

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: 29.12.2025

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 Behauptung, daß es unmöglich sei, eine Flüssigkeit mit elektrischen Eigenschaften zu versehen.

Kürzlich wollte sich ein Arzt, zugleich Besitzer einer an einem Bergflüsse sich befindlichen Wasserheilanstalt, über unsere Präparate begeistigen, auf den „Unsun“ der Elektrizität in Flaschen hinweisend. Ich hatte aber den Prospekt seiner Anstalt gelesen, worin er behauptete, daß das Wasser derselben durch den reißenden Bergfluss und das Reiben auf den Riecheln Elektrizität erhalte, die nach Scoutten überhaupt sich in allen Mineralquellen vorfinde!

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.

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

Wenn das Barfußgehen nur ein Modemittel wäre, ein Sport, der unsere Zeit ergriffen und bald der Vergessenheit anheimfallen würde, so würden wir uns nicht mit dem Gegenstand beschäftigen. Das Barfußgehen ist aber ein mächtiges gesundheitsförderndes Mittel, das Krankheiten verhüten und heilen kann. Anstatt 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 Eindringen dieser zahllosen Feinde, die oft nur unsere thuersten Freunde sind, sollten sie die Bedingungen lehren, unter denen unser Körper gesund bleibt, erkrankt und zur Gesundheit zurückkehrt. Es genügt nicht zum Verständniß der Lehren von den Krankheitsursachen, eine einzelne herauszugreifen und ihre Wirkung zu betrachten. Alle Erscheinungsformen des menschlichen Lebens stehen vielmehr im innigen Zusammenhang und müssen im Zusammenhang betrachtet werden, wenn das Ganze zum Verständniß gelangen soll.

Eine der nothwendigsten Bedingungen zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit ist eine regelmäßige Blutvertheilung. Die Fähigkeit unseres Körpers, diese regelmäßige Blutvertheilung herzustellen oder zu erhalten, ist nicht unbegrenzt; wenn sie sich nicht innerhalb regelrechter Grenzen erhält, entstehen Störungen des Wohlbehagens, der sog. Gemein-gefühle, der Gesundheit. Die Mittel, diese regelmäßige Blutvertheilung herzustellen, sind so großartiger, mannigfacher Art, daß sie unserem Verständniß nur zum Theil erschlossen sind. Nosethal¹⁾ sagt: „Man muß sich den

¹⁾ Vorlesungen über öffentliche und private Gesundheitspflege. Erlangen, G. Behold.

menschlichen Organismus vorstellen als ein komplizirtes Gebäude, in welchem zahlreiche Dosen Wärme erzeugen". Das ist eine sehr einseitige Vorstellung, denn sie betrachtet den menschlichen Körper als einen mechanischen Apparat, während er doch ein lebender, in allen seinen einzelnen Verrichtungen innig mit einander verwebter Organismus ist, der sich bis zu einer gewissen Grenze selbst regulirt und jenseits dieser leidet. Wenn wir Stunden lang im Zimmer sitzen und unser Gehirn angestrengt arbeitet, wird die Blutvertheilung leicht eine unregelmäßige, die Füße werden kalt, und kalte Füße, welchen mächtigen Einfluß sie ausüben auf unser Allgemeinbefinden, ergibt sich schon aus der Thatache, daß wir oft Stunden lang nicht einschlafen können, wenn unregelmäßige Blutvertheilung, Mangel an Circulation im peripheren Nervensystem das centrale belastet und gefährdet. Wenn nasse Strümpfe die allgemeine Wärmeregulirung stören, indem sie zu ihrem Trocknen einen beträchtlichen Anteil der Circulation beanspruchen, so entstehen in Folge dieses peripheren Anreizes leicht Störungen in der Blutvertheilung von entfernteren Organen, Unbehagen, Empfindlichkeit, Frösteln, Krankheit. Alle Organe des menschlichen Körpers müssen also in Ueber-einstimmung, in regelmäßiger Blutvertheilung mit einander stehen, wenn nicht Störungen des Gleichgewichts erfolgen sollen. Allgemeine Körperbewegung, gymnastische Uebungen vermögen öftmals dazu beizutragen, jene regelmäßige Blutvertheilung zu unterhalten, deren Störungen zu begleichen, das Blut aus gewissen Körpertheilen in stagnirende, entferntere Gefäßbezirke zu treiben.

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

welchem Blut und Säfte stocken, in unserem Beispiel die Füße. Schon die alten Aerzte sagten: „Wo ein Reiz stattfindet, dahin fließen die Säfte.“ Dieses Gesetz bildet eine der Hauptstützen der ganzen Therapie, ein Gesetz, dessen Wirkung durch kein Arzneimittel, sondern nur auf naturgemäßem Wege erreicht werden kann. Wenn wir Blutstockungen, Kongestionen innerer Organe feststellen, so benützen wir gewisse allgemeine Anwendungsformen des Wassers, vielleicht auch geeignete Körperbewegung, um das Blut in die Haut, jenes großartige Ableitungsgebiet, welches unter Umständen nahezu zwei Dritttheile der Gesamtblutmenge zu fassen vermag, zu lenken, jene inneren Organe zu entlasten. Sind die Füße kalt, so entsteht eine Belastung, Stockung, Kongestion anderer Organe, im Magen, Herzen, Lunge, Hals, Kopf. Das Barfußgehen bewirkt einen Reiz auf die peripheren Nerven und Gefäße der Füße, eine Ausdehnung der Kapillaren, vermehrte Füllung derselben, Wärmebildung, mit allen ihren günstigen Folgen.

Nun erst wird uns aus physiologischen Gründen die vortheilhafte Wirkung des Barfußgehens für den Stubenhocker begreiflich, der die Anlage zu unregelmäßiger Blutvertheilung in sich trägt, sowie bei Allen, die an Blutüberfüllung des Kopfes, des Halses, an Kehlkopf-, Lungen- und Bronchialkatarrhen, Verdauungsstörungen, Schlaflösigkeit, Nervenkrankheiten der verschiedensten Art leiden. Hierzu kommt noch unser enges Schuhwerk, welches das Eindringen des Blutstromes in die feinen Gefäße der Füße direkt verhindert. Jeder Leser möge sich nun dieser Betrachtung das für ihn Passende entnehmen und zusehen, wo ihn „der Schuh drückt“, um sich Denjenigen anzuschließen, die „auf großem Fuße“ leben. Wer das Barfußgehen noch nicht geübt, kennt nicht die Wohlthat der Empfindung, wenn die Füße

„wie Gesicht und Hände einmal frei aufathmen können“.

Getreu dem Grundsatz, das Gute zu nehmen, wo wir es finden, betrachten wir es für ein großes Verdienst von Vater Kneipp, daß Barfußgehen zu allgemeiner praktischer Geltung gebracht zu haben. Es wäre weit dienlicher für das Wohl der Menschheit, wenn ihr in den Sprechstunden der vornehmen Aerzte anstatt Eisen, Chinin, Arsenik, Blei, bisweilen auch das Barfußgehen verordnet würde. Freilich sind unsere Kulturverhältnisse einer allgemeinen Einführung dieser Gepflogenheit nicht günstig. Da sie aber für Erwachsene wie für Kinder ein wesentliches Förderungsmittel der Gesundheit ist, so ist mit Befriedigung wahrzunehmen, daß sich immer mehr Gemeinschaften bilden, um das Barfußgehen namentlich in Kurorten, Sommerfrischen, auf größeren Fußtouren einzuführen.

Kneipp empfiehlt bekanntlich als besondere Arten das Barfußgehen im nassen Grase, auf nassen Steinen, im frisch gefallenen Schnee, im kalten Wasser. 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 Wörishofen ein besonders beliebter Kurgebrauch, weshalb auch zahlreiche Wiesen hierfür zur Verfügung gehalten werden. Nach vollendeter Fußpartie werden alle nicht an die Füße gehörigen 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 unmöglich, so empfiehlt sich als Ersatz Barfußgehen

auf nassen Steinen, wobei jedoch der Nachdruck auf dem Gehen liegt, denn längeres Stehen wäre direkt ein Uebel. Hat man einen langen Gang zur Verfügung, so wird man auf dessen Steinplatten mit geflügeltem Schritte hin und her wandern; auf einem Fleckchen von 4 bis 5 Steinplatten wird man die Steine treten, „wie der Winzer die Trauben, wie an manchen Orten der Bäckerlehrling den Teig tritt“. Die Anwendung richtet sich nach dem Blutreichthum und dem Kräftezustand des Patienten, natürlich auch nach der Jahreszeit. 3 bis 5 Minuten dürfen in der Regel ausreichen, doch können völlig Gesunde zu ihrer Abhärtung die Uebung ganz unbeschadet auf eine halbe Stunde oder länger ausdehnen. Dies Mittel ist vortrefflich bei Kopf- und Hals-schmerzen, Blutandrang zum Kopfe und chronischer Neigung zu Katarrhen.

Noch stärker als im nassen Grase oder auf nassen Steinen wirkt das Barfußlaufen im neu gefallenen Schnee. Es taugt nur frischer Schnee, der sich balst oder wie Staub den Füßen anlegt, nicht alter, starrer, festgefrorener Schnee, welcher zu empfindlich kältet und zu nichts taugt. Zudem soll eine solche Wanderung nie angetreten werden bei schneidend kaltem Winde, sondern am besten, wenn die Frühlingssonne den Schnee (nebenbei gesagt eine den Gesetzen der Reaktion ganz widersprechende Maßregel, da energisches Frottieren viel rascher und vortheilhafter wirkt) schmilzt. Die Dauer wird am besten 3 bis 4 Minuten betragen. Niemals darf das Schneegehen erfolgen bei Frösten. 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 gehen, als bis sie völlig geheilt sind.

Im Hochgebirge sieht man oft Kinder und

Erwachsene im Schnee barfuß laufen. Das sind Muster der Gesundheit, die nicht so leicht eine „Erfältung“ anfießt! Die handgreiflichsten Studien kann man auch bei uns, wie Philo vom Walde in einer Abhandlung über das Barfußgehen bemerkt, an den Schornsteinfegern machen, die im kältesten Winter in ihren Pantoffeln an die Arbeit gehen und vielfach barfuß auf den Dächern herumklettern. (Sehr bezeichnend für die Arzneimittellehre ist der Trugschluß, daß man Theer und andere liebliche Abfallprodukte deshalb Lungenkranken angeblich mit Vortheil reicht, weil sich die Schornsteinfeger, welche solche Stoffe einathmen, eines Schutzes vor diesen Krankheiten erfreuen, während doch dieser Schutz ganz anders zu erklären ist.) Das sind wahre Gesundheitsideale gegen die Barfußverächter. Als im vorigen Winter ein Jäger bei frisch gefallenem Schnee einen Pirschgang machte, entdeckte er eine Fährte, so absonderlich und so groß, daß sie nur von einem Bären herrühren konnte. Rasch wurde das benachbarte Dorf alarmiert und bis an die Zähne bewaffnet zog man aus, um das Ungetüm zu erlegen. Wie erstaunten die Jäger, als der vermeintliche Bär sich als ein Kneippianer im Schnee entpuppte.

Das Barfußgehen im Wasser schließlich wird zur Ausführung gebracht, indem man sich in einer Badewanne anfangs bis über die Knöchel im kalten Wasser Bewegung macht. Wirkamer ist es, wenn man sich bis an die Kniee 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 Minute, später 5 bis 6 Minuten.

(Zeitschr. „Gesundheit.“)

Klinische Mittheilungen.

von Dr. v. Scheele in Genf.

4. Frau Veronica Rousselot, 51 Jahre, Dienstfrau, klagt über **Herzklopfen** das besonders 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 zuzu bringen. Dieser Zustand dauert schon einige Tage. Als veranlassende Ursache gibt die Patientin gehäufte Arbeit und Sorgen an. Als Nebenerscheinungen bestehen träger Stuhl und mangelnder Appetit besonders was feste Nahrung anbelangt.

Die objektive Untersuchung ergibt einen Puls von 120 Schlägen in der Minute; Herzton rein, stark klopfend, bei der Auscultation des Rückens beinahe eben so stark zu hören wie an der Vorderwand des Thorax. Die Atmung 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 Herzkllopsens 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 Herzkllopsen ganz weggeblieben und seitdem nicht wiedergekehrt sei. Sie hätte genau die Vorschrift 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