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 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: 02.12.2025

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 Barsußgehen zu beginnen. Zu Rutz und Frommen unserer Leser lassen wir daher die Erfahrungen folgen, die ein Freund und Gessinnungsgenosse mit dieser äußerst wohltätigen und erfrischenden Anwendung gemacht hat. Derselbe schreibt:

"Sch lächelte ftets über die Empfehlung bes Barfuggebens als Beilmittel; Befannte von mir beliebten es als einen Rückschritt in ber Kultur zu bezeichnen. 28 Jahre alt, hatte ich meinen bloßen Fuß noch nie auf den Dielen, geschweige benn auf den Erdboden gefett. In meiner Rindheit machten meine Eltern mit ftrenger Sorgfalt barüber, bag ich ftets einen Strumpf am Buge hatte; wenn ich badete, mußte neben der Wanne ein Bettvorleger fein, auf den ich mich ftellen fonnte. Als ich schon längere Zeit Unhänger ber naturgemäßen Lebensweise mar, fonnte ich mich boch nicht entschließen, der von meinen Eltern ftreng anerzogenen Borfichtsmagregel und Gefundheitsregel zu widerstreiten und mit bem törichten Wahne, das Barfuggeben fei nur für die da, denen es Not und Armut zudiftierte, 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 Barkußsgehen zu probieren. Innerlich noch widersstrebend, 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 Wonnes

ichauer burchzitterte meinen Rorper. "Werte ich aber mit ben nachten Fugen auf tem stacheligen Grase geben fonnen? Wird Die garte Saut nicht Riffe und Wunden befoinmen ?" Das maren fo meine Gedanken. Aber trot allebem ging es gang gut. Aus wenigen Schrittten murben viele, manchmal freilich mußte ich das Bein unwillfürlich hochheben, wenn ein Steinchen ober harter Halm in die Sohle stach. Da streifte mein Jug ein naffes Gras. Schnell guruck. Aber: "Bfarrer Aneipp empfiehlt gerade bas Barfuggeben im naffen Grafe." Muf die Gefahr bin, daß ich frant werde, und wenn es auch mehr wird als ein Schnupfen, ich will es versuchen. Und? Brachtvoll, das feuchtwarme Gras umspielte meine Füße und Waden, daß ich ein nie geahntes Wonnegefühl empfand. Aus den paar Probierschritten wurde eine gange Biertelstunde, die ich barfuß ging. Mit der Wiederholung des Bersuches wartete ich gar nicht bis vielleicht jum nächsten Tage, nein, icon nachdem ich wieder eine größere Strede zurückgelegt hatte und fich wieder bie Gelegenheit bot, entledigte ich mich rasch meiner mir icon läftig werbenden Jugbetleidung und machte "Rur". Um nächsten Morgen war bas erfte nach dem Auswachen, daß ich meine Rafenluftwege auf ihre Durchläffigkeit prüfte und wunderbar. 3ch, der ich fast nie den Schnupfen los murbe, fühlte mich wohl und munter, feine Spur von Schnupfen und boch war ich barfuß gegangen !? - Ermutigt burch biefe erften, von feinen üblen Folgen begleiteten Bersuche, richtete ich meine Spaziergange an ben folgenben Tagen so ein, daß ich so schnell als möglich in eine menschenleere Begend tam, wo ich im Grafe barfuß geben tonnte. In der darauf folgenden Woche machte ich eine fleine Tußreise. Früh morgens 4 Uhr brach ich auf. Die Sonne ichien ichon warm, die Tautropfen gliterten und funkelten mir entgegen. Ich

ftrich mit der Sand übers Gras. Gifigfalt. Sollte ich auch in diesem naffen Grafe barfuß geben? Ich blieb ja in Bewegung, meine Ruße hätte ich burch einen Dauerlauf erwärmen fönnen, also würde es nicht schaden. Und siehe da, ausgezeichnet wohl tat mir diese "Taufur." D weh, da kommt jemand; fatal, es ist wirklich ju fpat, um Strumpfe und Schube, die ich in der Sand trug, wieder anzulegen. "Guten Morgen!" -- Guten Morgen!" Gin fleines gacheln glaubte ich aber boch auf ben Lippen bes mir Begegnenden zu feben. 3mei junge Burichen machten ihre Wite über mich. 3ch dachte: "Ihr versteht es nicht beffer." Die Infaffen einer Rutiche riefen mir gu: "Uha, Kneipp-Rur?" — "Jawohl." Befangenheit vor den Menschen legte fich bald und jett scheute ich mich vor niemand, ihm barfuß zu begegnen, b. h. wenigstens eine halbe Stunde außerhalb ber Stadt. Bas mar nun die Wirfung des Barfuggebens auf mich und meinen Gefundheitszustand? Den Schnupfen wurde ich mit der Zeit bald los, die Zahnichmergen, die weniger von ichlechten Bahnen als von gestörtem Blutumlauf, burch meine mehr fitende Lebensmeise bervorgerufenem Blutandrang nach dem Ropfe herrührten, sowie öfters auftretende Ropfichmerzen verlor ich gang. Diese Leiden, die ichon vorher gepflegten Bafferanwendungen nur langfam weichen wollten, vertrieb ich, das ift meine unumftöfliche Meinung, burch bas Barfuggeben. — Die für mich fo äußerst günftigen Erfahrungen veranlaßten mich ju folgender zur Gewißheit werdenden Dagnahme: Früh stand ich um 4 Uhr auf, ging eine halbe Stunde weit vor die Stadt, auf einen Wiesenplan, lief im taufrischen Grafe, wenn die Sonne barauf ichien, eine halbe Stunde lang, war es trübes Wetter nur einige Minuten, barfuß, jog Schube und Strumpfe wieder an, marschierte zur Stadt zurud, nahm mein erftes

Frühstück, bestehend aus Haferbrei, ein und ging gegen 7 Uhr meinem Beruse nach. Im tiesen Winter gehe ich täglich einige Minuten im Zimmer barsuß; doch ich würde raten, mit dem Beginn der Barsuskur bis zum Frühjahr und Sommer zu warten. Ein verzärtelter Fuß gewöhnt sich eher an das Gras als an die blanke Diele. Guten Ersolg brauche ich nicht erst zu wünschen, denn er bleibt sowieso nicht aus."



Vernadsläffige nicht deine Bahne!

Diefes Mahnwort fann uns allen nicht eindringlich genug immer aufs neue in Erinnerung gebracht werben. Sonft im allgemeinen laffen wir es wohl nicht gerade an der Bflege unseres Rörpers sonderlich fehlen und find besonders gern darauf bedacht, allerhand zu tun, was unserer Gesundheit forderlich sein fonnte. Und auch liebende Eltern find wohl in jeder Beife bemüht, für das Bohl ihrer Kinder Sorge zu tragen. Reichliche Ernährung, Startungsmittel, paffende Rleidung, wenn nötig Bäder und Sommerreisen, an alles wird gebacht, alles wird angeschafft, für alles ift Gelb vorhanden, nur an die Bahne bentt niemand, die werden vollständig stiefmütterlich behandelt, und erst wenn sie anfangen, sich recht unlieb= sam bemerkbar zu machen, widmet man ihnen - der Not gehorchend - einige Aufmertfam= feit. Rinder, fleinere sowohl wie schon recht große, halten fich mit bem Reinigen ber Bahne überhaupt faum auf; ja, es giebt fogar noch recht viele Menschen, die das Buten der Rinderzähne für dirett schädlich halten.