Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 10

Artikel: Wichtige, vergessene Naturkräfte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553401

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

Wichtige, vergessene Naturkräfte

Nach meiner Rückkehr von einer Wanderung im Berner Oberland, die mich über 2000 Meter höhenwärts führte, fühlte ich mich in meinem gemieteten Chalet so richtig wohl. Das veranlasste mich, darüber nachzudenken, wieso mir die Bergwelt jeweils eigentlich dieses gesunde Wohlgefühl beschaffen kann, so dass ich dadurch die Last der Sorgen abzuschütteln und zu vergessen vermag. Die Ueberlegung lohnte sich wirklich, konnte ich dabei doch feststellen, dass es lauter natürliche Gaben sind, die mir zu solch wohltuendem, seelischem Gleichgewicht verhelfen. Dazu gehört vor allem die gesunde, sauerstoffreiche Luft, ferner die herrliche Höhensonne und die grosse Stille mit ihrer auferbauenden Ruhe. Aber es ist noch etwas Zusätzliches, was mir Kraft vermittelte, etwas, was der moderne Mensch kaum mehr kennt. Wer mich nämlich ohne Schuhe wandern sieht, schaut mir jeweils komisch und erstaunt nach. Im Wiesland mag das zwar noch angehen. Auch auf dem Waldboden, der mit Tannennadeln belegt ist, versucht noch manch einer barfuss zu gehen, dass dies aber auch noch auf den Strassen mit Rollsplitt möglich ist oder sogar auf Geröllhalden, das leuchtet den wenigsten ein. Ich aber fühle mich wohl dabei, denn seit meiner Kindheit bin ich daran gewöhnt. Oft mag ich nach der Winterszeit kaum warten, bis es im Frühsommer wieder möglich wird, im Garten barfuss zu arbeiten und meine Wanderungen ohne Schuhe anzutreten. Das hat zur Folge, dass ich dadurch jeweils sehr rasch erfrischt bin, weil die geistige wie auch die körperliche Müdigkeit erstaunlich schnell verschwinden. Es beruht daher bestimmt nicht auf blosser Einbildung, wenn ich zum Schluss gekommen bin, dass vom Boden her Kraftströme ausgehen. Die blossen Fusssohlen, die damit unbehindert in Berührung kommen, können sie zur Erfrischung des Körpers besser auswerten, als wenn sie in Schuhen stecken würden. Schon oft kam ich ermüdet von Vortragsreisen nach Hause, und infolge der einseitigen Beanspruchung schmerzte mein Kopf. Die beste Hilfe dagegen war das Spazierengehen im Garten ohne einengendes Schuhwerk. Schon nach einer Viertelstunde war die quälende Müdigkeit weg. Oft kommt es mir vor, das Barfussgehen auf sonnendurchwärmtem Naturboden wirke genau so wie das Anschliessen meiner fast leeren Autobatterie an das Ladegerät. Meine angeborene Naturverbundenheit fordert von mir immer wieder enge Fühlungnahme mit der Natur, und zwar sehr oft, denn dadurch kann ich viel frohgemuter und leistungsfähiger bleiben, als wenn ich einseitig nur der geistigen Arbeit verpflichtet sein muss. Auch meine Heilpflanzenkulturen strömen ein Fluidum aus, das mich sichtlich zu stärken vermag. Jene, die der Natur nichts nachfragen, weil sie ihr entfremdet sind, mögen glauben, es handle sich hierbei um eine reine Einbildung.

Weitere Beweise

Meine Erfahrungen aber bewiesen mir von jeher, dass ich auf dem Boden der Wirklichkeit stand. Die Sage von Aegeus bestätigt mir, dass auch die alten Griechen mit der Naturkraft, die dem Boden entströmt, bekannt waren. Wenn nämlich dieser Held des Altertums in unmittelbarer Berührung mit dem Erdboden war, erhielt er neue Kräfte, während er diese ermangelte, sobald er dieser Fühlungnahme beraubt wurde. Auf diese Weise bestätigt diese Sage eine wichtige Erkenntnis, die gesundheitlichen Nutzen übermitteln kann. Aber nicht nur die Griechen wussten hierüber Bescheid, auch die Indianer und andere Naturvölker verstanden es, die verborgenen Schätze der Natur zum Wohle ihrer Gesundheit und Ertüchtigung richtig einzuschätzen und auszuwerten. Boden, Wasser, Sonne, Luft, all diese kostbaren Gaben standen vor der Zeit der Umweltverschmutzung dem Menschen zur Gesundung und Erstarkung zur Verfügung. Leider hat die Verbindung mit der Zivilisation der weissen Rasse die Lebensweise

vieler Indianer verdorben, und es ist zu befürchten, dass ihrer immer mehr dem grossen Bedürfnis enger Naturverbundenheit entfremdet werden. Immer mehr verliert sich daher auch bei ihnen die Wertschätzung für all die natürlichen Kostbarkeiten, die in Berührung mit der nackten Erde, mit den heilkräftigen Pflanzen, mit unverdorbenem Wasser und reiner Luft früher jedem zugänglich waren. Wer unter ihnen noch die alten Lebensgewohnheiten als kostbares Gesundheitsgut beachtet, hasst vielfach sogar selbst seine Stammesgenossen, die sich zur Verweichlichung, die der weissen Rasse zu eigen ist, verleiten liessen. Instinktiv scheinen sie zu ahnen, dass sie sich dadurch hoffnungslos aufgeben müssen, denn eigenartigerweise degeneriert ein sogenannter Wilder, der sich der Zivilisation zuwendet, viel rascher als die Weissen, die an naturwidrige Sitten gewohnt sind. Wer gar noch dem Feuerwasser, also dem Alkohol, zu huldigen beginnt, vermehrt die Zerfallserscheinungen unaufhaltsam, nicht zu reden von den Drogen und anderen Leidenschaften.

Naturboden oder Asphaltstrassen?

Noch erinnere ich mich gut an meine Jugendzeit, in der es noch üblich war, barfuss zu heuen, und immer wieder freut es mich, wenn ich noch heute in der Ostschweiz Bauern antreffe, die ihre schweren Heuburden barfuss in die Scheune tragen. Der moderne Stadtmensch dagegen, der nicht mehr gewohnt ist, in natürlichen Verhältnissen zu leben, sollte wenigstens in den Ferien barfuss gehen oder auch immer, wenn er in seinem Garten, mag es auch nur ein kleines Schrebergärtlein sein, Gelegenheit dazu hat. Er kann sich langsam daran gewöhnen, wenn er es im weichen Gras oder auf Moosboden versucht, um sich erst später auf steinige Wege zu wagen, damit sich der Fuss wieder daran gewöhnen kann. Bei dieser Empfehlung werden jene Jugendlichen triumphieren, die mit innerem Protest auf dem Asphaltboden der Städte barfuss gehen, als wäre das ein Verdienst, ein Ausgleich oder Zurückkehren zu natürlichen Verhältnissen. Gesundheitlich schadet das mehr als es irgendwie nützt, denn nur auf der unebenen Unterlage des Naturbodens können die interessanten Reflexzonen unserer Fusssohlen Anregung erhalten, da sie beim Barfusslaufen auf solchem Gelände ständig massiert und bearbeitet werden, was sich auf den ganzen Körper sehr günstig auszuwirken vermag.

Die grosse Masse ist heute meist zu abgestumpft, um für solche Feinheiten gesundheitlicher Vorzüge noch Gehör zu finden. Selbst jene Gestalten, die in mittelalterlich langen Gewändern barfuss über die glatten Asphaltstrassen huschen, handeln auf diese Weise mehr aus Protest als aus gesundheitlichen Erwägungen heraus, sonst müssten sie ja einsehen, dass der Nutzen des Barfusslaufens nur auf natürlicher Grundlage geboten wird, denn künstlichen Bodenverhältnissen entströmen keine Naturkräfte, die uns zu dienen vermögen, indem sie uns erfrischen, weil sie uns mit Energie laden. Indes wird diese Abhandlung bestimmt Tausenden meiner Leser zur Anregung sein, um in Zukunft daraus Nutzen ziehen zu können. Noch können schöne Herbsttage dazu Gelegenheit bieten. Dem Boden sollte allerdings genügend Wärme entströmen, weshalb es ja auch nicht ratsam ist, zu früh im Frühling schon mit Barfussgehen zu beginnen. Im Appenzellerland ist es üblich, den Landkindern die Schuhe zu verstecken, sobald ein gewisser Termin im Kalender anzeigt, dass winterliche Verhältnisse jetzt eigentlich verschwinden sollten. Auf diese Weise kommt es dann eben oft vor, dass die Kinder trotz kalter Witterung den ganzen Frühling, Sommer und Herbst hindurch bis hinein in die Winterszeit ohne Schuhwerk auskommen müssen. Ob dies in allen Fällen zur Abhärtung dient und keine gesundheitlichen Nachteile mit sich bringen kann, ist fraglich. Gesundheitliche Forderungen sollten den wirtschaftlichen Ueberlegungen entschieden vorangehen. Alles zu seiner Zeit getan, ist eine gesundheitliche Grundregel, die wir zu unserem Nutzen beachten sollten.