

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

**Artikel:** Holzschuhe als Strahlenschutz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969144>

#### 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:** 10.02.2026

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

Wer es versteht, seine Zeit richtig einzuteilen, wird sich von seinen Ferien am Meeressstrand 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 Herum-

liegen 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 hinzuzählen 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 rauen 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-

sen Spannungen und Ausstrahlungen des feuchten Bodens, und er erspart sich auf diese Weise viel unnütze Kraftverausgabung.

Wie klug von den alten Holländern, die dies jedenfalls ganz intuitiv erfasst haben, ihre Beobachtungen und Erfahrungen so vorteilhaft auszuwerten und das Tragen von Holzschuhen als Volkssitte einzuführen! Schade ist es nur, dass die neuzeitlichen Strömungen in anderer Richtung gehen und deshalb die gesundheitlich wertvollen Bräuche der alten Zeit nicht mehr wertschätzen und beachten, so dass diese immer mehr vernachlässigt werden. Aber der Fortschritt der Technik hat eben Neuerungen mit sich gebracht, die im Gegensatz zu dem stehen, was früher gut

und nützlich war. Sicher wäre das allgemeine Tragen von Holzschuhen bei der heutigen Eile eher hinderlich. Besonders im Auto und Flugzeug würden sie sich weniger als praktisch erweisen. Zwar tragen ja auch unsere Tessiner noch immer mit Vorliebe ihre klappernden Holzschuhe und gedenken sie wohl noch nicht ganz auszuschalten. Sie sind aber immerhin nicht so mächtig wie die holländischen Holzschuhe und lassen sich in ihrer Sandalenform wohl noch leichter tragen. Immerhin gehört auch dazu eine gewisse Übung und Gewohnheit. Auch im Garten ist es nicht immer bequem, in schweren Holzschuhen herumzugehen, aber gleichwohl ist es besser, diese Unannehmlichkeit auf sich zu nehmen, als sich im feuchten Erdreich eine Krankheit zuzuziehen.

## Zucker

Unvergesslich ist für mich die Erinnerung an die scheuen Indianerkinder in Mittelamerika. Mit verlegenem Lächeln umringten sie uns und kauten dabei auf ihren Zuckerrohrstengeln herum. Das entsprach ihrem Bedürfnis nach Süßigkeit, half ihnen aber auch ihre Hemmungen zu überbrücken. Fast alle Kinder lieben den Zucker, denn dieses eigenartige Kohlehydrat löst auf unsere Geschmacksnerven jenen angenehmen Reiz aus, den wir als süß bezeichnen. Die kleinen Indianer huldigten indes nicht nur dem Zuckerrohr, sondern auch dessen rohgepresstem Saft, der nachträglich auf dem Feuer eingedickt worden war, und den sie Pilosillo nannten. Wiewohl sie dieser dunkelbraunen, süßen Masse reichlich zusprachen, hatten diese Kinder erstaunlicherweise ausnahmslos schöne, starke Zähne. Sie dienten ihnen oftmals als Werkzeug, da ihnen Messer oder andere Hilfsmittel fehlten.

### Gerechtfertigte Warnungen

Es erheben sich nun für uns einige Fragen, denn immer wieder begegnen wir der Warnung vor reichlichem Zuckergebnuss. Warum dies? Ja, warum behauptet man heute allgemein, Zucker und Süßig-

keiten seien vor allem für die Zähne und das Knochensystem schädigend, und zwar so sehr, dass man die katastrophale Zahnekaries der Schulkinder auf den allzugrossen Genuss von Zucker und Süßigkeiten zurückführen müsse. Stimmt die Behauptung, dass auch der Rohzucker nicht ganz dem entspreche, was man als gesundes Naturprodukt bezeichnen kann? Als gute Beobachter, die die praktische Erfahrung richtig auszuwerten verstehen, können wir folgende Schlussfolgerungen ziehen. Des Rätsles Lösung muss bestimmt in der Beschaffenheit der Süßigkeiten liegen, sonst hätten die Indianerkinder, die vielleicht ebensoviel Zucker und Süßigkeiten wie unsere heranwachsende Jugend geniessen, nicht gleichwohl gute Zähne, während über 90% unserer Kinder unter Zahnekaries leiden, und zwar trotz der guten Zahnpflege mit Zahnbürste und Zahnpasta, die bei den Indianern jedenfalls gänzlich fehlen mag. Der Zuckерstoff, den jene geniessen, ist nicht rein, sondern mit allen Begleitstoffen, die ihm anhaften, versehen. Es handelt sich dabei um ein ganzes Gemisch von Mineralbestandteilen wie Kalk, Fluor, Magnesium, Mangan, Eisen, Kieselsäure, Phosphor