

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 27 (1917)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Zum Barfussgehen  
**Autor:** Göhrum, H.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1037945>

### **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:** 09.01.2026

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

kann vor dem Freunde, dem Bruder, dem Vater Furcht empfinden, vor dem Arzt darf man das niemals.

\* \* \*

Das ist ein bloßer Auszug aus Dr. Professor Meissen-Hohenhonnef's Abhandlung; was und wie der Arzt nach Hippokrates sein soll.

(Zeitschrift für eine natur- und vernunftgemäße Lebensweise.)



## Zum Barfußgehen.

Von Dr. med. H. Göhrum.

Um zu einer Frage den richtigen Standpunkt zu gewinnen, darf sie nicht nur nach einer Seite hin betrachtet werden. Und so kann auch für das Barfußgehen nicht die Leder- und Strumpfersparnis allein den Ausschlag geben, sondern es ist von der gesundheitlichen Seite aus zu prüfen, ob das Stichwort der „Abhärtung“ zur Beseitigung aller etwaiger Bedenken, die jedenfalls viele hegen, genügt und ob nicht mögliche gesundheitliche Schädigungen die Ersparnisse an Leder überwiegen.

Ich habe zu diesen Fragen schon zweimal in Jäger's Monatsblatt Stellung genommen in meinen Artikeln: „Die nackten Kinderbeine“ und die „Erfältung und Abhärtung“. Ich kam bezüglich der Mode der kurzen Söckchen zu dem Schluß, daß sie zu verwerfen sei, solange der übrige Körper allzuwarm, mit allzuvielen Schichten bedeckt sei, da dies unbedingt eine falsche Blutverteilung und schädliche Blutstauungen in verschiedenen Körpergegenden geben müsse, nicht zum wenigsten bei kühlem Wetter in den nackten Beinen selbst wegen der den Stadtkindern im Gegensatz zu den Landkindern meist mangelnden genügenden Körperbewegung. Bei der Abhärtung unterschied ich zwei Arten,

die Abhärtung einfach durch Gewöhnung an Kälte und die Abhärtung durch Beseitigung der überflüssigen Wasser- und Fettansammlungen in den Zellen und Geweben und durch erhöhten Stoffwechsel und den damit verbundenen rascheren und gesteigerten Blutzufluß zur Haut. Diese Art der Abhärtung ist sicher die einzig zweckmäßige.

Nach der Veröffentlichung meines Aufsatzes „Die nackten Kinderbeine“ kamen mir vier Äußerungen aus dem „Berliner Lokal-Anzeiger“ zu Gesicht. Drei davon, im „Jugendfreund“ dieses Blattes am 5. September 1915 veröffentlicht, von einem Oberlehrer Dr. G. R., einer Jugendfreundin und einem alten Landarzt in Brandenburg a. H., treten warm für die Abhärtung durch kurze Strümpfe und tief ausgeschnittene Matrosenanzüge, die beiden letztgenannten auch bei Mädchen und zwar auch Winters ein; nur der Landarzt empfahl allmähliche Angewöhnung und sonst vernünftige Erziehung damit Hand in Hand gehend und außerdem für die Mädchen bei kaltem Wetter ein unter der Wäsche zu tragendes, wollenes, den Leib bedeckendes Höschen. Die vierte, als autoritative Äußerung zu der Frage, stammt aus der Feder des bekannten Kinderarztes, Geh. Medizinalrates Prof. Dr. Heubner-Berlin, deren Wiedergabe aus dem „Berliner Lokal-Anzeiger“ im „Dresdener Anzeiger“ vom 24. September 1915 mir vorliegt. Er läßt für Kinder die kurzen Strümpfe nur für die heißen Sommertage gelten und verwirft sie im übrigen aus denselben Gründen wie ich. Dabei aber brachte er die Rücksicht auf die gleichzeitige Dichtigkeit der Bekleidung des übrigen Körpers nicht zur Sprache — eine schwere gesundheitliche Verirrung, auf die unser Meister Gustav Jaeger schon lange hingewiesen hatte.

Und gerade diese Seite der Frage halte ich für so überaus wichtig. Ich habe dies in „Die

nackten Kinderbeine“ ausführlich begründet. Wir müssen festhalten, je dünner ein Glied ist, desto größer ist verhältnismäßig seine Oberfläche und desto größer ist dementsprechend auch der Verlust an Wärme, also wird z. B. von der Oberfläche der Beine verhältnismäßig mehr Wärme abgegeben als vom Rumpf. Nun ist schon bei der gewöhnlichen Kleidung der Rumpf infolge verschiedener Umstände mit mehr und mit dichteren Schichten umgeben als Arme und Beine. Um dem unangenehmen Gefühl dieser Ueberhitzung zu entgehen, kam man bei den Damen und Kindern auf die nackten Arme und Beine (die Damen versuchen allerdings die Nacktheit der Unterschenkel und auch häufig der Arme durch durchbrochene oder spinnwebdünne Stoffe etwas zu verschleiern), und wer dies versucht hat, schwört nun nicht höher als auf diese angenehme Abkühlung. Bei heißem Wetter ist dies auch weiter nicht bedenklich, wenn auch nicht entschieden genug betont werden kann, daß diese Art der Abkühlung durchaus verkehrt ist, namentlich wenn man das viele Stillsitzen des Kulturmenschen in Betracht zieht. Das einzig richtige ist, vor allem den Rumpf mit weniger und mit weniger dichten Schichten zu bedecken. Dann tritt das Gefühl der Ueberhitzung viel weniger auf; durch die leichtere Bekleidung des ganzen Körpers wird die Haut besser mit der Außenluft in Wechselverkehr treten können, die durch die Haut abgegebenen festen, flüssigen und gasförmigen Ausscheidungsstoffe werden weniger auf der Haut bzw. in den Kleidungsschichten liegen bleiben und dadurch wird ein erhöhtes Allgemeingefühl von Befreiung uns erfüllen. Und was ganz besonders hervorgehoben werden muß: unter der weniger dichten Bedeckung wird die Schweißabsonderung eine geringere sein und durch die weniger dichte Bedeckung (allerdings in genügendem Maße nur, wenn sie aus reiner Wolle besteht) wird

der Schweiß rascher nach außen verdunsten, so daß — wieder hauptsächlich nur bei rein wollener Kleidung — die Haut viel trockener bleibt und dadurch die Gelegenheit zur Erkältung durch Rückstauung des Blutes nach inneren Organen ausgeschlossen ist. Denn in feuchter Haut antworten die Blutgefäße viel rascher als in trockener auf Kältereize wie z. B. Zug mit Zusammenziehung; die feuchte Haut wird viel rascher blaß, ein Beweis, daß das Blut aus der Haut nach innen getrieben wurde.

Eine solche Rückstauung des Blutes nach inneren Organen wird um so leichter zu entzündlicher Reizung, ja zu heftigen Entzündungen in diesen führen, je blutüberfüllter diese schon vorher infolge von unrichtiger Verteilung der Kleidungsschichten waren und je langsamer der Blutstrom infolge der Ueberfüllung sich in diesen bewegte.

Daraus folgt: Wenn wir jemand zumuten, Füße und Beine nicht zu bekleiden, so müssen wir ihn vorher und nebenher abgehärtet haben bzw. abhärten und zwar nicht einfach nur durch Gewöhnung an Kälte, sondern hauptsächlich durch Entwässerung und Entfettung durch vermehrte Bewegung, am besten im Luftbad, durch Diät und durch andere Maßnahmen, die den Stoffwechsel erhöhen und den Blutzufluß zur Haut steigern. Und vorher müssen wir ihm unbedingt auch die zuvielen und die zu dichten Schichten in der Kleidung abgewöhnt haben. Dann erst hat man vom gesundheitlichen Standpunkt aus das Recht, das Barfußgehen allgemein zu empfehlen und anzuordnen, wobei zu bemerken ist, daß es auch dann noch eine ganze Reihe von Menschen geben wird, die es infolge chronischer Schwächlichkeit ihrer Zirkulationsorgane oder chronischer Krankheitsdisposition trotz bestem Willen nicht ohne Schaden für ihre Gesundheit unternehmen können und nicht unternehmen dürfen, z. B.



Herzschwache und Herzranke, sogen. Blutarme in höheren Graden, ältere Leute usw.

Und zum Schluß noch eines: Für das Gehen auf der nackten Sohle bin ich nicht, da erstens mal die Gefahr einer Verletzung durch herumliegende Nägel, Glassplitter u. dergl. doch groß ist, auch in unseren Wäldern und Feldern infolge der viel gerügten Kulturflegelei des weit aus größten Theiles der Ausflügler, und da weiter bei der sehr wechselnden Durchwärmung des Bodens je nach Beschaffenheit, Besonnung und Durchnässung Erkältungsmöglichkeiten viel eher gegeben sind, als bei Schutz der Sohle durch Tragen von Sandalen.

Ich schlage also vor: Härten wir uns und besonders unsere Jugend bis zum nächsten Frühjahr ab, hauptsächlich durch Verminderung der Schichten und der Dichtigkeit unserer Kumpfbekleidung und durch Bewegung, Luftbäder und zweckmäßige Ernährung, dann werden wir, um der Federknappheit noch lange trotzen zu können, gerne und sogar mit Gewinn für unsere Gesundheit in Sandalen barfuß gehen. Und bis dahin wird es auch dem deutschen Erfindergeist gelungen sein, Sandalen in geeigneter Ausführung und genügenden Mengen bereitgestellt zu haben. (Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

## Heißer Kaffee.

„Trink' nur den Kaffee recht heiß“, sagte die Mutter zu ihrem Lieblinge, „damit du nicht frierst“. Fritz muß Punkt 8 Uhr in der Schule sein. Die Fenster sind gefroren und ein schneidiger Wind pfeift um das Haus. Der Mutter tut es sehr weh, ihren Liebling so früh hinaus in den kalten Winter schicken zu müssen. Fritz hat den Kaffee so heiß wie möglich getrunken, und es ist ihm recht warm geworden.

Die Mutter ist beruhigt. Sie weiß nicht, welch verhängnisvollen Rat sie ihrem Lieblinge gegeben hat; sie glaubt vielmehr, ihm könne nun nichts passieren. Fritz kommt nach Hause und ist unwohl; trotz der Fürsorge der Mutter hat er sich erkältet. Er klagt über Halschmerzen und diese machen die Mutter sehr besorgt. Sie wundert sich, daß gerade dort die Krankheit sich zeigt, da er doch den Morgentee so heiß getrunken hat.

Ja gerade darum. Durch das heiße Getränk wurden die Schleimhäute des Halses aufgelockert, schwammig. Draußen war die Luft empfindlich kalt und scharf, und als diese die aufgelockerten Schleimhäute berührte, entstand die Erkältung.

„Wer seine Kinder vor gefährlichen Halskrankheiten schützen will“, sagt ein hygienischer Schriftsteller mit Recht, „darf ihnen auf keinen Fall kurz vor dem Hinausgehen in die kalte, scharfe Winterluft heiße Getränke geben“. Man bedenke den Unterschied der Luftwärme im Zimmer und draußen. Der Kaffee hat eine Temperatur von 40 Grad, draußen waren 10 Grad Kälte, macht einen Unterschied von 50 Grad. Einen so großen Temperaturunterschied vermag der menschliche Körper ohne Nachteile nicht zu ertragen, wie jeder sich leicht denken kann.

Ehe die Kinder hinaus in die kalte Luft gehen, lasse man sie mit nicht zu kaltem Wasser gurgeln und einige Schluck davon trinken. Durch das kalte Wasser werden die Schleimhäute nicht gelockert, sondern sie ziehen sich zusammen. Das Blut strömt hinzu, und wenn dann die kalte Luft daranschlägt, durch das Einatmen derselben, dann tritt eine Erkältung viel seltener ein. Kinder müssen sich an das Trinken des kalten Wassers vor dem Hinausgehen so gewöhnen, wie an das tägliche Waschen.

(„Aneipp-Blätter“.)