**Ressort: Gesundheit**

# Walzer gegen kalte Füße

**Buch-Rezension**

Hannover, 27.02.2026, 13:26 Uhr

**GDN -** Wenn Halsschmerzen im Anflug sind, kann eine Packung Quark Wunder erbringen. Ein Tuch mit Quark bestreichen und dieses mit Wollschal darüber um den Hals gelegt und schon ist der erste Schritt zur Linderung getan.

Dies ist einer von zahlreichen leicht umsetzbaren Ratschlägen zur Verbesserung des Gesundheitszustands. Auf 80 Seiten gibt Professor Hademar Bankhofer in seinem Buch Bratäpfel gegen Heiserkeit Hilfestellung zur Verbesserung des Befindens. Das Buch ist im Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH in München, im Oktober des vergangenen Jahres mit der ISBN-Nr.: 978-3-8094-5183-3 erschienen.

22 Themenfelder werden von Bankhofer mit einfachen Gesundheitstipps befüllt. So auch die Problematik der kalten Füße. Zu jeder Jahreszeit kann es Mann oder Frau ereilen. Es gibt unterschiedliche Gründe dafür. Bleiben die Füße längere Zeit kalt, können Kopfschmerzen entstehen oder andere Nebenwirkungen auftreten. Kneipp-Anwendungen sind eine Möglichkeit, für Erwärmung zu sorgen. Auch einige Minuten in der Wohnung im Stand zu laufen, wird immer wieder empfohlen. Bankhofer hat einen ganz besonderen Ratschlag in seinem Buch parat. Er empfiehlt, Wiener Walzer und Foxtrott zu Tanzen - so oft es geht.

In den 22 Buch-Kapiteln gib der bekannte Gesundheits-Autor zahlreiche Tipps, wie Beschwerden verhindert oder gelindert werden können. Einige Ratschläge sind ungewöhlich, andere hat jeder von uns schon von der Mutter oder Großmutter erhalten.

Bankhofer vermittelt sein Wissen kurz und leicht verständlich. Es macht Spaß, dass Buch zu lesen. Vor allem in der kühlen Jahreszeit benötigt jeder Leser Tipps bei Halsschmerzen und Heiserkeit, Schnupfen und Husten. Das ganze Jahr über ist Hilfe bei einem Alkoholkater ein gern gesehener Helfer. Abschließend: Die 7,99 Euro für das Werk haben sich schnell rentiert.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-125399/walzer-gegen-kalte-fuesse.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt

**Editorial program service of General News Agency:**
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619