

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf
Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf
Band: 12 (1902)
Heft: 1

Artikel: Strohsohlen
Autor: Weber
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038533>

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: 21.02.2026

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

biedere Rechte, welcher sie vertrauen können. Da klingt er sein Glas hell mit den andern zusammen zu einem hoffnungsfrohen und ermutigenden: „Glückauf!“

Und als ein echter Mann, ist sein Wort für sich und andere kein leerer Schall, keine bloße gesellschaftliche Höflichkeitsformel, keine Phrase und billige Verweisung an ein freundliches Schicksal oder eine glückpendende höhere Macht. Hinter seinem fröhlichen „Prost!“ steht mannhaft und selbstverständlich der feste und zuverlässige Entschluß zur That. Zum Glücke der andern beizutragen ist sein Bestreben und seine Lust.

So ernst ihn auch der Abschluß des Jahres gestimmt hat, so wohlig feiert er den Eingang des neuen Zeitabschnittes, so fröhlich und harmlos gibt er sich der Freude hin, so dankbar genießt er das festliche Zusammensein mit denjenigen, die ihm lieb sind und von denen er sich wieder geliebt weiß. Er hat aber auch ein Recht, fröhlich zu sein; denn er ist Herr über sich selbst, er weiß Maß zu halten, so daß er nicht mit dem erwachenden ersten Tage des neuen Jahres schon seine intellektuelle und moralische Insolvenz erklären muß.

Was das Leben ihm bisher Unliebsames gebracht hat, das hat er getragen wie ein Mann, sein Mut wurde nicht gebrochen, seine Thatkraft nicht gelähmt. Und was weiter Unabänderliches kommen wird, das ist er entschlossen, zu überwinden, mannhaft und treu, bis die Hand sinkt. Durch ihn gewinnen folgende Worte Goethes Gestaltung:

„Feiger Gedanken,
Vängliches Schwanken,
Weibisches Zagen,
Aengstliches Klagen,
Wendet kein Elend,
Macht dich nicht frei.
Allen Gewalten
Zum Trotz sich erhalten,
Nimmer sich beugen,
Kräftig sich zeigen,
Rufet die Arme
Der Götter herbei.“

Wer sein Leben ernst auffaßt, wer weiß, wozu er auf der Welt ist, und wer seinen Platz redlich auszufüllen trachtet, sei es nun Mann oder Weib, der konzentriert seine Gedanken am Jahresschlüsse; er scheut sich nicht, Rückschau und Einkehr zu halten, sein Thun und Lassen zu prüfen und die Sünde an deren Triebfedern zu legen; er lärm't und johlt sich nicht über die peinlichen Entdeckungen hinweg, welche sein eigenes ich ihm bereitet, sondern er schafft dem neuen Jahr in sich selber eine würdige Stätte, daß er, reiner Gedanken und festen, edlen Entschlusses voll, den Seinen offenen Blickes und mit wahren, fröhlichem Empfinden die Hand reichen kann zum herzlichen und frohen: „Glückauf!“

(Schweizer Frauen-Zeitung).

Strohsohlen.

(Dr. Weber)

(Aus dem Französischen übersetzt)

Der Winter ist da. Die Straßen, durch die wir wandern, sind naß vom Regen und Schnee, und die Kälte durchdringt die Kleider und die Schuhe. Schnupfen, Katarrhen und Rheumatismen jeder Art bedrohen uns täglich, ja selbst die Influenza lauert auf die Beute die sie verschlingen könnte.

Die kalten und nassen Füße sind unstreitbar eine der häufigsten Ursachen aller Erkältungs-krankheiten welche, für jedermann in hohem Grade peinlich, für Geschwächte, Kinder und Greisen aber sehr gefährlich sind. Ein Schuhwerk welches die Füße unter jeder Bedingung trocken erhält ist demnach die beste hygienische Vorsichtsmaßregel um vor den Krankheiten der kalten Jahreszeiten sich zu schützen.

Viele glauben daß sie sehr gut thun indem sie mit Flanell, Filz oder sonstigem warmem

Stoff gefütterte Schuhe tragen. Andere legen eine aus ähnlichem Stoffe gemachte Sohle in den Schuh. Es ist nicht zu leugnen daß ein solcher Schuh warm hält; ich glaube aber doch nicht daß im Allgemeinen diese Prozedur empfohlen werden dürfte. Freilich sind Flanell und Filz schlechte Wärmeleiter und verhindern demnach den Wärmeverlust und das Eindringen der Kälte. Aber diese wohlthätige Wirkung des gefütterten Schuhwerkes verliert sich bald. Sobald das Gewebe des Futters durch den Gebrauch vom Fuß glattgedrückt und sein Haar abgenutzt worden ist, kann es ein guter Wärmeleiter werden und die Kälte empfindlich werden lassen. Wird aber Wolle oder Filz, sei es durch die Wärmeausdünstung und den Schweiß des Fußes, sei es durch die Nässe des Bodens auf dem man geht, feucht, dann wird das Gewebe der obgenannten Stoffe hart. Es trocknet sehr schwer und dann kann, z. B., eine Filzsohle ebenso sehr die Feuchtigkeit dauernd absorbiren als wie ein dickes Löschpapier, und würde dadurch die Kälte und die Nässe im Schuh unterhalten. Eine solche Sohle würde auch zu einem äußerst günstigen Nährboden für alle möglichen Mikroben werden. — Die Korksohle wird sehr schnell untauglich. Die mit einer antiseptischen Substanz imprägnirte von Pappendeckel ist kalt.

Der Landmann füllt einfach seinen Holzschuh mit Stroh. Ich glaube daß sein Beispiel Nachahmung verdient. Meinerseits empfehle ich sehr den Gebrauch von geflochtenen Strohsohlen. Diese Substanz vereinigt in sich fast alle Vorteile der Wolle und des Filzes, ohne deren Nachteile zu bieten. Seit Jahren schon betone ich, in den hygienischen Vorlesungen welche ich unseren Soldaten zu geben habe, den Nutzen der Strohsohle im innern des Schuh's. Hunderte von Soldaten haben auch den Nutzen solcher Strohsohlen thatsächlich konstatiert. Sie haben sich, jeder, wenigstens zwei

Paare solcher Sohlen angeschafft. Jeden Abend wird die Sohle welche tagsüber benutzt wurde aus dem Schuh herausgenommen; am folgenden Morgen wird eine andere Sohle hineingelegt. In dieser Weise bleibt das Strohgeflecht locker und wird nicht zusammengepreßt, auch kann es wieder trocknen wenn es naß geworden war. Die Strohsohle kann in jedem einfachen ledernen Schuh benutzt werden.

Eine lange Reihe von Beobachtungen hat mich in den Stand gesetzt folgende Schlüsse zu ziehen.

Das Stroh schützt den Fuß ebenso gut gegen die Kälte im Winter als auch gegen die übermäßige Hitze im Sommer. Es spielt also die Rolle einer wirklichen Scheidewand zwischen dem Körper und dessen äußerer Umgebung. Die Macht dieser Schutzwand ist sehr beträchtlich, da das Stroh fast keine absorbirenden Eigenschaften besitzt. Es ist ein Isoliermittel.

Das Stroh behält für sehr lange seine schützenden Eigenschaften. Uebrigens ist ja der Kostenpunkt solcher Sohlen ein so geringer, daß es sehr leicht fällt dieselben häufig zu erneuern.

Das Stroh verhindert die Empfindung der Kälte und der Nässe, die man so leicht empfindet wenn man im Rot und im Schnee geht.

Das Stroh ist nicht hygroskopisch, es zieht also das Wasser nicht an und hält es nicht zurück. Es trocknet sehr rasch.

Im Verhältnisse seiner Elastizität dämpft es den Widerstand den der Fuß beim Auftreten auf dem harten Boden begegnet, und vermindert dadurch in merklicher Weise die Ermüdung; es scheint so als gehe man auf einer frischgemähten Wiese. Die Erfahrung hat gelehrt daß der Soldat der Strohsohlen in seinen Schuhen hat, viel leichter und länger marschiert als ein anderer der keine solche Sohlen hat.

Das Stroh bietet den Mikroben keinen günstigen Nährboden; ebenso wird es nicht leicht schimmelig.

Versucht es mit Strohöhlen! —

(Feuilles d'Hygiène).

Das kalte Licht.

In der „Umschau“ (Verlag von H. Bechhold, Frankfurt a. M.) macht Prof. Raph. Dubois einige ganz interessante Ausführungen über das kalte Licht. Bis in die dreißiger Jahre herrschten im Beleuchtungswesen fast noch die gleichen primitiven Zustände wie zur Zeit der alten Römer, und alte Leute werden sich aus ihrer Kindheit noch des Kienspans in der Bauernstube, des trüben Döllämpchens in der Schulstube und der armeligen Straßenbeleuchtung erinnern. Die etwas besseren Stände benützten das übelriechende Talglicht mit der obligaten Lichtscheere; wie freudig begrüßte man damals die verbesserten Lampen, die Stearinkerze. Dann kam das Gaslicht mit allen Nebelständen, die ihm vermeintlich im Anfange anhafteten und dem großen Missstande, daß durch die Unständlichkeit und die bedeutenden Kosten seiner Einrichtung nur größere Städte davon Nutzen ziehen konnten. Dem folgte dann das stets besserwerdende Petroleum, das bis in die kleinsten Dörfer seinen siegreichen Einzug hielt und es jedermann bis in die untersten Volkschichten ermöglichte, sich eine gute, dem Auge wohlthuende und billige Beleuchtung zu verschaffen; ein Kulturträger ersten Ranges. Dann kam, vom Auerlicht ganz abgesehen, der gewaltige Fortschritt der elektrischen Beleuchtung, das Glühlicht und die Bogenlampe, womit man die äußerste Grenze des Möglichen erreicht zu haben glaubte. Wohl waren auch noch andere Lichtquellen nicht unbekannt, doch nur die Poesie zog davon Nutzen; man besang das

Leuchten des Johanneswürmchens in warmen Sommernächten. Reisende berichteten von viel stärkerem Lichte tropischer Insekten, und Seefahrer konnten sich in Schilderungen des herrlichen Meeressleuchts nicht genug thun, das am Riel des dahinziehenden Schiffes in glühenden Strömen stets von neuem aufquoll, auch wußte man, daß dieses Licht von lebenden, in einem Keizzustand befindlichen Wesen stammte. Da kam Prof. Dubois der Gedanke, ob man die Mikroorganismen, welche das Meeressleuchten veranlassen, die sogenannten Photobakterien, nicht vielleicht in solcher Masse züchten und deren Licht auf so ökonomische Weise herstellen könne, daß es auch praktischen Zwecken dienstbar gemacht werden, ja als Leuchtquelle vielleicht mit den übrigen in Wettkampf treten könne. Nach äußerst mühseligen und langwierigen Versuchen ist es auch gelungen, diesem Ziel bedeutend näherzukommen und auf der Pariser Weltausstellung wurden einige interessante Proben des „lebenden“, „physiologischen“ oder „kalten“ Lichts, wie es genannt wurde, vorgeführt, um das physiologische Licht bei größter Leuchtkraft schnell, praktisch und in gewünschter Menge zu erhalten, wurden gewisse Photobakterien (= Leuchtbakterien) die das Meeressleuchten bewirken, in flüssiger Bouillon von besonderer Mischung zu züchten versucht. Unter den Mischungen erwiesen sich als die besten solche, die neben Seesalz, Glycerin oder Mannit, Peptone, Asparagin oder Delfuchen enthielten, und ferner ein phosphorhaltiges Nährmittel und Spuren der Mineralialsalze, welche für jeden Organismus erforderlich sind. Es ist gelungen, von ausschließlich vegetabilischen Substanzen, nämlich Delfuchen, das sind die Rückstände ölhaltiger Samen, aus denen das Öl ausgepreßt ist, eine sehr billige Bouillon zu erhalten; häufig muß man jedoch auch diese sterilisieren und jedenfalls in der Leuchtflüssig-