

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Unsere Füsse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552192>

#### 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:** 24.02.2026

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

ste Mittel, dessen sich sogar Urologen bedienen, gewinnt man aus dem Samen der Sabalpalme, die vor allem in Florida gedeiht. Schon vielen Erkrankten hat die Sabal-Urtinktur geholfen und sie vor einer Operation bewahren können, besonders wenn deren Anwendung von Anfang an oder womöglich sogar in vorbeugendem Sinne vor dem Auftreten der krankhaften Erscheinung erfolgte. Eine Kombination von Sabal mit Staphisagria und Popullus in homöopathischer Verdünnung hat sich ausgezeichnet bewährt. Dieses als «Prostasan» bezeichnete Naturmittel ist eine grosse und zuverlässige Hilfe bei der Prostatabehandlung. Sollte es zu einer völligen Urinverhaltung kommen, dann

wirkt ein Dampfbad mit Thymian besser und risikoloser als das oft so schmerzhafte Katheterisieren. Über die Anwendung dieses Dampfbades berichtet «Der kleine Doktor» Näheres.

Auf jeden Fall darf man eine Prostatavergrösserung nicht leicht nehmen. Je rascher man zur erwähnten Behandlung greift, um so eher hat man die Aussicht, dadurch eine spätere Operation vermeiden zu können. Viel schwieriger ist natürlich die Behandlung des Prostatakarzinoms. Wie man diese mittels der Naturheilmethode vornehmen kann, möchten wir auf einen späteren Artikel verschieben.

## Unsere Füsse

Wenn Jesaja, der bekannte Prophet des Altertums, die Füsse dessen, der frohe Botschaft überbringt als lieblich bezeichnet, können wir ihm trotz der für uns ungewohnten Ausdrucksweise lebhaft beipflichten, denn wer eine freudige Botschaft übermitteln kann, hat bestimmt eine angenehmere Aufgabe zu erfüllen als jener, der von trauriger Kunde Bericht ablegen muss. Jesajas poetischer Hinweis zeigt uns aber auch unwillkürlich die Wichtigkeit unserer Füsse als Instrument der Fortbewegung an. Dies kam allerdings im Altertum noch weit mehr zur Geltung als heute, im Zeitalter modernster Fahrzeuge. Damals gab es nicht nur sportliche Wettkäufer, sondern an Stelle des Radios eben Botengänger, die weite Strecken zurücklegen mussten, um eine wichtige Botschaft an ihren Bestimmungsort zu tragen. Heute stehen uns bekanntlich die Strassenbahnen, die Eisenbahnen und das unentbehrliche Auto zur Verfügung, um unsere Füsse im Alltag möglichst zu schonen, wenn schon dies nicht zu ihrem Besten gereichen mag. Solange wir gesund sind, denken wir überhaupt viel zu wenig daran, welch wunderbare Werkzeuge unsere Füsse sind. Nur, wer sie infolge Krankheit längere Zeit nicht gebrauchen kann, weiß sie richtig bewusst wert-

zuschätzen, während es den anderen als ganz selbstverständlich erscheint, den ganzen Tag hindurch den Dienst der Füsse in Anspruch nehmen zu können. Ja, was wollten wir überhaupt beginnen ohne diese getreuen Diener. Die schönsten Wanderwege würden vergebens locken, könnten uns unsere Füsse nicht mehr tragen. Auch die feinsten Skifelder hätten ihren Reiz für uns verloren, wenn wir nicht mit Hilfe unserer gesunden Füsse darüber hingleiten könnten! Aber wer ist schon erstaunt über ihren Aufgabenkreis? Täglich müssen sie unser Körpergewicht mit sich herumtragen, ohne dass wir daran denken würden, uns auch einmal bei ihnen zu bedanken. Im Gegenteil, gerade den Füßen lassen wir eigentlich allgemein die geringste Pflege zukommen. Wieviel Zeit spenden vor allem die Frauen zur Pflege des Gesichtes und der Hände! Solange die Füsse in ihren Schuhen versteckt sind, darf man sie ruhig vernachlässigen. Seit allerdings zur warmen Sommerszeit die Frauenwelt mit Vorliebe Sandaletten trägt, kommen die Füsse etwas mehr zur Geltung. Wie im Orient sieht man sich nach einem staubigen Tag eher genötigt, den Füßen abends ein Fussbad zu gönnen. Viele wenden ihnen aber auch mehr aus Eitelkeit ihre

Aufmerksamkeit zu, indem sie die Zehennägel wie die Fingernägel bunt bemalen. Aber das hat mit der eigentlichen Gesundheitspflege der Füsse nichts zu tun.

### Die Zonentherapie

Schon der anatomische Bau der Füsse kann als Wunderwerk bezeichnet werden. Nur dem uneingeschränkten Können göttlicher Technik ist dessen Entstehen zuschreiben. Betrachten wir einmal die Knochen mit den verschiedenen Gelenken, die Anordnung der Sehnen, der Muskeln und Gefäße, wie vor allem auch der Nerven, dann staunen wir über die wunderbare Zweckmässigkeit, mit der sich alles harmonisch betätigen kann. Gerade die Nerven haben das Interesse verschiedener Spezialärzte stark auf sich gezogen. Nebst den Ärzten haben auch gewissenhafte Masseure gefunden, dass eine gute Massage der Füsse gewisse Organfunktionen beeinflussen kann. Nähtere Beobachtung liess erkennen, dass verschiedene Nervenenden oder eigentlich ganze Nervenbündel bei der Massage gewisse Reflexe auf Organe, ja selbst auf Körperpartien, die von den Füßen weiter entfernt sind, auszulösen vermögen. Durch solches Beobachten stellte man beispielsweise fest, dass durch eine entsprechende Fussmassage Magenschmerzen verschwinden. Ja sogar ein entzündeter Ischiasnerv kann sich dadurch plötzlich beruhigen und eine schwere Verstopfung behoben werden. Auch Funktionsstörungen der Niere, der Leber und des Herzens kann man durch Fussmassagen günstig beeinflussen. Diese sämtlichen Beobachtungen führten zur Entdeckung der sogenannten Reflexzonentherapie, die der amerikanische Arzt, Dr. H. Fitzgerald, der, wie Dr. Jarvin, in Vermont tätig war, ausgebaut hat.

Diese Zonentherapie der Füsse ist neben der Gelosenmassage, die links und rechts von der Wirbelsäule ausgeführt wird, die

beste Methode, schmerzhafte Krankheitsercheinungen, Nervenentzündungen und Organfunktionsstörungen spontan zu beeinflussen. Für Ärzte, Naturheilkundige und Masseure lohnt es sich, im Interesse der Patienten die Zonentherapie der Füsse genau zu studieren. Schon eine gründliche Massage der gesamten Fussmuskulatur, die man vorteilhaft mit Symphosan durchführt, ist für die Füsse sehr nützlich und für den ganzen Körper belebend, denn dadurch können auch völlig unbewusst Reflexzonen angeregt werden. Wer unter den massierenden Fingerbeeren eine druckempfindliche Stelle gefunden hat, soll diese bearbeiten, bis die Empfindlichkeit gewichen ist, und es mag sein, dass dadurch eine weitere schmerzende Stelle im Körper stillgelegt wird. Hunderte von Versuchen und Experimenten dieser Art haben Ärzte, wie Dr. Fitzgerald und Dr. Riley aus den Staaten veranlasst, die Aufmerksamkeit auf die gebotenen Möglichkeiten zu richten. Sie haben dadurch die Reflexzonen näher kennengelernt und eine genau festgelegte Therapie ausarbeiten können. An Hand dieser Erfahrungen begreift man nun auch besser, warum eine Pflege der Füsse mit Meersalzbädern aus Herbamare, mit Sole oder Kräuterbädern aus Thymian, Eucalyptusblättern, Wacholderchries und andere mehr, auf unser Gesamtbefinden so gut wirken kann. Einen weiteren Nutzen ziehen unsere Füsse auch aus dem regelmässigen Barfusslaufen auf Naturboden oder morgens im taunassen Gras, wie dies schon Sebastian Kneipp empfohlen hat. Im Winter kann das Barfusslaufen einen günstigen Ersatz finden, indem wir morgens nach dem Erwachen ein kurzes, rasches Fussstampfen im Neuschnee, der sich über Nacht auf unserem Balkon niedergelegt hat, durchführen. Nach diesem ist vorteilhaft, nochmals ins warme Bett zurückzugehen, um die Kältreaktion heilwirkend ausklingen zu lassen.