Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 7

Artikel: Barfusslaufen : ein gesundheitliches Geheimnis
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552196

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

sind. Bei starkem Durstgefühl hingegen können sie durch gutes Einspeicheln am ehesten ohne Störungen ertragen werden. Oft sieht man Leute, die zur Gemüsemahlzeit Süßmost oder Traubensaft genießen, was aber, abgesehen vom geschmacklichen Empfinden, nicht angebracht ist, weil dadurch leicht Gärungen entstehen können. Passend zur Gemüsenahrung, weil verdauungsfördernd, sind Milchsäureprodukte, so das Molkosan und die milchsäurehaltigen Bio-Gemüsesäfte, aber auch saure Buttermilch ist vorzüglich. Wer sich nicht über Leberstörungen zu beklagen hat, kann auch zur Gemüsenahrung rohe Vorzugsmilch oder gewöhnliche Buttermilch trinken. Die Milch mit ihrem Basenüberschuß ist eine wertvolle Bereicherung der Gemüsemahlzeit, wenn aber die Leber mangelhaft arbeitet, muß sie möglichst sparsam eingenommen werden, ja man sollte sie zur günstigen Schonung der Leber sogar zeitweise ganz meiden. Mit dem erwähnten Gesundheitskaffee zusammen, der sich ebenfalls zu Gemüsenahrung eignet, kann indes auch eine kleine Beigabe von Milch störungslos verdaut werden und dies vor allem wegen der günstigen Wirkung, die die Bitterstoffe des Kaffees auf die Leber ausüben.

Verdurstungsmöglichkeit und krankhafter Durst

Der Durst, der tagelang nicht gestillt werden kann, wirkt sich schlimmer aus als der Hunger. Eigenartig ist es, daß man auf dem Wasser verdursten kann. Schiffbrüchige gelangen auf dem Meere in eine böse Lage, wenn das Trinkwasser ausgegangen ist. Da nützt alles Wasser, das sie umgibt, nichts, im Gegenteil, wer in seiner Verzweiflung Salzwasser genießt, dem entzieht dieses im Darm durch die Osmose noch die letzte Feuchtigkeit aus dem Körper, und er verdurstet nur umso rascher. Ein gesunder Mensch kann 30—40 Tage ohne Nahrung, nicht aber ohne Flüssigkeit sein. Allerdings kann gesagt werden, daß zehntausendmal mehr Menschen zugrunde gehen, weil sie zuviel trinken, nicht weil es ihnen an Flüssigkeit mangelt.

Oft ist ein übermäßig starkes Durstgefühl ein Krankheitssymptom, das bei Zuckerkrankheit oder Leberleiden auftritt. Es ist daher bei allzustarkem Trinkbedürfnis ratsam, den Urin untersuchen zu lassen, da durch eine genaue Diagnose festgestellt werden kann, ob die Leber, die Niere und die Bauchspeicheldrüse noch normal arbeiten, oder ob es notwendig ist, durch eine frühzeitige, natürliche Behandlung dieser Organe einem ernsthaften Leiden Vorschub zu leisten.

Barfußlaufen ein gesundheitliches Geheimnis

Ein billiges Heilmittel

Eine griechische Sage erzählt von diesem eigenartigen Geheimnis. Der Held, von dem darin die Rede ist, war so mit der Mutter Erde verbunden, daß er immer siegte, wenn er den Erdboden berührte, weil er ihm die notwendige Kraft spendete, wurde er aber von seinem Feinde in die Luft gehoben, dann war er erheblich schwächer und konnte besiegt werden. Das mag auch uns als Beispiel dienen, denn heute, im Zeitalter der Motoren und Fabriken, der geteerten, asphaltierten, betonierten Straßen sind wir nicht mehr gewohnt, barfußzulaufen. Gleichwohl aber ist es auch heute, wenn richtig durchgeführt, eine Kraftspende, die wir wenigstens in den Ferien, auf Wanderungen, im Garten, am Strand, kurz überall wo unebenes Land zur Verfügung steht, benützen sollten. Nicht alle können allerdings auf steinigen Wegen oder gar über Geröllhalden und über Stoppelfelder ohne Schuhe gehen. Aber es ist dies ja auch nicht unbedingt nötig. Wenn wir es nur dazu bringen, dieses natürliche Heilmittel dann und wann anzuwenden, dann wird unsere Gesundheit schon daraus bescheidenen Nutzen ziehen. Wir sollten allerdings nicht glauben, daß es uns genüge, wenn wir im Haus oder auf Landstraßen barfußlaufen. Der glatte Fußboden und die schön gepflasterte Straße entspricht keineswegs unserer Fußsohle, die über unebenes Gelände zu gehen wünscht, weil sie mit ihrer natürlichen Wölbung so geformt ist, daß sie sich gerne an die verschiedensten Formierungen des Erdbodens anschmiegt, weil sie dadurch auf diese Weise massiert, durchblutet und gekräftigt wird. Dadurch wird der Fuß gesund und stark, denn er muß sich den Unebenheiten anpassen, und er kann dies auch, wenn ihn nicht ein beengender Schuh gefangenhält. Barfußlaufen ist bei den Indianern und andern Naturvölkern eine Selbstverständlichkeit. Mit der größten Sicherheit bewältigen sie ihre Wanderungen, tragen sie ihre Lasten, ihre Wasserkrüge, denn schon in der frühesten Kindheit gewöhnen sich die Füße an alle Unebenheiten des Bodens. Die Fußsohlen werden hart und widerstandsfähig und der Schuhmacher, wenn es überhaupt einen solchen gibt, findet keine oder nur wenig Arbeit. Plattfuß kann beim Barfußlaufen nur auf glatten Straßen, nicht aber auf unebenem Gelände entstehen. Schädlich ist aber auch das Tragen von unrichtigem Schuhwerk, flache Schuhe oder Sandalen, die keine Stütze haben. Wie aber ergeht es jenen, die durch Stöckelschuhe ihren Fuß verdorben haben? Können sie überhaupt noch barfußlaufen? Schwerlich, denn ihre Sehnen werden durch die unnatürliche Haltung verkürzt, so daß ein solch vergewaltigter Fuß förmlich zum Zehengänger werden muß. Unter solchen Umständen ist dann das Barfußlaufen kein Vergnügen, sondern eher eine Qual. Allerdings wird auch das Gehen in den erwähnten Stöckelschuhen mit den überhohen, allzuschmalen Absätzen, die keinen rechten Halt gewähren, bestimmt auch keine Lust zu nennen. Das läßt sich schon an dem katzenartigen Gang erkennen, der dadurch bedingt wird, aber was nimmt unsere eitle Frauenwelt nicht alles um der lieben Mode willen in Kauf. Ein moderner Götze ist sie, dem alle huldigen, die keinen Mut haben, den natürlichen gesunden Sinn walten zu lassen. Immer mehr nimmt zwar das Unnatürliche überhand, weshalb es doppelt nötig ist, die Kehrseite zu beleuchten und zum Natürlichen anzuregen und zu ermutigen.

Vorsicht vor großer Abkühlung

Also, versuchen wir es einmal mit dem Barfußlaufen! Zuerst geht es nicht so leicht, weshalb wir es nur wagen, im jungen Gras herumzulaufen. Bald merken wir, daß Kneipp recht hatte, wenn er das Barfußlaufen eine Ladestation für unsere Lebenselemente nannte. Die warme Jahreszeit ist dazu angetan, sich am Barfußlaufen förmlich zu ergötzen. Aber es gibt natürlich auch kalte, nasse Tage, die nicht dazu geeignet sind, das Barfußlaufen zu pflegen, denn es hat keinen Wert zu frieren und statt eine gründliche Durchblutung zu fördern, eine zu große Abkühlung einzuholen, die uns eine unliebsame Erkältung einbringen kann. Auch wenn wir in der Morgenfrühe taulaufen wollen, müssen wir darauf achten, daß wir dabei schön durchwärmt bleiben. Entweder wir springen nur rasch einige Male durch das taufrische Gras und frottieren dann unsere Füße schön warm und stecken sie wieder in warme Strümpfe und Schuhe, oder wir warten, bis der erste Sonnenstrahl im Tau funkelt und die Kälte bricht, um dann im warmen Tau, bevor er verschwindet, einen gesunden Lauf durchzuführen. Auch das Barfußlaufen am Meeresufer im weichen Sand durch die warmen Wellen, wenn sie daherschnellen, um die Füße leicht zu streifen und zu streicheln, ist sehr gesund. Ein tüchtiger Marsch von einer Stunde ist überaus erfrischend, besonders an warmen Sonnentagen. Man kann selbst an kühlen Tagen wagen, barfuß zu laufen, wenn man bereits etwas abgehärtet ist. Auf alle Fälle sollte man sich durch einen tüchtigen Marsch oder durch Herumrennen genügend durchwärmt halten. Bevor man überhaupt allgemein mit dem Barfußlaufen beginnt, ist es vorteilhaft,als eine gewisse Vorbereitung sich durch Wasserstampfen in kaltem Wasser leicht etwas abzu-

härten, so daß man dann das Barfußlaufen im Freien ohne Störung durchführen kann. Die Ferienzeit ist dazu angetan, regelmäßiges Barfußlaufen zu pflegen, erst im weichen Wiesenland oder auf moosigem Waldboden, dann allmählich auf härterem unebenerem Gelände. Die Fußmassage ist dem Fuße sehr bekömmlich. Die Muskulaturen werden weich und elastisch, und der ganze Fuß wird wesentlich gestärkt. Er bekommt dadurch auch eine viel bessere Form.

Weitere Ratschläge

Das Barfußlaufen hilft auch bei Ueberarbeitung, da es den Druck im Kopf hinwegnimmt. Diese Methode ist besser als Kopfwehtabletten schlucken, denn sie hilft entspannen und zieht das Blut nach unten. Auch abends, solange der Fußboden noch schön warm ist, kann eine Barfußwanderung Uebermüdung, Kopfweh und Nervosität vertreiben, so daß diese Maßnahme einen ruhigen, entspannenden Schlaf verschafft. Der Erdmagnetismus ist somit ein wunderbarer Krafterneuerer und natürlicher Heilfaktor. Wir finden ihn aber nicht etwa auf Zementböden, vor denen wir uns wohlweislich hüten müssen, denn sie sind wie ein ungesunder, kühler Strom, der leicht nach unten zieht. Kein Wunder, daß der Zementboden Rheuma verursachen kann, also, meiden wir ihn. Laufen wir vor allem nie mit baren Füßen darauf herum. Wenn wir uns darauf aufhalten müssen, dann können wir uns durch eine Holzpritsche oder einen Holzhohlraum davor schützen. Granitboden, also natürlicher Stein, wird uns dagegen nicht schaden. Was aber das liebe Barfußlaufen auf der weichen Mutter Erde anbetrifft, ist es, wie soeben eingehend beleuchtet, eine gesunde Erholung, die wir uns in unserer nervenkraftraubenden Zeit möglichst oft beschaffen sollten.

Heiße Bäder

Es kommt vor, daß Kranke glauben, sie könnten sich durch heiße Bäder gesundheitlich einen guten Dienst erweisen. Kürzlich erst berichtete mir ein Patient, er sei, um auf seine Kreislaufstörungen günstig einwirken zu können, bei 40 Grad ins Bad gestiegen, und er habe sich dabei eigentlich ganz wohl gefühlt, trotzdem sein Herz kräftig geschlagen habe, und obwohl er gefühlt habe, wie der Puls etwas hämmerte. Der Patient war aber gleichwohl der Meinung, richtig gehandelt zu haben, da man, wenn man Erfolg haben wolle, eben etwas in Kauf nehmen müsse. Leider wissen und begreifen nicht alle, wie schädlich, ja sogar gefährlich ein solches Vorgehen sein kann und zwar besonders für ältere Leute, für Herzkranke und vor allem für Arteriosklerotiker. Die Schockwirkung eines heißen Bades kann derart stark sein, daß als Folge ein bleibender Schaden in Erscheinung zu treten vermag. Jedes Bad, selbst das Ueberwärmungsbad, sollte am besten mit 37 Grad, also ungefähr mit Bluttemperatur begonnen werden. Langsam darf man mit der Temperatur durch Zufuhr von heißem Wasser ansteigen. Wenn der Gesamtgesundheitszustand und dadurch die Widerstandskraft gut ist, so daß vor allem auch Herz und Nerven durch eine allfällige Belastung nicht versagen, dann kann man die Temperatur ruhig bis auf 40 Grad steigen lassen. Durch eine solche Steigerung, die langsam innert 10—20 Minuten vorsichgehen sollte, kann sich der Körper allmählich an die erhöhte Temperatur gewöhnen, wodurch Schädigungen verhindert werden können. Wer die Badedauer zulange ausdehnt, läuft Gefahr, den anfangs erwirkten Erfolg wieder in Frage zu stellen.

Ein Sitzbad darf ruhig eine halbe Stunde dauern und zwar sollte dabei die Temperatur durch zeitweiliges Nachgießen von heißem Wasser auf 37 Grad gehalten werden. Auf diese Weise kommen Zusätze von Kräutern, Moor, Meersalz oder andern heilwirkenden Naturmitteln wirksam zur Geltung. Selbst das Sitzbad kann zum Schwitzen führen, wenn man die Temperatur ansteigend erhöht. Ein Vollbad kann ohne Nachteil 10—20 Minuten dauern und sollte nur in seltenen Fällen länger ausgedehnt werden.

Wer unter Basedow und gewissen starken Herzstörungen leidet, muß sich nicht nur vor heißen Bädern, sondern überhaupt vor Bädern hüten. Eine milde Dusche mag ihm dienlich sein, noch besser ist für ihn das bloße Abwaschen des Körpers.

Widerstandsfähige Naturen duschen gerne kalt, denn sie erzeugen dadurch vermehrte Wärme im Körper. Wer aber nervös und empfindlich ist, sollte warm duschen. Er kann sogar die Temperatur allmählich ansteigen lassen, darf aber niemals von Anfang an heiß duschen, da ihm dies ebenso wenig dienen würde, wie das kalte Bad. Viele duschen sich nach einem warmen Bade noch kühl oder kalt ab, um sich vor allfälligem Erkälten zu schützen. Auch das ist für Empfindliche nicht ohne weiteres zuträglich. Wer sich nach dem Baden gut einölt, wird sich auch kaum erkälten.

Belauschen wir also unsern Körper gut, denn gerade vom richtigen Baden hängt der erwünschte Erfolg ab. Seien wir immer auf der Hut, nichts zu forcieren. Das Baden ist eine individuelle Angelegenheit. Dem Abgehärteten mögen kalte Bäder gut tun, während sie dem Empfindlichen schaden. Heiße Bäder indes werden keinem bekömmlich sein, sondern nur ansteigend heiße. Sehr vorteilhaft ist es auch, wenn man das Vollbad nicht von Anfang an auffüllt. Man sollte, bevor das Wasser bis zum Herzen reicht, sich bereits schon an das höhersteigende Wasser gewöhnen können. Dadurch wird vor allem das Herz geschont.

Untertemperatur

Man liest oft über Maßnahmen, die bei Fieber vom naturheilkundlichen Standpunkt aus ergriffen werden müssen. Sehr wenig aber hört man über die Untertemperatur und wie man ihr zu begegnen hat. Ich habe oft die Beobachtung gemacht, daß Patienten Untertemperatur bekommen, wenn sie unter gewissen Leberstörungen leiden, weil dann die Ausschüttung von Glykogen, also von Blutzucker in das Blut durch die Leber gestört ist, weshalb der Körper zu wenig Verbrennungswerte aufweist, so daß die Temperatur sinkt. Oft sah ich auch bei migräneartigen Krankheiten eine Untertemperatur auftreten, die ziemlich tief hinuntergehen kann und zwar bis nahe an die gefährliche Tiefe heran. Was soll man da am besten unternehmen? Nach meiner Erfahrung hat sich das Ueberwärmungsbad, also das Schlenzbad, als eine ganz vorzügliche Maßnahme dagegen erwiesen. Es ist unbedingt notwendig mit einer Wärmetherapie einzugreifen, wie sie uns im Schlenzbad zur Verfügung steht, da sie ausgezeichnet geeignet ist, um eine Untertemperatur rasch zu beseitigen. Kalte Anwendungen sind hingegen zu riskant und müssen gemieden werden. Kürzlich machte ich mit einer Methode, die ich schon an mir selbst angewandt habe, eine wirklich erfreuliche Erfahrung. Sie ist allerdings nicht für alle Menschen durchführbar, sondern nur für Leute mit viel Energie, mit Durchhaltewillen und einer gewissen zähen Natur.

Diese Methode aber empfahl ich einer Frau, die im Zürcher Landgebiet wohnt, weil sie mir telephonisch mitteilte, daß sie an Untertemperatur leide und Fieber nebst Schüttelfrost habe. Es mochte sich um eine Art Grippe handeln, an der auch noch die Leber beteiligt war. Auf jeden Fall war da ein ganzer Komplex undefinierbaren Krankheitsgeschehens vorhanden, über den sich die Kranke zu beklagen hatte. Ich empfahl ihr nun einen ganz besonderen Versuch, vorzunehmen, dem sie zwar zuerst etwas skeptisch gegenüberstand. In erster Linie mußte sie sich sehr gut anziehen, vielleicht etwas mehr als der Außentemperatur entsprechend nötig gewesen wäre. Hierauf mußte sie einen tüchtigen Lauf mit kräftigem Marschieren und tiefem Atmen unternehmen. Dies