

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Kriegszustand im Körper  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554682>

#### **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:** 14.02.2026

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

war. Sein Verständnis für optimale Ernährung mit Frischgemüse, Früchten, Honig, vorzüglichen Milchprodukten und Vollgetreidenahrung war somit gut begründet. Er war daher auch vollauf überzeugt, dass dies nebst der guten Luft und Sonne zur Heilung förderlich, wenn nicht sogar notwendig war. Wir besprachen diese hilfreichen Aussichten eingehend, aber leider war der Arzt damals Leiter eines bekannten Sanatoriums, wodurch er mit den bestehenden wirtschaftlichen Fragen und Möglichkeiten in Schwierigkeiten kam. Als Arzt hätte er gerne seiner Einsicht gemäss gehandelt, da aber die wirtschaftliche Leitung des Sanatoriums nicht gleichzeitig in seinen Händen lag, war er ohnmächtig, in der Ernährungsfrage das durchzuführen, was er als gut erachtete. Achselzuckend sagte er daher zu mir: «Was wollen Sie schon? Ich bin hier nur Chefarzt und nicht zugleich die wirtschaftliche Leitung.» Anschliessend führte er mich zur eingehenden Veranschaulichung der bestehenden, peinlichen Notlage durch die Vorratsräume des Sanatoriums. Bei diesem Einblick in die Verhältnisse kam ich tatsächlich aus dem Staunen nicht heraus, denn es umgab mich ein Lager von Konserven, das einem kleineren Grossisten alle Ehre bereitet hätte. Natürlich verstand der Arzt mein Kopfschütteln, denn er fuhr erklärend weiter: «Mit dieser „Heilnahrung“ werden die Patienten gefüttert, aber ich kann nichts machen,

denn sehen Sie, Frischgemüse ist zu teuer, die Zubereitung erfordert Arbeit und Sorgfalt und braucht deshalb zuviel Arbeitskräfte.»

Kürzlich klagte mir der Chefarzt eines Bezirksspitals ebenfalls darüber, wie sehr es ihn beschäftigte, dass er den Patienten nicht jene Nahrung geben könne, die er seiner Erkenntnis gemäss als gut und notwendig erachtete. Es fehlt heute oft gar nicht immer an der Einsicht der Ärzte, sondern vielmehr an der wirtschaftlichen Leitung, dem Verwaltungsrat oder der massgebenden Verwaltungsbehörde. So und ähnlich könnte es auch mit der praktischen Auswirkung in den geplanten Heilstätten für Rheumakranke ergehen, wenn diese Angelegenheit vom Gesetzgeber gesteuert werden müsste. Vor allem bei chronisch verlaufenden Krankheiten ist es von grosser Wichtigkeit, den Zustand als komplexes Geschehen zu berücksichtigen, indem man mit Hilfe einer Ganzheitsbehandlung die Ursachen und die Schädigungen erfolgreich zu bekämpfen sucht. Eine bloss gesetzliche Regelung wird da nicht genug umfassend sein und kaum in Betracht ziehen, dass nicht nur beim Patienten, sondern auch bei der gesamten Bevölkerung der Wille natürlicher Heilweise und gesunder Lebensführung geweckt und anerzogen werden muss. Aber gerade dies ist notwendig, um gute Früchte zu zeitigen.

### Kriegszustand im Körper

Eigenartig mag es anmuten, von einem Kriegszustand im Körper zu sprechen. Seit einigen Generationen scheint jedoch der Körper des zivilisierten Menschen einen solchen Nachteil aufzuweisen, denn betreffs Versorgung ist es um ihn wie um ein Land bestellt, das Krieg führt. Bei Mangel an Lebensmitteln erhält bekanntlich zuerst das Oberkommando seinen Anteil, worauf je nach seiner Wichtigkeit und Bedeutung ein Departement nach dem andern folgt. An-

schliessend erhält das Militär seine Versorgung und, was noch übrig bleibt, kommt der Zivilbevölkerung zu. Sie wird sich deshalb mit allen Mangelerscheinungen abfinden müssen.

Genau so arbeitet auch unser Körper. Gleichbedeutend mit dem Sitz der Regierung ist in ihm das Gehirn, das deshalb zuerst in Frage kommt. Dem Militärrstab- und Departement entspricht das Rückenmark, das die Anordnungen und Befehle weiter leitet. Es darf daher mit

der gleichen Aufmerksamkeit rechnen, die dem Gehirn zugute kommt. Von hier aus geht die Versorgung weiter, bis sie schliesslich bei der letzten Stelle, der Muskelzelle angekommen ist. Ein Mineralstoffmangel oder vor allem ein Mangel an Kalk wird weder im Gehirn, noch im Rückenmark oder andern lebenswichtigen Organen zur Geltung kommen, sondern vormerklich in den Zähnen und im Knochensystem. Wenn wir schon für unsere Kinder den Zahnarzt gebrauchen müssen, geht daraus hervor, dass ein starker Mineralstoffmangel vorhanden ist. Diesem kann erfolgreich entgegengesteuert werden durch eine vollwertige, naturbelassene Nahrung mit reichlich

Naturreis und täglichem Genuss von Brot, das das ganze Korn enthält. Wenn wir diese Ernährungsweise andauernd beachten, dann mag die nächste Generation wieder gute Zähne aufweisen und ein normales Knochensystem haben, was beweist, dass der Mineral- und Vitalstoffmangel mit allen oft tragischen Folgen ausgeglichen ist. Dies würde sowohl den Eltern wie auch den Kindern viel Leid und Geld ersparen. Brechen wir also in erster Linie einmal mit dem Kriegszustand im eigenen Körper, dann werden vorerst wir und später auch unsere Kindere erfreulichen Nutzen daraus ziehen können.

## Barfusslaufen

Bestimmt hatte Sebastian Kneipp keine Gelegenheit gehabt, mit anzusehen, wie die Beduinen barfuss durch die Wüste wandern. Auch hat er sicher nie Neger oder Indianer beobachten können, wenn sie barfuss das hohe Steppengras oder das feuchte Blätterwerk des Urwalds durchstreiften. Es mag sogar sein, dass er nicht einmal eine Ahnung hatte von den eigenartigen Reflexzonen, die der Mensch auf den Fussohlen besitzt, aber gleichwohl setzte er sich sehr stark für das Barfusslaufen ein.

Wenn wir morgens im taunassen Grase einige Minuten barfussgehen, ist dies für unsere Nerven besser und billiger als viel teure Medikamente. Hat sich Pfarrer Kneipp in seiner Einstellung zum Barfusslaufen geirrt oder beruht dessen Wirkung tatsächlich auf Wahrheit? Wir können diese Frage ja selbst einmal unter Probe stellen, indem wir entweder zu Hause oder in den Ferien damit einen Versuch durchführen. Je nachdem, wo wir uns gerade befinden, entweder auf Grasboden, auf weicher Ackererde oder im Sand am Meeressrande, lassen wir unsere Fussohlen die Wohltat geniessen, einmal ohne Strumpf- und Schuhwerk mit dem Erdboden in Berührung zu kommen. Wir werden dabei bald erfahren,

dass dies nicht nur für die Füsse, sondern auch für den ganzen Körper eine wunderbare Erfrischung bedeutet.

Neuzeitliche Forschungen haben gezeigt, dass der Mensch über die Fussohlen verteilt, eine ganze Menge von Kontaktpunkten hat, die den gesamten Körper zu beeinflussen vermögen. In Amerika ist sogar eine ganz besondere Massage ausgearbeitet worden, durch die Nerven, Drüsen und Organfunktionen über diese Kontaktpunkte der Fussohlen günstig beeinflusst werden können. Ich selbst konnte erfahrungsgemäss feststellen, dass diese Massage bei Menschen, die sehr müde und abgespannt waren, eine unmittelbare Erfrischung hervorrief, die auf den gesamten Körper erfolgreicher einwirkte als ein Bad oder sonst eine Massage.

Am billigsten und einfachsten ist die Massage durch das Barfusslaufen auf unebener Erde, der sich der Fuss mit Leichtigkeit anpassen kann, während das Barfussgehen auf gepflasterten Strassen, auf Zement oder Kunststeinplatten völlig verkehrt ist. Oftmals fiel es mir auf, dass Naturmenschen eine Strasse, die Ingenieure durch die Wildnis oder die Wüste gebaut haben, nicht benützen, sondern ihr entlang auf der unebenen