

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

Artikel: Barfusslaufen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554700>

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: 15.02.2026

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

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 Meerestrande, 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

Erde gehen. Es mag sein, dass sie anfangs erfreut oder auch nur wundershalber darauf gewandert sind, um jedoch bald zu merken, wieviel rascher sie dadurch ermüdeten oder gar Schmerzen in den Füßen bekamen.

Ich selbst konnte oft an mir selbst beobachten, wie rasch das Barfusslaufen nach geistig starker Inanspruchnahme zu erfrischen vermag, wenn ich auch nur eine Viertelstunde dafür erübrigen konnte. Auch die Erde scheint eine erfrischende Aktivität auf den Körper übertragen zu können, wenn die nackten

Füsse mit ihr in Berührung kommen. Am günstigsten wirkt sich dieser Vorzug im taunassen Grase aus. Besonders wenn sich unsere Füsse in unpassenden, gesundheitsschädigenden Schuhen herumquälen müssen, ist es für sie eine Wohltat, wenn sie wenigstens im Sommer einmal frei von aller Einengung im Gras oder auf Naturboden eine erfrischende Massage erhalten dürfen. Die Ferienzeit gibt uns gewiss günstige Gelegenheiten zum Barfusslaufen. Wir sollten sie nur nicht übersehen, sondern nach Möglichkeit benützen.

Die nächste Apotheke

Es ist möglich, dass die nächste Apotheke sehr weit von uns entfernt liegt oder überhaupt nicht zu erreichen ist. Manchmal ist sie auch gerade geschlossen, wenn wir aus ihr etwas gebrauchen sollten. Anders verhält es sich dagegen mit der Natur, die schon so manche als Herrgottsapotheke bezeichnet haben. Nur im Winter ist sie in gewissen Ländern und Gegenden geschlossen, sonst nie. Bereitwillig steht sie uns ohne Murren zur Verfügung. Wir müssen nur wissen, wo die einzelnen Pflanzen gedeihen, damit wir sie uns im Notfall beschaffen können.

Sprechende Beweise

Ein Insektenstich lässt uns nach Efeu suchen, oder wir beschaffen uns im Garten ein Kapuzinerblatt, das wir zerquetscht auf die Stichstelle legen, worauf der Schmerz rasch nachlässt und die Reaktionen schneller abklingen. Haben wir zuviel Süßigkeiten gegessen, dann werden wir das Unbehagen, das wir uns dadurch zugezogen haben, rasch beheben können, wenn wir wissen, wo Tausendguldenkraut oder Schafgarbe aufzutreiben ist. Befinden wir uns zufällig in einer Höhe von 2000 Metern, dann können wir nach Iva Umschau halten. Einige Blüten oder Blättchen genügen roh gekaut, und wir fühlen uns wieder wohl.

Sollten wir uns beim Klettern eine Quetschung zuziehen oder den Fuss etwas verstauchen, dann finden wir bestimmt um die Alphütten herum den Riesenampfer, dessen grosse Blätter meist Rostflecken aufweisen. Wir legen sie zwei- oder dreifach auf die schadhafte Stelle und halten sie mit Hilfe eines Taschentuches fest. Diese Vorkehrung verhindert starke Entzündungen und verschafft rasche Linderung. Auch das Kopfweh, das wir uns durch zu starke Sonnenbestrahlung zugezogen haben, können wir durch die gleichen Ampferblätter mildern. Sollten wir uns nachts beim Zelten erkältet haben, so dass wir ein Ziehen und Spannen in der Nierengegend verspüren, dann wird uns die Goldrute behilflich sein, denn gewöhnlich treffen wir sie in irgend einer Waldlichtung oder längs dem Waldweg an. Einige Blättchen oder Blüten genügen, und die Störung wird verschwinden. Wenn uns die Leber wegen zu fettem Essen plagt, so dass uns ein bitteres Aufstossen die Ferienfreude verdirt, dann suchen wir wilden Wermut oder Löwenzahn. Auch mit einem Stück Artischockenblatt können wir uns behelfen, indem wir es so lange im Munde zerkauen, bis die Bitterstoffe gelöst sind. Nach geraumer Zeit werden wir die wohltuende Wirkung verspüren.

Es mag vorkommen, dass uns Kopfweh,