

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	1 (1929-1930)
Heft:	4
Artikel:	Barfusslaufen
Autor:	A.V.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968545

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: 10.02.2026

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

Es mangelt an der Erkenntnis, an Wertschätzung und am Fleisse im Erlernen der elementaren Begriffe in der Schule des Lebens. Das Leben muss gelernt werden, beginnend mit den ersten unbeholfenen Anstrengungen des Säuglings, fortlaufend mit der richtigen Wegleitung der sprudelnden Kraft des Kindes, des jungen Mannes, der Jungfrau, sowohl im ledigen als auch in dem wunderbaren, ritterliche Möglichkeiten bietenden verlobten Stande, fortlaufend und auswirkend als Gefährtin, als Vater und Mutter und endend mit dem zufriedenen Bewusstsein, seine Lebensaufgabe richtig erkannt und nach bestem Können auch ausgewirkt zu haben. Wie wunderbar ist die Harmonie der Familie gegründet, wenn der Mann nicht darunter leidet, seine Mutter werdende Frau nur wie eine Schwester bei sich zu haben, sowohl während der Zeit der Entwicklung des neuen Lebens, wie auch in den Tagen des Stillens; denn während dieser Zeit gehört die Kraft der Mutter und dem Kinde, und der Mann darf als Ritter beschützend über dem grossen Werden walten.

Darum sei ein Mensch und nicht wie das Tier, sei ein König und kein Sklave!

A. V.

BARFUSSLÄUFEN.

Als Herkules mit Anthäus, dem Sohne Gääs (Mutter Erde) einen Ringkampf ausführte, bemerkte er, wie der Kampf immer zu seinen Gunsten schwenkte, wenn er Gää von der Erde emporhob. Wie er ihn jedoch mit den nackten Füssen die Erde wieder berühren liess, schien die verbrauchte Kraft des Sohnes der Mutter Erde neu ersetzt zu werden, und er vermochte ihn erst zu besiegen, als er ihn von der Berührung mit der Erde trennte.

Wie in vielen mythologischen Erzählungen mag auch hierin eine grosse Wahrheit versteckt sein. Was mag nun dieser Erzählung für eine Erkenntnis oder Beobachtung zu Grunde gelegt worden sein? Kann das Berühren der Erde mit den unbeschuhten Füssen, das Barfussgehen für unseren Körper eine Kraftspende sein? Jeder, der dies tut, weiss sicherlich die beste Antwort auf diese Frage zu geben.

Sebastian Kneipp, der geniale Heilkünstler hat vor einem halben Jahrhundert das Barfussgehen wieder als eine alte, vergessene nutzbringende Helferin in die Reihen physikalischer Heilanwendungen treten lassen und besonders das Taulaufen ist vielseitig in Anwendung gebracht worden. Heute noch beginnt man im Kneippkurort, Bad Wörishofen, die Kur mit Barfusslaufen in taubenetztem Grün einer Wiese (sogen. Taulaufen). Auch Ärzte empfehlen das Barfusslaufen, offenbar dazu bewegt durch beobachtete gute Erfahrungen. Wenn Barfusslaufen zu anempfehlen

ist, wo mag nun das Geheimnis einer guten Wirkung stecken? Ist es vielleicht die Radioaktivität der Erde, die im Lehm (der sogenannten Heilerde) als helfender Faktor wirksam sein mag? Sind es vielleicht die Erdströme, die ihre vollen Schwingungen auf den Menschen übergehen lassen, ihm dadurch Spannkraft gebend, gleich der Kraftübertragung vom Magnet auf das, an solches angeschlossene Stück Eisen?

Es mag beides zutreffen, da diesbezüglich nicht die Ursache, sondern die gute Auswirkung dieser Kraftentfaltung wichtig ist, denn wir dürfen versichert sein, dass mancher guten physikalischen und diätetischen Anwendung eine ganz andere Ursache zu Grunde liegt, als wir heute annehmen, denn wir Menschen kennen noch nicht alle Geheimnisse der wunderbaren Gesetze des Allmächtigen.

Weise ist es jedoch, wenn wir uns alles Gute sich auswirkender Naturgesetze, praktisch zunutze machen, und so möchte ich auch allen, die Gelegenheit haben, empfehlen, sich von der ausgezeichneten Wirkung des öfteren Barfusslaufens durch einen praktischen Versuch zu überzeugen.

Wenn die Sonne aus dem blauen Himmelsgewölbe Wärmestrahlen auf die Erde niedersendet, und du Gelegenheit hast, in die Natur, vielleicht nur in den Garten zu gehen, dann ziehe einmal deine Schuhe aus und laufe durch das saftige Grün einer Rasenfläche oder über den grummeligen Humus deines Ackerbodens und nach kurzer Zeit wirst du wahrnehmen, dass ein angenehmes, kräftiges, frisches Empfinden durch deinen Körper strömt. Wer Feld- und Gartenarbeit zu verrichten hat, benütze die Gelegenheit, seinem Körper die Wohltat des Barfussgehens zugute kommen zu lassen. Nicht umsonst wurde unsere Fusssohle mit einem so reichen, feinen, organischen Nervengeflecht versehen, denn wenn der Fuss der Mutter Erde sich treu zur Verfügung stellt, erhält der Körper Kräfte zugeteilt, und zudem zieht die Erde noch schlechte Stoffe aus uns heraus, die den Leib, und durch ihn, den Geist stetsfort belastet haben.

Durch diese Entlastung werden die Drüsen geschont, und wer z. B. unter öfters anschwellenden Mandeln zu leiden hat, versuche neben basenüberschüssiger Diät die Wunderwirkung des Barfussgehens. Durch eine gehobene Blutzirkulation kann das Barfussgehen allen Nieren- und Unterleibskranken, sowie allen unter kalten Füssen Leidenden bald zum wohltuenden Bedürfnis werden. Wenn anfangs die Fußsohlen etwas empfindlich auf jedes Steinchen reagieren, dann nehme man allabendlich ein Fussbad mit Ringelblumenabsud oder Eichenrindenextrakt.

Wie bei allen solchen Anwendungen heisst es auch hier den Geist des gesunden Sinnes walten zu lassen. Man kann natürlich nicht gleich das erste Mal einen zweistündigen Marsch zurücklegen, da man dadurch wunde Füsse bekommen kann. Auch ist

das Barfussgehen bei kaltem, feuchtem Wetter nicht zu anempfehlen, denn Kälte ist höchstens für schnelle Anwendung zum Her vorrufen einer Reaktion, empfehlenswert. Beim Sonnenschein, wie nach einem warmen Sommerregen, ist das Barfussgehen jedoch eine wahre Wohltat für den ganzen Körper, was vor allem auch den Kindern recht viel vergönnt sein sollte. *A. V.*

SONNENWIRKUNG.

Wenn du heute durch den bunten Teppich blühender Wiesen spazierst, wenn du an heissen Tagen den feinen Duft würziger Tannenwälder einatmen kannst, wenn du dich an den ersten saftigen Kirschen gütlich tun darfst, dann frage dich einmal, wer hat all dieses Herrliche so mannigfaltig und schön hervorgezaubert!

«Die befruchtende, belebende Kraft der Sonne war es, wirst du sagen, denn ihre Energie, die sowohl als Wärme- und Lichtwirkung empfunden wird, hat alles mit vielen tausend Silberfäden aus dem grauen Schosse der Mutter Erde gezogen.

Die Sonne ist die wahrnehmbare Trägerin der Urkraft, und es ist nicht verwunderlich, wenn Naturvölker, die den nicht kennen, der auch die zur Sonne gewordenen Aetherwellen zum Schwingen gebracht hat, die Sonne als Höchstes, als ihren Gott verehren, denn sie lässt ihre Strahlen scheinen über Gute und Böse.

Nimm nun ein zartes Treibhauspflänzchen und stelle es vielleicht gerade neben seine wild wachsende Schwester in die heiss brütende Sonne. Du wirst nach kurzer Zeit erleben, dass das Treibhauspflänzchen sein zartes Köpfchen zu hängen beginnt, und, wenn du es nicht in den Schatten stellst, wird es dir völlig verdorren. Warum? Hat ihm Mutter Sonne vielleicht in untoleranter Art kalte Todesstrahlen geschickt, oder wie kam es, dass das zarte Pflänzchen starb, während sein Schwesternchen sich noch fröhlich im Winde hin- und herwieg und wohlgemut all die Bienenbesuche unermüdlich gastfreundlich bewirten kann!

Das Treibhausschwesternchen ist bis jetzt immer sowohl vor Kälte, vor dem Winde, sowie vor der Nahrungssorge bewahrt geblieben, und da es vor seinen wild wachsenden Schwestern gross war und buschiger aussah, ist es in ein herrschaftliches Zimmer gekommen, wo die Sonne nur durch die Gardinen blicken konnte. Als es nun ins Freie kam, und die Sonne in ihren unveränderlichen Gerechtigkeit ihm das gleiche Mass herrlicher Lichtstrahlen zukommen liess, da brach es unter der Last des Guten zusammen. Kein Leben kann ohne Sonne atmen, jedoch wer ihre treibende Kraft nicht ertragen kann, leidet und stirbt unter der Fülle ihrer Güte.