Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 6

Artikel: Barfussgehen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969143

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: 25.12.2025

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

Wer es versteht, seine Zeit richtig einzuteilen, wird sich von seinen Ferien am Meeresstrand die ähnliche Wirkung versprechen dürfen, wie von jenen in den Bergen. Führen wir dem Körper das zu, was ihm bekömmlich ist, dann werden wir an beiden Orten den gewünschten Erfolg erlangen können. Das träge Herumliegen an der heissen Sonne ist nirgendwo von Nutzen. Man muss sich in unverdorbener Luft gründlich bewegen, muss viel und tief atmen und nachts genügend Ruhe einschalten. Wer zugleich noch auf gesunde Nahrung achtet, ist nach den Ferien wieder fähig, seinem Pflichtenkreis gestärkt und erholt vorzustehen.

Barfussgehen

Als Sebastian Kneipp das Barfussgehen morgens früh im taufrischen Gras empfahl, wusste er noch nicht, dass in den Fusssohlen des Menschen interessante Reflexzonen eingebaut sind. Besonders in Amerika gibt es Physiotherapeuten, die das Allgemeinbefinden ihrer Patienten ausgezeichnet zu beeinflussen verstehen, indem sie in dieser Reflexzone der Fusssohlen eine besondere Massage durchführen.

Auch wir können das Vorhandensein dieser Reflexzonen auswerten, wenn wir entweder kurze Zeit im frisch gefallenen Schnee herumrennen oder aber zur Sommerszeit im taunassen Gras barfusslaufen. Auf diese Weise erhalten wir eine ganz natürliche Reflexzonenbehandlung, die uns sehr bekömmlich ist und uns doch nichts kostet. Das Barfussgehen auf der warmen Erde, auf Wiesen oder auf weichem Moosboden im Walde ist eine sehr wohltuende, gesunde Therapie, die wir in den Ferien nicht versäumen sollten.

Das Dünenlaufen

Am Strand oder in den Dünen ist es vorteilhafter ohne Schuhe zu gehen, denn auf diese Weise erzielen wir eine besondere Wirkung auf unser Allgemeinbefinden. Durch das Dünenlaufen mit baren Füssen erhalten wir erstens einmal eine natürliche Massage und zweitens gelangt durch die nackten Fusssohlen ein Teil der im durchwärmten Dünensand aufgespeicherten Sonnenenergie in den menschlichen Körper, und auch dies ist vorteilhaft für ihn. Sowohl im Strandsand als auch auf den Dünenhügeln ist das Barfusslaufen daher von grossem, gesundheitlichem Wert. Es ist deshalb sehr schade, wenn Badegäste immer in Sandalen oder leichten Schuhen herumlaufen. Das Laufen und das Wandern wie auch das Spielen am Strande oder in den Dünen mit nackten Füssen und gründlichem Atmen ist zu den wirksamen Heilfaktoren der Badekur hinzuzuzählen und sollte deshalb reichlich Anwendung finden.

Holzschuhe als Strahlenschutz

Es ist eine alte Erfahrungstatsache, die sich besonders die Holländer schon seit Jahrhunderten zunutze gemacht haben, dass man sich viel weniger Rheuma, Gicht, Ischias und allerlei andere Krankheiten zuzieht, wenn man sich beim Arbeiten auf der feuchten Erde oder auf Stein- und Zementböden die Füsse vorsorglich mit Holzschuhen bekleidet.

Wasser ist bekannt als ein guter Leiter von Elektrizität wie auch von allerlei Energiestrahlen, die mit der Elektrizität verwandt sind. Da, wo viel Wasser ist, und wo sich besonders viel Wasser in der Erde vorfindet, entstehen mit den Energien, die sich in der Luft befinden, gerne Spannungen, die uns sehr viel Kraft rauben und uns äusserst müde machen können. Am meisten beobachten wir dies, wenn atmosphärisch ein Tief zu verzeichnen ist. Wer dicke Korksohlen oder Holzschuhe trägt, und zwar vor allem beim Arbeiten im Freien und auf feuchter Erde, schützt seinen Körper vorteilhaft vor die-