Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 3 (1893)

Heft: 8

Artikel: Barfussgehen

Autor: Theodor, C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038595

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: 02.10.2025

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

Der geschätzte Biologe Jul. Hensel sucht in der Elektrizität die wirkende Kraft mancher Stoffe und schreibt das Schütteln und Zittern nach dem Genuß von Bitterstoffen dem in elektrischer Spannung sich befindlichen Sauerstoffe derselben zu — auch hier haben wir es mit der vegetabilischen Elektrizität zu thun.

Man hört so häufig von Laien und mehr noch von sogenannten Gelehrten die Behaupstung, daß es unmöglich sei, eine Flüssigkeit mit elektrischen Eigenschaften zu versehen.

Rürzlich wollte sich ein Arzt, zugleich Besither einer an einem Bergfluße sich befindlichen Basserheilanstalt, über unsere Präparase beslustigen, auf den "Unsinn" der Elektrizität in Flaschen hinweisend. Ich hatte aber den Prospett seiner Anstalt gelesen, worin er behauptete, daß das Basser derselben durch den reißenden Bergfluß und das Neiben auf den Rieseln Glektrizität erhalte, die nach Scoutteten überhaupt sich in allen Mineralquellen vorsinde!

Der Mann wußte auf meine Entgegnung nichts anderes zu erwidern, als "das sei etwas anderes!"

Gewiß! denn die vegetabilische Elektrizität, die ich wie gesagt als eine Modifikation der mineralischen oder atmosphärischen Elektrizität betrachte, hat auf die Zelle, auf die Muskeln, auf die Nerven eine spezielle physiologische Wirkung, — sie ist der schneidende Diamant, während dessen Bruder und Schwester Graphit und Kohle eben andere, wenn auch nicht minder wichtige Funktionen in der Natur erfüllen müssen.

Sie alle leuchten und verbrennen, aber jedes an seiner Stelle und zu seiner Zeit.

Barfußgehen.

Bon Dr. med. C. Theodor (Rom).

Wenn das Barfuggeben nur ein Modemittel ware, ein Sport, ber unfere Beit ergriffen und bald der Bergeffenheit anheimfallen würde, jo würden wir uns nicht mit bem Gegenstand beschäftigen. Das Barfufgeben ift aber ein mächtiges gesundheitsförderndes Mittel. Rrantheiten verhüten und heilen fann. Unftatt daß die "Gelehrten und Sachverständigen der Arznei", wie vordem die Aerzte genannt wurden, Bacillenfängerei treiben und die große Menge in Furcht und Schrecken halten vor dem Gindringen dieser gabllosen Teinde, die oft nur unsere theuersten Freunde sind, follten fie die Bedingungen lehren, unter benen unfer Rörper gefund bleibt, erfranft und zur Gefundheit guruckfehrt. Es genügt nicht gum Berftandniß der Lehren von den Krankheitsursachen, eine einzelne herauszugreifen und ihre Wirkung zu betrachten. Alle Erscheinungsformen des menschlichen Lebens stehen vielmehr im innigen Busammenhang und müssen im Zusammenhang betrachtet werden, wenn das Gange gum Berständniß gelangen foll.

Eine der nothwendigsten Bedingungen zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit ist eine regelmäßige Blutvertheilung. Die Fähigsteit unseres Körpers, diese regelmäßige Blutwertheilung herzustellen oder zu erhalten, ist nicht unbegrenzt; wenn sie sich nicht innerhalb regelrechter Grenzen erhält, entstehen Störungen des Bohlbehagens, der sog. Gemeinsgesühle, der Gesundheit. Die Mittel, diese regelmäßige Blutvertheilung herzustellen, sind so-großartiger, mannigfacher Art, daß sie unserem Berständniß nur zum Theil erschlossen sind. Rosenthal

¹⁾ Borlesungen über öffentliche und private Gesundheitspflege. Erlangen, E. Behold.

menschlichen Organismus vorstellen als ein fomplizirtes Gebäude, in welchem zahlreiche Defen Wärme erzeugen". Das ift eine fehr einseitige Vorstellung, benn sie betrachtet ben menschlichen Körper als einen mechanischen Apparat, während er doch ein lebender, in allen jeinen einzelnen Verrichtungen innig mit einander verwebter Organismus ist, der sich bis gu einer gemiffen Grenze felbst regulirt und jenseits biefer leidet. Wenn wir Stunden lang im Zimmer fiten und unfer Bebirn angestrengt arbeitet, wird die Blutvertheilung leicht eine unregelmäßige, die Füße werden falt und falte Buge, welchen mächtigen Ginfluß fie ausüben auf unser Allgemeinbefinden, ergibt fich schon aus der Thatsache, daß wir oft Stunden lang nicht einschlafen fonnen, wenn unregelmäßige Blutvertheilung, Mangel an Cirfulation im peripheren Nervenspftem das centrale belaftet und gefährbet. Wenn naffe Strümpfe die allgemeine Bärmeregulirung ftören, indem sie zu ihrem Trocknen einen beträchtlichen Untheil der Cirfulation beanspruchen. jo entstehen in Folge dieses peripheren Unreizes leicht Störungen in der Blutvertheilung von entfernteren Organen, Unbehagen, Empfindlichfeit, Frosteln, Krantheit. Alle Organe bes menschlichen Körpers müssen also in Uebereinstimmung, in regelmäßiger Blutvertheilung mit einander fteben, wenn nicht Störungen bes Gleichgewichts erfolgen follen. Allgemeine Rorperbewegung, gymnastische llebungen vermögen oftmals dazu beizutragen, jene regelmäßige Blutvertheilung zu unterhalten, deren Störungen zu begleichen, bas Blut aus gemiffen Rörpertheilen in stagnirende, entferntere Gefäß= bezirfe zu treiben.

Noch einfacher, vortheilhafter und energischer gelingt die Herstellung und Erhaltung einer regelmäßigen Blutvertheilung, wenn wir zum Angriffspunft den Körpertheil nehmen, in

welchem Blut und Safte ftocken, in unserem Beispiel die Füße. Schon die alten Merzte fagten: "Wo ein Reiz ftattfindet, dahin fliegen die Gafte." Dieses Gesets bildet eine der Sauptstützen der gangen Therapie, ein Gefet, beffen Wirfung burch fein Arzneimittel, sondern nur auf naturgemäßem Wege erreicht werben fann. Wenn wir Blutstockungen, Kongestionen innerer Organe feststellen, so benüten wir gewisse allgemeine Unwendungsformen des Waffers, vielleicht auch geeignete Körperbewegung, um bas Blut in die Saut, jenes großartige Ableitungs= gebiet, welches unter Umftänden nabezu zwei Dritttheile ber Gefammtblutmenge zu faffen vermag, zu lenken, jene inneren Organe zu entlaften. Sind die Fuge falt, fo entsteht eine Belastung, Stockung, Kongestion anderer Drgane, im Magen, Bergen, Lunge, Bals, Ropf. Das Barfuggeben bewirft einen Reiz auf die peripheren Merven und Gefäße ber Füße, eine Ausdehnung der Rapillaren, vermehrte Füllung derselben, Wärmebildung, mit allen ihren günstigen Folgen.

Run erft wird uns aus physiologischen Gründen die vortheilhafte Wirfung des Barfußgebens für den Stubenhocker begreiflich, der die Anlage zu unregelmäßiger Blutvertheilung in sich trägt, sowie bei Allen, die an Blutüberfüllung des Ropfes, des Halfes, an Reblfopf=, Lungen= und Bronchialfatarrhen, Ber= banungsftörungen, Schlaflofigfeit, Nervenfrantbeiten der verschiedensten Art leiden. Bierzu fommt noch unfer enges Schuhwerk, welches das Eindringen des Blutstromes in die feinen Gefäße ber Wuße bireft verhindert. Jeder Lefer moge fich nun diefer Betrachtung bas für ibn Paffende entnehmen und zusehen, wo ihn "der Schuh brückt", um sich Denjenigen anzuschließen, die "auf großem Bufe" leben. Wer bas Barfußgehen noch nicht geübt, fennt nicht die Wohlthat der Empfindung, wenn die Füße "wie Gesicht und Sande einmal frei aufathmen fönnen".

Getreu dem Grundfat, das Gute zu nehmen, wo wir es finden, betrachten wir es für ein großes Berdienst von Bater Aneipp, bas Barfußgeben zu allgemeiner praftischer Geltung gebracht zu haben. Es wäre weit dienlicher für das Wohl der Menschheit, wenn ihr in ben Sprechstunden der vornehmen Merzte anstatt Gifen, Chinin, Arfenif, Blei, bisweilen auch bas Barfuggeben verordnet würde. Freilich find unsere Rulturverhältnisse einer allgemeinen Ginführung dieser Gepflogenheit nicht günstig. Da fie aber für Erwachsene wie für Rinder ein wesentliches Förderungsmittel der Gesundheit ift, jo ist mit Befriedigung wahrzunehmen, daß fich immer mehr Gemeinschaften bilben, um das Barfuggeben namentlich in Rurorten, Sommerfrischen, auf größeren Jugtouren einzuführen.

Rneipp empsiehlt bekanntlich als besondere Arten das Barfußgehen im nassen Grase, auf nassen Steinen, im frisch gefallenen Schnee, im kalten Basser. Für Solche, denen es an einer Anweisung und geeigneten Vorschriften fehlt, geben wir solche im Nachfolgenden wieder.

Das Barfußgehen im nassen Grase auf die Dauer von 1 bis 3 Viertelstunden ist in Wörishosen ein besonders beliebter Kurgebrauch, weshalb auch zahlreiche Wiesen hierfür zur Verfügung gehalten werden. Nach vollendeter Tußpartie werden alle nicht an die Füße geshörigen Anhängsel wie Laubgras oder Sand rasch abgewischt, die Füße indessen nicht abgetrocknet (s. unten), sondern naß wie sie sind, sofort mit trockener Fußbekleidung versehen. Auf das Gehen im Grase folgt dann ein Gehen mit bekleideten Füßen auf trocknen Wegen, anfangs etwas schneller, später in gewöhnlichem Tempo auf die Dauer einer Viertelstunde.

Ist Barfußgehen im nassen Grase unmögslich, so empfiehlt sich als Ersatz Barfußgehen

auf naffen Steinen, wobei jedoch der Rachbruck auf bem Geben liegt, benn längeres Stehen ware bireft ein Uebel. Sat man einen langen Gang zur Berfügung, so wird man auf beffen Steinplatten mit geflügeltem Schritte hin und her wandern; auf einem Fleckchen von 4 bis 5 Steinplatten wird man die Steine treten, "wie der Winger die Trauben, wie an manchen Orten ber Bäckerlehrling ben Teig tritt". Die Anwendung richtet sich nach dem Blutreichthum und bem Kräftezustand bes Batienten, natürlich auch nach ber Jahreszeit. 3 bis 5 Minuten dürften in der Regel ausreichen, doch fönnen völlig Gefunde zu ihrer Abhärtung die Uebung gang unbeschabet auf eine halbe Stunde ober länger ausbehnen. Dies Mittel ist vortrefflich bei Ropf- und Halsschmerzen, Blutandrag zum Ropfe und chronischer Reigung zu Katarrhen.

Roch stärfer als im naffen Grafe ober auf naffen Steinen wirft bas Barfußlaufen im neugefallenen Schnee. Es taugt nur frischer Schnee, ber fich ballt ober wie Staub ben Füßen anlegt, nicht alter, ftarrer, festgefrorner Schnee, welcher zu empfindlich fältet und zu nichts taugt. Zudem foll eine folche Wanderung nie angetreten werden bei schneidend faltem Winde, sondern am besten, wenn die Frühlingssonne ben Schnee (nebenbei gefagt eine ben Befeten ber Reaftion gang widersprechende Magregel, da energisches Frottiren viel rascher und vortheilhafter wirft) schmilzt. Die Dauer wird am besten 3 bis 4 Minuten betragen. Niemals barf bas Schneegeben erfolgen bei Frofteln. Der Betreffende muß sich zuvor durch Bewegung die normale Leibeswärme verschaffen. Auch Personen mit Fußschweiß, offenen Füßen, Frostbeulen u. s. w. dürfen selbstverständlich nicht eher im Schnee geben, als bis fie völlig geheilt sind.

Im Hochgebirge sieht man oft Kinder und

Erwachsene im Schnee barfuß laufen. Das find Muster der Gesundheit, die nicht so leicht eine "Erfältung" anficht! Die handgreiflichsten Studien fann man auch bei uns, wie Philo vom Walde in einer Abhandlung über bas Barfungeben bemertt, an ben Schornsteinfegern machen, die im fältesten Winter in ihren Bantoffeln an die Alrbeit geben und vielfach bar= fuß auf ben Dächern herumflettern. (Gehr bezeichnend für die Arzneimittellehre ift der Trugschluß, daß man Theer und andere liebliche Abfallprodufte deshalb Lungenfranken angeblich mit Bortheil reicht, weil fich die Schornftein= feger, welche solche Stoffe einathmen, eines Schutes vor diesen Rrantheiten erfreuen, mabrend doch diefer. Schutz gang anders zu erflären ift.) Das find mahre Gefundheitsideale gegen die Barfugverächter. Als im vorigen Binter ein Jäger bei frisch gefallenem Schnee einen Birschgang machte, entbeckte er eine Fährte, so absonderlich und so groß, daß sie nur von einem Bären herrühren fonnte. Rasch wurde das benachbarte Dorf allarmirt und bis an die Rähne bewaffnet jog man aus, um bas Ungethum zu erlegen. Wie erstaunten die Sager, als der vermeintliche Bar sich als ein Kneip= pianer im Schnee entpuppte.

Das Barfußgehen im Wasser schließlich wird zur Aussührung gebracht, indem man sich in einer Badewanne anfangs bis über die Anöchel im kalten Wasser Bewegung macht. Wirksamer ist es, wenn man sich bis an die Aniee im kalten Wasser befindet. Je kälter das Wasser, desto energischer die Wirkung; doch können Schwächlinge mit etwas erwärmtem Wasser anfangen und allmählich zu kälterem Wasser übergehen. Dauer der Anwendung Anfangs 1 Minnte, später 5 bis 6 Minnten.

(Zeitschr. "Gesundheit.")

Klinische Mittheilungen. von Dr. v. Scheele in Genf.

4. Frau Beronica Rouffelot, 51 Jahre, Dienstfran, flagt über Herztlopfen das besons ders abends dermaßen sich steigert, daß sie nicht wagerecht im Bett liegen kann, sondern von Angstgefühlen gequält dasselbe verlassen muß, um so eine angstvolle schlaflose Nacht zuzus bringen. Dieser Zustand dauert schon einige Tage. Als veranlassende Ursache gibt die Pastientin gehäufte Arbeit und Sorgen an. Als Nebenerscheinungen bestehen träger Stuhl und mangelnder Appetit besonders was seste Nahrung anbelangt.

Die objeftive Untersuchung ergibt einen Puls von 120 Schlägen in der Minute; Herztöne rein, start flopsend, bei der Auscultation des Rückens beinahe eben so start zu hören wie an der Vorderwand des Thorax. Die Athmung ist beschleunigt. Das Aussehen der Patientin eingefallen und anämisch.

Es wird ihr A 2 + N im ersten Glase verordnet, ferner bei eventuellem anfallsweisem Auftreten des Herzklopfens 3 Körner N trocken; außerdem morgens eine Kaltabwaschung des ganzen Körpers und abends eine nasse Compresse auf die Brust. Verordnung mehr flüssiger Diät, besonders Milch.

Am nächsten Tag berichtet eine Nachbarin der Patientin, es ginge ihr schon ganz gut.

Patientin selbst kommt nach 8 Tagen wieder und berichtet, daß schon in der Nacht nach der Consultation das Herzklopfen ganz weggeblieben und seitdem nicht wiedergekehrt sei. Sie hätte genau die Borschrift befolgt; nur die nasse Compresse für die Nacht müsse sie gegen Mitternacht ablegen, da dieselbe warm geworden sie belästige. Der Appetit sei vorzüglich, sie könne auch festere Nahrung wieder