auf und sieht weißlich aus.
- ❖ Bakterien können sich unter den feucht-warmen Bedingungen leicht vermehren. Sie zersetzen das Keratin der Hornhaut.
- ❖ Durch die Abbauprodukte dieses Prozesses entsteht der unangenehme saure Geruch.
- ❖ Die angegriffene Haut der Fußsohlen wird zusätzlich anfälliger für Sekundärerkrankungen wie Warzen, und Fußpilzinfektionen.

Präventive Maßnahmen

- gründliche Fußhygiene
 - häufiges Wechseln der Socken
 - Socken aus natürlichem Materialien bevorzugen
-

Was kann ich tun?

Akupressur

Ni 1: an den Fußsohlen zwischen den Gelenkballen von Groß- und Kleinzehe am Übergang zum Weichteilbereich des Mittelfußes

Dü 2: an der Handaußenkante; bei leichter Faust am Ende der Falte, die unterhalb des Kleinfingers nach außen läuft

He 6: auf der Kleinfingerseite der Hand 1 Querfinger oberhalb der Handgelenkslinie in Richtung Unterarm



Tannenzapfen: durchblutungsfördernd, antiseptisch

Zypresse: durchblutungsfördernd, wirkt beruhigend auf das Nervensystem, schweißhemmend, reinigt psychisch und physisch, antiseptisch

Salbei: gutes Nerventonikum, harntreibend, tonisierend bei schlaffer und mangelhaft durchbluteter Haut

Teebaumöl: stabilisiert bei psychosomatischen Beschwerden, hilft gegen Ängste, keimtötende Wirkung bei sehr guter Hautverträglichkeit

Thymian: kreislaufanregend, harntreibend, nervenstärkend, antiseptisch

Erfolgsrezepte:

ein- bis zweimal täglich ein **Fußbad mit 4 Tropfen Zypressenöl und 2 Tropfen Tannenöl auf 1 EL Sahne oder Mandelöl**

oder

2 Tropfen Thymian und 2 Tropfen Teebaumöl mit 1 El Salz
mischen und in ein Fußbad geben

Bachblüten

Crab Apple (Nr. 10): körperlich starkes Ausscheidungsbedürfnis, starkes Ekelgefühl vor den eigenen Ausscheidungen

Mimulus (Nr. 20): hat immer vor etwas Angst, wird leicht verlegen, kommt schnell ins Schwitzen, wenn etwas nicht auf Anhieb klappt, psychoneurovegetative Störungen

Water Violet (Nr. 34): kann nicht gut entspannen, wird häufig als Ratgeber und „seelischer Mülleimer“ gesucht, kann nicht gut unbefangen auf andere Menschen zugehen

Willow (Nr. 38): betont oft die negative Seite von allem, sieht sich als Opfer des Schicksals, ständige giftige Gedanken führen zu Verbitterung

Edelsteine

Aquamarin: steigert die Lymphaktivität, stark ausschwemmende und reinigende Wirkung auf Leber und Nieren

Bergkristall: wirkt harmonisierend, stärkt die Selbstheilungskräfte

Rosenquarz: stark entgiftende Wirkung auf Leber und Nieren und dadurch Entlastung des ganzen Stoffwechsels; vertreibt Ängste

Anwendungsempfehlung:

Edelsteinwasser aus Aquamarin, Bergkristall und Rosenquarz
innerlich oder als Badezusatz

Ernährung

basische Ernährung

Salz sparsam verwenden

Kaffee, Schwarztee, Alkohol und scharfe Gewürze einschränken, da sie die Schweißbildung fördern

Hildegard-Medizin

Fenchelfrüchte: morgens nüchtern 1 TL Fenchelsamen kauen

Homöopathie

Acidum Nitricum D12

extremer Fußschweiß, schämt sich, die Schuhe auszuziehen

Silicea D12

übelriechender **Schweiß und kalte Füße**

Calcium carbonicum D12

wirkt auf Haut und Drüsen, **vermehrte örtliche und allgemeine Schweißbildung**, physischer und psychischer Erschöpfungszustand wegen Überarbeitung

Sulfur D12

Fußschweiß vor allem nachts, **mit brennenden Füßen**; muss die Füße unter der Bettdecke hervor strecken

Erfolgsrezept:

Silicea D12 + Calcium carbonicum D12 jeweils täglich 1 Gabe über längere Zeit

Hydrotherapie

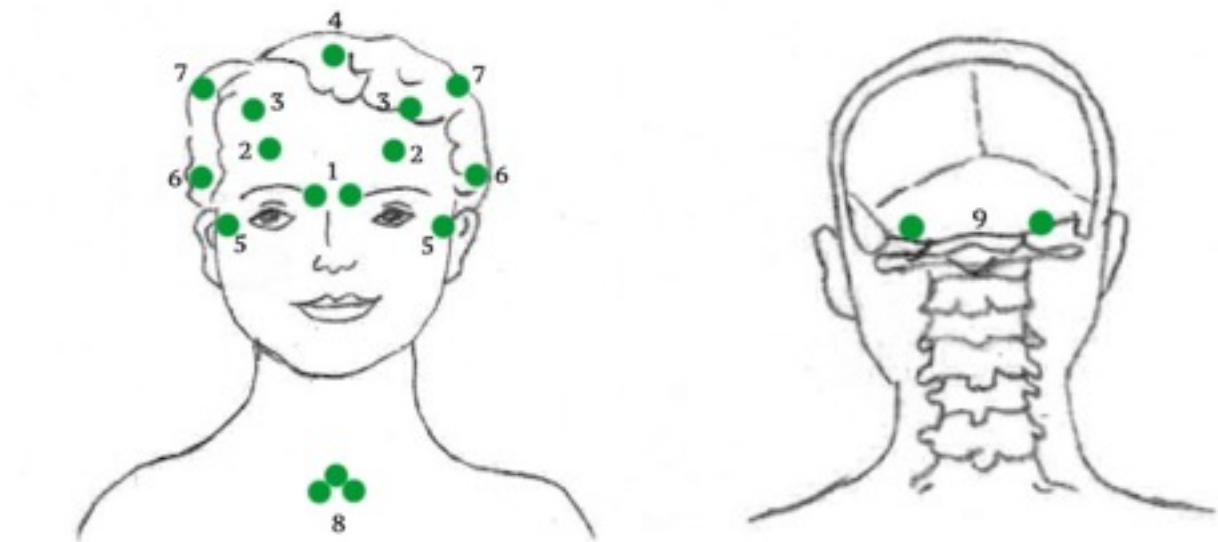
Barfußlaufen

Wechselduschen morgens und abends

warmes Fußbad (mit verdünntem Essigwasser)

Kinesiologie

Neurovaskuläre Punkte: sanftes Berühren der Punkte



Punkte über der **Nasenwurzel (1)** neben dem Augenbrauenrand

Punkte auf den **Stirnbeinhöckern (2)** über den Iriden, etwas oberhalb der Mitte zwischen Augenbrauen und Haaransatz

Punkte am **Haaransatz senkrecht über den Augenwinkeln (3)**

Punkt auf der **vorderen Fontanelle (4)**, eine Handlänge über der Nasenwurzel gelegen

Punkte am **Haaransatz** in der Höhe des seitlichen **Augenwinkels (5)**

Punkte drei Querfinger über der **Ohrspitze (6)**

Punkte auf den **Scheitelbeinhöckern (7)** über den Ohren an der breitesten Stelle des Kopfes

drei Punkte direkt über dem **Brustbein (8)** in der Drosselgrube

Punkte am **Hinterhauptshöcker (9)** hinten am Kopf an der Schädelbasis tastbar

Über die Stimulierung des Nervensystems verbessert sich die Durchblutung aller Organsysteme.

Pflanzenheilkunde

Salbei: wirkt allgemein reduzierend auf die Tätigkeit der Schweißdrüsen

Erfolgsrezepte:

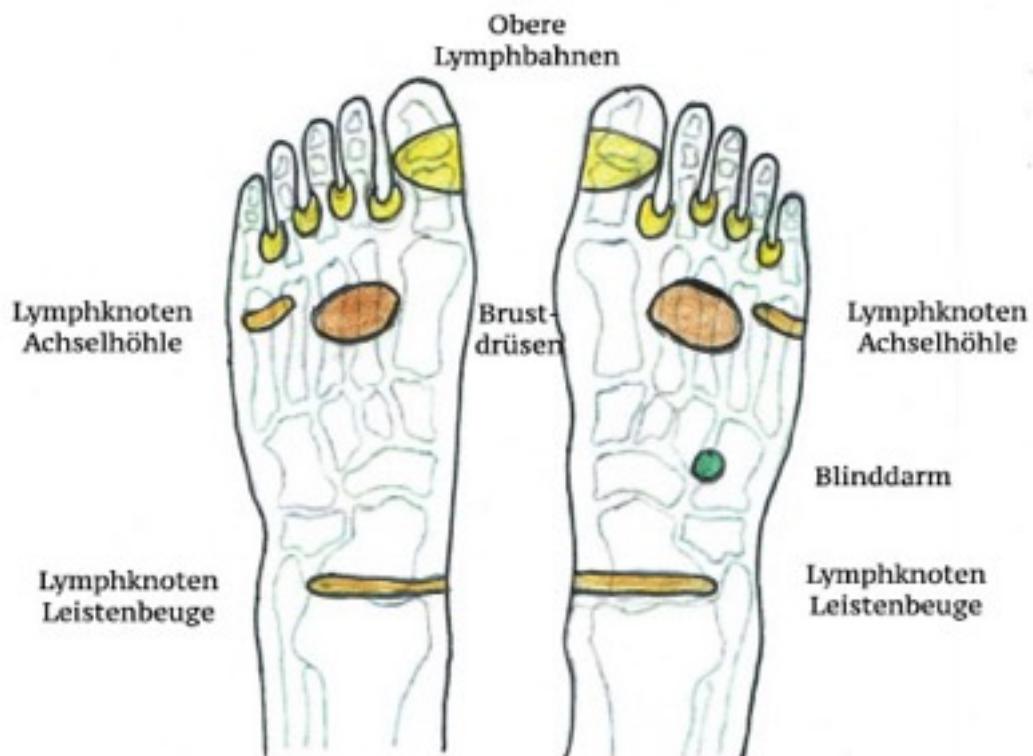
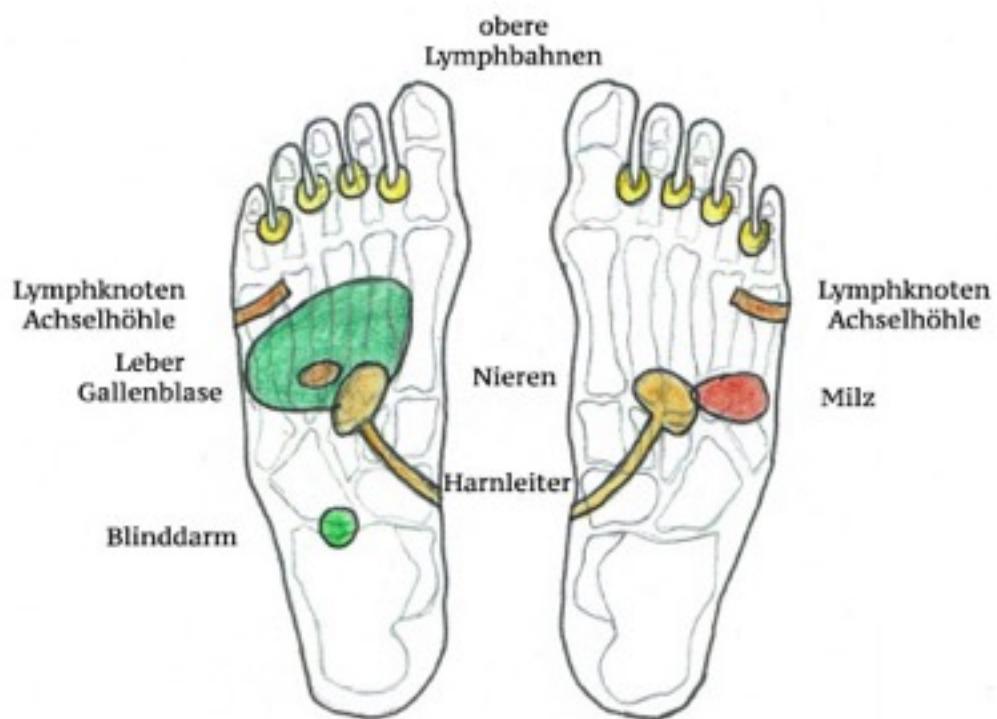
Salbeitee in ein warmes Fußbad geben

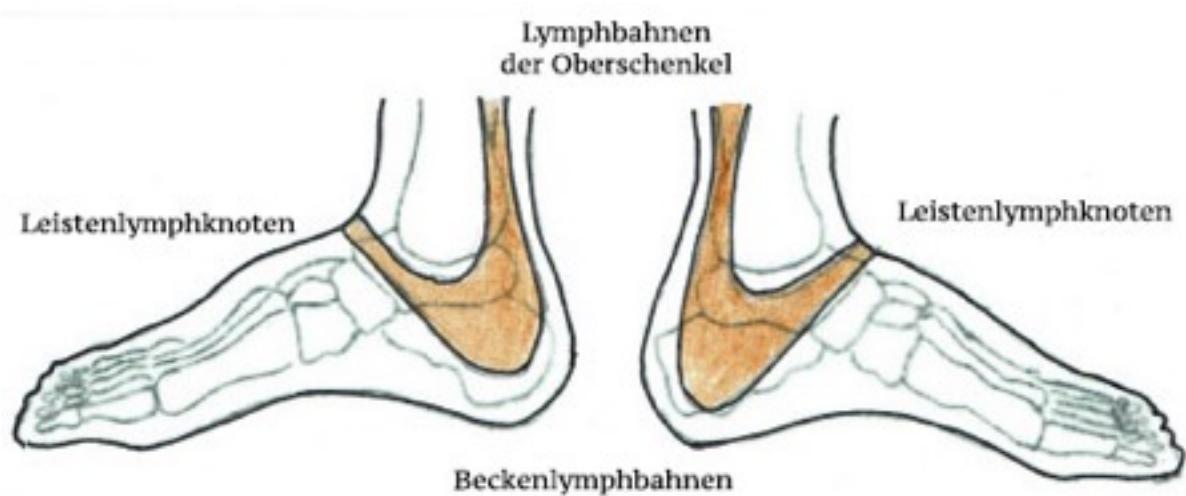
Frischpflanzentropfen:

Salviae tinct. (Salbeitinktur)	20 ml (schweißhemmend)
Leonuri tinct. (Herzgespanntinktur)	10 ml (entspannend)
Lupuli tinct. (Hopfentinktur)	10 ml (beruhigend)
Solidaginis tinct. (Goldruttentinktur)	10 ml (nierenanregend)

3 mal täglich 15-25 Tropfen in wenig Wasser vor dem Essen

Fußreflexzonen: Lymphzonen, Leber- und Nierenzonen





Natrium phosphoricum Nr. 9: aktiviert die Stoffwechseltätigkeit und bringt zugleich den Säurehaushalt wieder ins Lot.

Silicea Nr. 11: löst abgelagerte Harnsäure, so dass sie ausgeschieden werden kann; reguliert die Leitfähigkeit der Nervenbahnen

Sonstiges

Rosmarinbalsam

Geruchshemmende Einlagen mit Zedernholz, Zimt oder Aktivkohle nehmen den Schweiß auf. So wird das feucht-warne Klima im Schuh vermieden.

Auf **genügend Schlaf und Erholung** für das Nervensystem achten.

Yogaübungen oder andere **Entspannungsübungen** zur Harmonisierung des Nervensystems und zur Reinigung der Drüsen

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.