Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 3

Rubrik: Barfussgehen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 20.05.2025

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

Barfussgehen.

Es ist bald die richtige Jahreszeit, um mit der allmähligen Angewöhnung an das durch Vater Kneipp wieder zu Ehren gekommene Barfußgehen zu beginnen. Zu Nutz und Frommen unserer Leser lassen wir daher die Erfahrungen folgen, die ein Freund und Gesinnungsgenosse mit dieser äußerst wohltätigen und erfrischenden Anwendung gemacht hat. Derselbe schreibt:

„Ich lächelte stets über die Empfehlung des Barfußgehens als Heilmittel; Bekannte von mir beliebten es als einen Rückschritt in der Kultur zu bezeichnen. 28 Jahre alt, hatte ich meinen bloßen Fuß noch nie auf den Dielen, geschweige denn auf den Erdboden gesetzt. In meiner Kindheit wachten meine Eltern mit strenger Sorgfalt darüber, daß ich stets einen Strumpf am Fuße hatte; wenn ich badete, mußte neben der Wanne ein Bettvorleger sein, auf den ich mich stellen konnte. Als ich schon längere Zeit Anhänger der naturgemäßen Lebensweise war, konnte ich mich doch nicht entschließen, der von meinen Eltern streng anerzogenen Vorsichtsmaßregel und Gesundheitsregel zu widerstreiten und mit dem törichten Wahne, das Barfußgehen sei nur für die da, denen es Not und Armut zudiktierte, zu brechen.

In einem recht heißen Sommer saß ich an einem Nachmittage nach einem längern Marsche auf einer Bank, vor der sich ein prächtiger Wiesengrund ausbreitete. Da kam mir der Gedanke, es doch einmal mit dem Barfußgehen zu probieren. Innerlich noch widerstrebend, zog ich doch Schuhe und Strümpfe aus, ließ meine bloßen Füße das erstemal in ihrem Dasein von der Sonne bescheinen, von der Luft anfächeln und — ein kleiner Wonneschauer durchzitterte meinen Körper. „Werde ich aber mit den nackten Füßen auf dem stacheligen Grase gehen können? Wird die zarte Haut nicht Risse und Wunden bekommen?“ Das waren so meine Gedanken. Aber trotz alledem ging es ganz gut. Aus wenigen Schritten wurden viele, manchmal freilich mußte ich das Bein unwillkürlich hochheben, wenn ein Steinchen oder harter Halm in die Sohle stach. Da streifte mein Fuß ein nasses Gras. Schnell zurück. Aber: „Pfarrer Kneipp empfiehlt gerade das Barfußgehen im nassen Grase.“ Auf die Gefahr hin, daß ich krank werde, und wenn es auch mehr wird als ein Schnupfen, ich will es versuchen. Und? Prachtvoll, das feuchtwarme Gras umspielte meine Füße und Waden, daß ich ein nie geahntes Wonnegefühl empfand. Aus den paar Probierschritten wurde eine ganze Viertelstunde, die ich barfuß ging. Mit der Wiederholung des Versuches wartete ich gar nicht bis vielleicht zum nächsten Tage, nein, schon nachdem ich wieder eine größere Strecke zurückgelegt hatte und sich wieder die Gelegenheit bot, entledigte ich mich rasch meiner mir schon lästig werdenden Fußbekleidung und machte „Kur“. Am nächsten Morgen war das erste nach dem Auswachen, daß ich meine Nasenluftwege auf ihre Durchlässigkeit prüfte und wunderbar. Ich, der ich fast nie den Schnupfen los wurde, fühlte mich wohl und munter, keine Spur von Schnupfen und doch war ich barfuß gegangen!? — Ermutigt durch diese ersten, von keinen üblen Folgen begleiteten Versuche, richtete ich meine Spaziergänge an den folgenden Tagen so ein, daß ich so schnell als möglich in eine menschenleere Gegend kam, wo ich im Grase barfuß gehen konnte. In der darauf folgenden Woche machte ich eine kleine Fußreise. Früh morgens 4 Uhr brach ich auf. Die Sonne schien schon warm, die Tautropfen glitzerten und funkelten mir entgegen. Ich

strich mit der Hand übers Gras. Eisigkalt. Sollte ich auch in diesem nassen Grase barfuß gehen? Ich blieb ja in Bewegung, meine Füße hätte ich durch einen Dauerlauf erwärmen können, also würde es nicht schaden. Und siehe da, ausgezeichnet wohl tat mir diese „Taukur.“ O weh, da kommt jemand; fatal, es ist wirklich zu spät, um Strümpfe und Schuhe, die ich in der Hand trug, wieder anzulegen. „Guten Morgen!“ — Guten Morgen!“ Ein kleines Lächeln glaubte ich aber doch auf den Lippen des mir Begegnenden zu sehen. Zwei junge Burschen machten ihre Witze über mich. Ich dachte: „Ihr versteht es nicht besser.“ Die Insassen einer Kutsche riefen mir zu: „Aha, Kneipp-Kur?“ — „Jawohl.“ Die Befangenheit vor den Menschen legte sich bald und jetzt scheute ich mich vor niemand, ihm barfuß zu begegnen, d. h. wenigstens eine halbe Stunde außerhalb der Stadt. Was war nun die Wirkung des Barfußgehens auf mich und meinen Gesundheitszustand? Den Schnupfen wurde ich mit der Zeit bald los, die Zahnschmerzen, die weniger von schlechten Zähnen als von gestörtem Blutumlauf, durch meine mehr sitzende Lebensweise hervorgerufenem Blutandrang nach dem Kopfe herrührten, sowie öfters auftretende Kopfschmerzen verlor ich ganz. Diese Leiden, die schon vorher gepflegten Wasseranwendungen nur langsam weichen wollten, vertrieb ich, das ist meine unumstößliche Meinung, durch das Barfußgehen. — Die für mich so äußerst günstigen Erfahrungen veranlaßten mich zu folgender zur Gewißheit werdenden Maßnahme: Früh stand ich um 4 Uhr auf, ging eine halbe Stunde weit vor die Stadt, auf einen Wiesenplan, lief im taufrischen Grase, wenn die Sonne darauf schien, eine halbe Stunde lang, war es trübes Wetter nur einige Minuten, barfuß, zog Schuhe und Strümpfe wieder an, marschierte zur Stadt zurück, nahm mein erstes Frühstück, bestehend aus Haferbrei, ein und ging gegen 7 Uhr meinem Berufe nach. Im tiefen Winter gehe ich täglich einige Minuten im Zimmer barfuß; doch ich würde raten, mit dem Beginn der Barfußkur bis zum Frühjahr und Sommer zu warten. Ein verzärtelter Fuß gewöhnt sich eher an das Gras als an die blanke Diele. Guten Erfolg brauche ich nicht erst zu wünschen, denn er bleibt sowieso nicht aus.“ (Kneippblätter.)

Vernachlässige nicht deine Zähne!

Dieses Mahnwort kann uns allen nicht eindringlich genug immer aufs neue in Erinnerung gebracht werden. Sonst im allgemeinen lassen wir es wohl nicht gerade an der Pflege unseres Körpers sonderlich fehlen und sind besonders gern darauf bedacht, allerhand zu tun, was unserer Gesundheit förderlich sein könnte. Und auch liebende Eltern sind wohl in jeder Weise bemüht, für das Wohl ihrer Kinder Sorge zu tragen. Reichliche Ernährung, Stärkungsmittel, passende Kleidung, wenn nötig Bäder und Sommerreisen, an alles wird gedacht, alles wird angeschafft, für alles ist Geld vorhanden, nur an die Zähne denkt niemand, die werden vollständig stiefmütterlich behandelt, und erst wenn sie anfangen, sich recht unliebsam bemerkbar zu machen, widmet man ihnen — der Not gehorchend — einige Aufmerksamkeit. Kinder, kleinere sowohl wie schon recht große, halten sich mit dem Reinigen der Zähne überhaupt kaum auf; ja, es giebt sogar noch recht viele Menschen, die das Putzen der Kinderzähne für direkt schädlich halten. Ein