

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Hohe Absätze oder gar keine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553407>

### **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:** 08.02.2026

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



der Naturheilmethode zugewandt habe. Er blieb unter ärztlicher Kontrolle, befolgte aber die Naturheilgrundsätze und nahm regelmässig die entsprechenden Mittel ein. Nach den Aussagen des Sohnes lohnte sich die Mühe, denn der Kranke fühlt sich heute sehr wohl, kann wieder sprechen, hat Appetit und nimmt an Kräften zu. Solche Erfahrungen bestätigen immer wieder, dass sich die Naturheilmethode,

die die Ganzheitsbehandlung berücksichtigt, auf dem rechten Wege befindet. Besonders bei Krebs gibt es keine einseitige Behandlung, die einigermaßen auf bleibenden Erfolg Aussicht haben kann. Ernährung, Lebensweise, seelische Beeinflussung zu bejahendem Denken und natürliche Medikamente können im gemeinsamen Zusammenwirken oft mehr erreichen, als was wir zu hoffen wagen.

### **Hohe Absätze oder gar keine**

In Gegenden, in denen Schuhe ein unbekanntes Kleidungsstück sind, spielt die Absatzfrage keine Rolle, wohl aber bei uns. Zwar hat sich nicht nur die moderne Frau der Neuzeit den hohen, bedenklich schmalen Absatz auserkoren, denn wenn man einmal in den Städten Südamerikas spazieren geht, kann man darüber staunen, dass solche Absätze dort wohl noch weit mehr heimisch sind als bei uns. Ja, man gewinnt sogar den Eindruck, dort sei ihre eigentliche Geburtsstätte zu finden. Die liebe Eitelkeit ist weit verbreitet und wurzelt besonders bei jenen, die sich weniger zu geistigen Gütern hingezogen fühlen. Einmal hatten wir Gelegenheit, eine Indianerin, die im Elendsviertel von Lima wohnte, zu beobachten. Als sie die Gegend ihrer Behausung verlassen hatte, streifte sie eilends ihre unansehnlichen Schlappen von ihren Füßen, schob sie unter eine Baracke, zog sich nunmehr moderne Schuhe mit hohen Absätzen an und stolzierte wie eine schmucke Königin davon.

Wo es auf dem Lande keine gepflasterten Strassen gibt, ist der hohe Absatz sehr unbequem, denn wie leicht kann man mit ihm auf unebenem Grunde straucheln. Wer aber den einsamen Bauernhof, der sich mit seinem natürlichen Gelände, seinen Wiesen und Äckern nicht für hohe Absätze eignet, sondern vielmehr einen gesunden Schuh oder das Barfusslaufen erfordert, mit dem Stadtleben vertauscht, der kommt sehr leicht auch in die Versuchung, sich der heutigen Mode zu beugen und Schuhe mit hohen Absätzen zu

wählen, wenn man mit ihnen auch noch so unsicher, ja sogar mit Schmerzen gehen muss. Eine Frau, die schon so geübt ist, hohe Absätze zu tragen, dass sie ohne diese nicht mehr auskommen kann, hat keinen normalen, gesunden Fuss mehr. Ihre Sehnen sind bereits so verkürzt, dass es sie schmerzt und ihr überhaupt Mühe bereitet, wenn sie ohne Schuhe auf den Füßen stehen muss.

#### **Gesundheitliche Überlegungen**

Oft wundert man sich darüber, dass besonders junge Mädchen entweder in hohen Absätzen daherstolzieren oder aber sich mit dünnen, absatzlosen Schlappchen abfinden. Beides ist in gleichem Sinne schädlich und verkehrt, hohe oder gar keine Absätze. Beides bringt den Fuss und mit ihm den ganzen Körper in eine unnatürliche Stellung, in der er rascher ermüden und Schaden leiden wird als beim Tragen von vernünftigen, gesunden Schuhen. Vor allem liegen dadurch Stauungen und die Bildung von Krampfadern im Bereich der Möglichkeit. Dass jedoch der Barfussläufer ohne Absätze gleichwohl keinen Schaden leidet, hat seinen natürlichen Grund. Er wird nie lange auf gepflasterten Strassen mit harter, ebener Unterlage laufen, sondern über Wiesen, Äcker oder Waldboden gehen, also unebene Flächen benützen, die den Fuss besonders in der Mitte stützen und ihn während des Gehens beständig massieren. Beurteilt man diesen Vorteil vom Standpunkt der Zonentherapie aus, dann wird man erfreut feststellen können, dass die-



ser Umstand sogar den ganzen Körper günstig beeinflusst. Barfusslaufen ist daher bei warmem Wetter während der Ferienzeit und bei Gartenarbeiten eine wirksame und kräftigende Naturheilanwendung. Sobald wir jedoch auf gepflasterten Strassen gehen müssen, ist ein normaler Absatz von 2—2½ cm richtig, denn man kann dem Fuss dadurch jene Stellung verschaffen, die sowohl die Beine als auch den ganzen Körper am wenigsten ermüden lässt. Oftmals ist auch eine beschei-

dene Stütze nötig, um Fußschmerzen und leichtes Ermüden zu beheben. Das braucht jedoch nicht in Form von besonderen Einlagen sein, denn es gibt sorgfältig gebaute Gesundheitsschuhe, die diese Stütze bereits schon besitzen. Wenn man bedenkt, dass der Fuss tagaus tagein den ganzen Körper herumtragen muss, dann verdient er bestimmt neben einer angebrachten Pflege auch die Wahl gut gebauter Schuhe. Es gehört dies sicher mit zur richtigen, fördernden Gesundheitspflege.

### **Anerkennenswerter Weitblick eines Auslandschweizers**

Nicht alle Schweizer, die sich im Auslande niederlassen, können wirtschaftliche Erfolge verzeichnen und auch nicht alle sind so geschickt, dass sie sich im Auslande gesundheitlich besser stellen als in der Heimat. Eine schweizerische Farmerfamilie, deren Kinder in Kalifornien aufwachsen konnten, behauptete zwar, dass diese in der Schweiz niemals so gross und kräftig geworden wären, wie in der neuen Heimat, weil dort die klimatischen Verhältnisse günstiger seien und auch die Ernährung reichlicher sein konnte als in den heimatlichen Gauen unserer Schweiz. Für Farmersleute mag dies wohl zutreffen, denn wer sein eigenes Land bebaut, kann sich auch entsprechend mehr leisten. Er kann sich auch in der Fremde biologisch gezogene Naturkost zuhalten und sein Wohnen auf dem Lande bewahrt ihn eher vor der verpesteten Luft der Industriegebiete.

Leider gibt es aber mehr Menschen, die die erwähnten Vorzüge nicht geniessen und es ist eine erwiesene Tatsache, dass beispielsweise in den Vereinigten Staaten von Amerika jährlich über ½ Million Menschen an Herzkrankheiten sterben. Zwar ist auch bei uns das Versagen des Herzens eine immer mehr zunehmende Todesursache. Über diese Ursache äusserte sich kürzlich ein Engadiner aus Schuls, der schon über 25 Jahre in Amerika tätig ist. Er war der Meinung, dass die Hetze und die stetig zunehmende Verschlechterung der Luft zu den Hauptur-

sachen gehören, die in den Staaten die Herzkrankheiten verursachen und fördern helfen. Aber er beanstandete auch die Ernährung mit dem wertlosen Weissbrot als Grundlage. Als er nach Kanada umzog, um in Edmonton als Bäcker in seiner eigenen Bäckerei zu wirken, hatte er Gelegenheit, ein Vollkornbrot zu backen, wodurch er etwas zur Verbesserung der Ernährung seiner Nachbarschaft beitragen konnte. Es besteht tatsächlich ein Widerspruch zwischen dem Reichtum und der Fruchtbarkeit von Amerika und dem, was es in Ernährungsfragen allgemein bietet. Auch von Kanada lautete der Bericht des Engadiners nicht wesentlich besser, denn er wusste Bescheid, da er viele Jahre hindurch im kanadischen Westen einem eigenen Betrieb vorstand.

#### **Folgerichtige Beurteilung**

Allerdings beanstandete der zurückgekehrte Engadiner auch die Ernährung seines Heimattaes, denn er fand, dass man in diesem viel zuviel Fleisch und zu wenig Gemüse und Früchte esse, weshalb es nicht erstaunlich sei, dass auch in unserem Lande die Zivilisationskrankheiten, wie Gicht und Krebs, im Zunehmen begriffen seien. Er selbst hatte sich in Kanada umgestellt, da er dort in der Natur und von der Natur lebt. Mit offenen Augen und aufgeschlossenem Herzen hatte er die weite Welt kennengelernt. Dabei hielt er nicht das für gut, was allgemein üblich war, sondern das, was seine Lei-