Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 8

Artikel: Barfusslaufen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554505

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: 09.12.2025

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

Statt weissem Zucker steht uns der Rohrzucker, steht uns Honig und stehen uns verschiedene Fruchtsäfte zum Süssen zur Verfügung. Wie süss sind doch nur Datteln, Feigen, Weinbeeren! Es gibt keine Ausrede und Entschuldigung, wir haben wahrlich genug natürliche Süssigkeiten, um unsern Gaumen zu befriedigen und brauchen nicht zu dem zu greifen, was uns nur zu schaden vermag.

Aber all diese Süssigkeiten sollten wir nicht vor den Mahlzeiten geniessen, denn sie sättigen bereits und vermindern somit den Appetit. Zur Gemüsemahlzeit werden sie ohnedies nicht passen, daher bereichere man den Tisch damit, wenn man Fruchtnahrung aufgestellt hat. Auch zum z'Vieri dürfen sie genossen werden.

Noch zu erwähnen ist, dass vor allen Dingen Trockenfrüchte mit ihrem reichen Fruchtzuckergehalt besonders Schwerarbeitern statt der Eiweissnahrung zu empfehlen sind. Sie lassen sich leicht in der Tasche mitnehmen und sättigen reichlich, da der Fruchtzucker unmittelbar ins Blut übergeht.

Warum also nicht meiden, was schädlich ist und zu dem greifen, was als gesund, nützlich und bekömmlich gewertet werden kann?

Barfusslaufen

Das Barfusslaufen ist eine Angelegenheit, die immer mehr und mehr in Vergessenheit gerät. Ja, man hat sogar die Ansicht, es handle sich beim Barfusslaufen um eine etwas verächtliche Sache. Man muss es nur einmal wagen, seine Wanderungen barfuss vorzunehmen, dann erntet man viel unverständliche, mitleidige, ja sogar verächtliche Blicke der Vorübergehenden. Das zeigt, dass diese alle den Nutzen des Barfusslaufens nicht kennen. Sie wissen nichts von der eigenartig geheimnisvollen Kraft, die es in sich bergen mag, sonst müssten sie bestimmt ihre Ansicht darüber ändern. Es gibt allerdings viel ungeübte Füsse, die auf Steinen nicht barfuss laufen könnten. Wer aber am frühen Morgen im taufrischen Grase eine kleine Wanderung vornimmt, der merkt sehr bald, welche Wohltat ihm dieses Barfusslaufen zu verschaffen vermag. Fühlt man sich übermüdet und hat man durch grosse, geistige Anstrengung seine Batterien gewissermassen leer, so dass die Nerven auf dem Nullpunkte sind, dann kann das Barfusslaufen die Kraft wieder regenerieren, genau so, wie wenn man eine darniederliegende Batterie am Strom anschliesst und sie wieder auflädt. Es scheint, als ob der Mutter Erde Kraft entströme, die die Drüsentätigkeit wieder verbessern kann. Darum ist es befremdlich, dass wir übermüdeten, abgehetzten Menschen uns dieses gute Regenerationsmittel, das unsere endokrinen Drüsen wieder zu besserer Tätigkeit anzufachen vermag, nicht besser auswerten. Jede Möglichkeit im Garten, in Wald und Feld und Flur sollten wir in unsrer Ferien- und Freizeit besonders im Sommer, wenn der Boden schön warm ist, ausnützen, um das wohltuende Barfusslaufen zu geniessen. Dabei ist aber immer darauf zu achten, dass wir nur auf Naturboden barfusslaufen. Je urwüchsiger der Boden, umdesto besser wirkt sich seine magnetische Kraft auf den Körper aus. Wir dürfen also niemals glauben, dass wir diesen Vorteil auch auf Asphalt-, Zement- und andern künstlichen Böden erlangen könnten. Auf solchen dürfen wir ruhig beschuht laufen, denn wir profitieren nichts durch sie. Ebenso sollten wir bei kühlem oder nasskaltem Wetter durch Barfusslaufen uns nicht zu starker Abkühlung aussetzen. Man sieht in gewissen Berggegenden Kinder oft den ganzen Sommer über, selbst bei empfindlich kaltem Regenwetter, barfusslaufen. Es ist dort üblich, dass Schuhe und Strümpfe bei Frühlingsbeginn versteckt werden und nicht mehr zum Vorschein kommen dürfen, bis der Winter mit unerbittlicher Strenge eingesetzt hat. Da im Sommer andauernde Regenzeit oft sehr empfindlich abzukühlen vermag, ist dies bestimmt nicht günstig für unsere Gesundheit, und es wäre sicher besser, auch in der Hinsicht Vernunft und Einsicht walten zu lassen.

Wird das Barfusslaufen indes vernünftig betrieben, dann ist es ein nicht zu unterschätzendes Heilmittel für alle jene, die müde und überarbeitet sind, die unter einer schlechten Drüsentätigkeit und Funktionsstörung zu leiden haben. Wer durch Ueberbeanspruchung innerlich beladen ist, versuche einmal, ob er durch Barfusslaufen nicht eine wohltuende Entspannung verspürt? Schon die alten Griechen, die bestimmt nicht so entkräftet waren wie wir Menschen des modernen Zeitlaufs, scheinen die kräftigende Wohltat des Erdbodens gekannt zu haben, sonst würde wohl jene bekannte Sage von Gäa, die als kraftspendende Mutter Erde bekannt war, nicht entstanden sein. Sie erzählt, dass der Riese Antäos als Sohn der Gäa seine Kraft nur dem Erdboden zu verdanken hatte. Sein Feind konnte ihn im Ringkampf nur deshalb besiegen, weil er merkte, dass sich Antäos jedesmal neu erholte und mit Kraftreserven zu füllen schien, wenn er mit der Erde in Berührung kam, sobald er aber emporgehoben wurde, schwanden seine Kräfte dahin. Wie sagenhaft dies auch klingen mag, eine gewisse Beobachtung von naturgesetzlicher Wirksamkeit scheint doch darin zu liegen, denn es ist eine Tatsache, dass die Erde eine wunderbar regenerierende Kraft in sich birgt, die eine Kraftreserve für den Menschen darstellt. Ein einfacher, kurzer Versuch wird die Richtigkeit dieser Behauptung beweisen. Wenn auch die Wissenschaft die eigentliche Ursache dieser Urkraft noch nicht experimentell nachweisen und feststellen konnte, wird erfahrungsgemäss daran doch nicht zu zweifeln sein.

Das Zauberwort

Goethe hat einmal ein recht humorvolles Gedicht geschrieben, in dem er einen Zauberlehrling in grosse Not geraten liess. In der Abwesenheit seines Meisters wagte es dieser, den Besen zu seinem dienstbaren Geiste zu machen. Aber o weh, er vergass in seinem unrechtmässigen Eifer das Zauberwort, den einfach bezeichnenden Namen «Besen» so voll und ganz, dass er jammernd bekennen musste: «Ach, die Geister, die ich rief, werd' ich nun nicht los!»

Auch wir Menschen der Neuzeit scheinen das Los des Zauberlehrlings zu teilen, denn auch wir bringen die leidvollen Geister unsrer Tage, die wir durch unser Handeln heraufbeschworen haben, nicht mehr los. Das Zauberwort, wie hiess es doch? Es hätte den Frieden verbürgt, aber, es war verhasst unter den Menschenkindern, denn es zwang sie, im Rahmen göttlicher Gesetzmässigkeit zu verbleiben, ohne welche es keinen Frieden gibt. So hat man es denn aus dem Leben verbannt, das wichtige Wort: «Lass dich nicht gelüsten». Im Gegenteil, neuzeitliche Philosophen glaubten sogar, darin die Lösung sämtlicher Not zu finden, ein jedes Gelüsten zu gestatten. Wer solche Lösung anerkennt, muss unfehlbar über den Gartenzaun seines Nachbarn klettern, um dort die fremden Früchte zu holen, weil sie besser schmekken, als was man mit Ehrlichkeit selbst erworben hat. Dass so nicht nur der Einzelne, dass so ganze Völker gehandelt haben, zeigt die Flüchtlingsnot unsrer Tage. Diese moderne Völkerwanderung, die ganze Massen von unglücklichen Menschen heimatlos und rechtlos machte, wäre nicht zustande gekommen, wenn wir Menschen gesamthaft, wenn jeder Einzelne für sich das Zauberwort «Lass dich nicht gelüsten», nicht vergessen hätte. Wir glaubten, es genüge, jene das Leid tragen zu lassen, in dessen Rechte wir uns drängten, aber das Unrechtmässige stimmt nicht an unsrer Ueberlegung. Und noch etwas andres stimmt nicht, denn wir sind so töricht, die Schuld nicht bei unserm eignen Handeln zu suchen. Wir sind so töricht, jenen grossen Meister, statt unsern Ungehorsam zu beschuldigen, indess doch gerade er uns vor dem Bannkreis schlimmer Mächte mit den schlichten Worten: «Lass dich nicht gelüsten» beschützte. Ach, welch' armselige Lehrlinge sind wir doch!

Wenn Sie alle Vorzüge der rohen Hagebutte wollen, dann kaufen Sie

A. Vogels Hagebuttenmark

Ein herrlicher Brotaufstrich! - Erhältlich in den meisten Reformhäusern oder direkt vom Laboratorium «Bioforce» in Teufen.