Holzschuhe als Strahlenschutz

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 6

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969144

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wer es versteht, seine Zeit richtig einzuteilen, wird sich von seinen Ferien am Meeresstrand die ähnliche Wirkung versprechen dürfen, wie von jenen in den Bergen. Führen wir dem Körper das zu, was ihm bekömmlich ist, dann werden wir an beiden Orten den gewünschten Erfolg erlangen können. Das träge Herumliegen an der heissen Sonne ist nirgendwo von Nutzen. Man muss sich in unverdorbener Luft gründlich bewegen, muss viel und tief atmen und nachts genügend Ruhe einschalten. Wer zugleich noch auf gesunde Nahrung achtet, ist nach den Ferien wieder fähig, seinem Pflichtenkreis gestärkt und erholt vorzustehen.

Barfussgehen

Als Sebastian Kneipp das Barfussgehen morgens früh im taufrischen Gras empfahl, wusste er noch nicht, dass in den Fusssohlen des Menschen interessante Reflexzonen eingebaut sind. Besonders in Amerika gibt es Physiotherapeuten, die das Allgemeinbefinden ihrer Patienten ausgezeichnet zu beeinflussen verstehen, indem sie in dieser Reflexzone der Fusssohlen eine besondere Massage durchführen.

Auch wir können das Vorhandensein dieser Reflexzonen auswerten, wenn wir entweder kurze Zeit im frisch gefallenen Schnee herumrennen oder aber zur Sommerszeit im taunassen Gras barfusslaufen. Auf diese Weise erhalten wir eine ganz natürliche Reflexzonenbehandlung, die uns sehr bekömmlich ist und uns doch nichts kostet. Das Barfussgehen auf der warmen Erde, auf Wiesen oder auf weichem Moosboden im Walde ist eine sehr wohltuende, gesunde Therapie, die wir in den Ferien nicht versäumen sollten.

Das Dünenlaufen

Am Strand oder in den Dünen ist es vorteilhafter ohne Schuhe zu gehen, denn auf diese Weise erzielen wir eine besondere Wirkung auf unser Allgemeinbefinden. Durch das Dünenlaufen mit baren Füssen erhalten wir erstens einmal eine natürliche Massage und zweitens gelangt durch die nackten Fusssohlen ein Teil der im durchwärmten Dünensand aufgespeicherten Sonnenenergie in den menschlichen Körper, und auch dies ist vorteilhaft für ihn. Sowohl im Strandsand als auch auf den Dünenhügeln ist das Barfusslaufen daher von grossem, gesundheitlichem Wert. Es ist deshalb sehr schade, wenn Badegäste immer in Sandalen oder leichten Schuhen herumlaufen. Das Laufen und das Wandern wie auch das Spielen am Strande oder in den Dünen mit nackten Füssen und gründlichem Atmen ist zu den wirksamen Heilfaktoren der Badekur hinzuzuzählen und sollte deshalb reichlich Anwendung finden.

Holzschuhe als Strahlenschutz

Es ist eine alte Erfahrungstatsache, die sich besonders die Holländer schon seit Jahrhunderten zunutze gemacht haben, dass man sich viel weniger Rheuma, Gicht, Ischias und allerlei andere Krankheiten zuzieht, wenn man sich beim Arbeiten auf der feuchten Erde oder auf Stein- und Zementböden die Füsse vorsorglich mit Holzschuhen bekleidet.

Wasser ist bekannt als ein guter Leiter von Elektrizität wie auch von allerlei Energiestrahlen, die mit der Elektrizität verwandt sind. Da, wo viel Wasser ist, und wo sich besonders viel Wasser in der Erde vorfindet, entstehen mit den Energien, die sich in der Luft befinden, gerne Spannungen, die uns sehr viel Kraft rauben und uns äusserst müde machen können. Am meisten beobachten wir dies, wenn atmosphärisch ein Tief zu verzeichnen ist. Wer dicke Korksohlen oder Holzschuhe trägt, und zwar vor allem beim Arbeiten im Freien und auf feuchter Erde, schützt seinen Körper vorteilhaft vor die-

sen Spannungen und Ausstrahlungen des feuchten Bodens, und er erspart sich auf diese Weise viel unnütze Kraftverausgabung.
Wie klug von den alten Holländern, die dies jedenfalls ganz intuitiv erfasst haben, ihre Beobachtungen und Erfahrungen so vorteilhaft auszuwerten und das Tragen von Holzschuhen als Volkssitte einzuführen ! Schade ist es nur, dass die neuzeitlichen Strömungen in anderer Richtung gehen und deshalb die gesundheitlich wertvollen Bräuche der alten Zeit nicht mehr wertschätzen und beachten, so dass diese immer mehr vernachlässigt werden. Aber der Fortschritt der Technik hat eben Neuerungen mit sich gebracht, die im Gegensatz zu dem stehen, was früher gut und nützlich war. Sicher wäre das allgemeine Tragen von Holzschuhen bei der heutigen Eile eher hinderlich. Besonders im Auto und Flugzeug würden sie sich weniger als praktisch erweisen. Zwar tragen ja auch unsere Tessiner noch immer mit Vorliebe ihre klappernden Holzschuhe und gedenken sie wohl noch nicht ganz auszuschalten. Sie sind aber immerhin nicht so mächtig wie die holländischen Holzschuhe und lassen sich in ihrer Sandalenform wohl noch leichter tragen. Immerhin gehört auch dazu eine gewisse Übung und Gewohnheit. Auch im Garten ist es nicht immer bequem, in schweren Holzschuhen herumzugehen, aber gleichwohl ist es besser, diese Unannehmlichkeit auf sich zu nehmen, als sich im feuchten Erdreich eine Krankheit zuzuziehen.

Zucker

Unvergesslich ist für mich die Erinnerung an die scheuen Indianerkinder in Mittelamerika. Mit verlegenem Lächeln umringten sie uns und kauten dabei auf ihren Zuckerrohrstengeln herum. Das entsprach ihrem Bedürfnis nach Süssigkeit, half ihnen aber auch ihre Hemmungen zu überbrücken. Fast alle Kinder lieben den Zukker, denn dieses eigenartige Kohlehydrat löst auf unsere Geschmacksnerven jenen angenehmen Reiz aus, den wir als süss bezeichnen. Die kleinen Indianer huldigten indes nicht nur dem Zuckerrohr, sondern auch dessen rohgepresstem Saft, der nachträglich auf dem Feuer eingedickt worden war, und den sie Pilosillo nannten. Wiewohl sie dieser dunkelbraunen, süssen Masse reichlich zusprachen, hatten diese Kinder erstaunlicherweise ausnahmslos schöne, starke Zähne. Sie dienten ihnen oftmals als Werkzeug, da ihnen Messer oder andere Hilfsmittel fehlten.

Gerechtfertigte Warnungen

Es erheben sich nun für uns einige Fragen, denn immer wieder begegnen wir der Warnung vor reichlichem Zuckergenuss. Warum dies ? Ja, warum behauptet man heute allgemein, Zucker und Süssigkeiten seien vor allem für die Zähne und das Knochensystem schädigend, und zwar so sehr, dass man die katastrophale Zahnkaries der Schulkinder auf den allzugrossen Genuss von Zucker und Süssigkeiten zurückführen müsse. Stimmt die Behauptung, dass auch der Rohzucker nicht ganz dem entspreche, was man als gesundes Naturprodukt bezeichnen kann ? Als gute Beobachter, die die praktische Erfahrung richtig auszuwerten verstehen, können wir folgende Schlussfolgerungen ziehen. Des Rätsles Lösung muss bestimmt in der Beschaffenheit der Süssigkeiten liegen, sonst hätten die Indianerkinder, die vielleicht ebensoviel Zucker und Süssigkeiten wie unsere heranwachsende Jugend geniessen, nicht gleichwohl gute Zähne, während über 90% unserer Kinder unter Zahnkaries leiden, und zwar trotz der guten Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnpasta, die bei den Indianern jedenfalls gänzlich fehlen mag. Der Zuckerstoff, den jene geniessen, ist nicht rein, sondern mit allen Begleitstoffen, die ihm anhaften, versehen. Es handelt sich dabei um ein ganzes Gemisch von Mineralbestandteilen wie Kalk, Fluor, Magnesium, Mangan, Eisen, Kieselsäure, Phosphor