Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 3

Artikel: Achtung, gesunde Füsse
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970666

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: 09.08.2025

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

Achtung, gesunde Füsse

Nicht nur Indianer, Neger und viele Asiaten sind gewohnt, barfuss zu laufen, auch unsere Appenzeller Bauern sind im Sommer dafür bekannt. Es lässt sich nicht abstreiten, dass das Barfusslaufen gesund ist, aber dennoch kann man seine Füsse mit nichts anderem so sehr verderben wie mit unzweckmässigem Barfusslaufen. Dies geschieht heute hauptsächlich durch die Jugend. Ihr Protest gegen die bestehende Ordnung zeigt sich unter anderem auch in ihrem herausfordernden Barfusslaufen auf den Asphaltstrassen von Bern, Zürich, Basel und anderen Schweizer Städten wie auch von London, New York und Los Angeles. «Wie kann man nur so töricht handeln?», denkt man bei solcher Unzweckmässigkeit immer wieder. Aber die Jugend ist heute schwer belehrbar, denn sie will ihre Ideen verwirklichen, auch wenn sie noch so gesundheitsschädigend sein mögen. Indianer, Buschneger oder Beduinen, die nicht gewohnt sind, Schuhe zu tragen, weil sie als Barfussläufer aufgewachsen sind, würden auf unseren gepflasterten Strassen nach kurzer Zeit Fussschmerzen bekommen. Unsere Füsse sind nicht geschaffen, um auf einem geteerten Trottoir, in deutschen Landen als Bürgersteig bekannt, zu gehen. Wer die Schuhe los sein will, der muss sich Naturboden wählen, denn dieser ist für unsere Füsse gesund. Bauern sind gewohnt, auf unebener Ackererde ihre Arbeit zu verrichten. Ihr Fuss härtet sich dadurch ab und wird stark. Die Fussohlen sind mit der Zeit so unempfindlich, dass sie mühelos über Geröll und Flussbettsteine gehen können. Der Fuss empfängt auf diese Weise eine wunderbare Massage, wodurch die Muskeln schön elastisch bleiben und all die Nervennetzchen und Nervenpunkte gut durchblutet werden, was sie gesund und reaktionsfähig erhält. Herrlich aber ist es, auf Grasboden mit entblössten Füssen zu gehen, und noch angenehmer wirkt sich weicher Waldboden oder gar eine moosige Fläche aus. Die Wildheuer unserer Schweizer Berge wissen, dass sie an steilen Grashalden ohne Schuhe einen viel besseren Halt haben, auch erstarken die Füsse durch diese Gewohnheit wesentlich und bleiben viel gesünder und kräftiger.

Wahl der Schuhe

Bei uns in der Schweiz sind nur die warmen Sommertage zum Barfusslaufen geeignet. Besonders auf dem Lande oder im Garten fühlen wir es als eine Wohltat, uns unserer Schuhe entledigen zu können. Die übrige Zeit aber benötigen wir zum Ausgehen gute Schuhe. Ihre Wahl ist sehr wichtig, damit wir uns bis in die alten Tage hinein ein schmerzfreies Gehen erhalten können. Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass 60 bis 70 Prozent aller Kinder zu kleine, vor allem zu kurze Schuhe tragen, was schon im Kindesalter zu einer Verkrüppelung der Füsse führen kann. Leider kommt auch in Sachen Schuhe die Mode vernünftigen Überlegungen zuvor, indem man die Schuhe in ihrer Form der jeweiligen Mode statt den Füssen anpasst. Das ist verhängnisvoll, denn seit Adams Zeit ist der Fuss anatomisch immer gleich gebaut, wenn er nicht durch ungünstige Beeinflussung des Schuhwerkes verdorben oder gar verkrüppelt wird. Schon bei den Kindern achtet man beim Einkauf der Schuhe oft zu wenig auf das, was der Fuss benötigt, was ein Fehler ist, denn sowohl zu knappe wie auch zu grosse Schuhe dienen nicht dem ungehinderten Wachstum und der Wohlfahrt der Füsse. Weil der Fuss wächst, können Schuhe rasch zu kurz werden, aber aus wirtschaftlichen Gründen ersetzt man in solchem Falle den zu knapp gewordenen Schuh nicht rasch genug durch einen neuen in geeigneter Grösse. Wählt man aber zu grosse Schuhe, weil man denkt, das Kind wachse so rasch, dass sich dies lohne, ist es doch meist nicht angenehm, sich mit zu grossen oder zu weiten Schuhen abfinden zu müssen. Auf alle Fälle

kann sich dieser scheinbare Ausweg zum gesundheitlichen Nachteil des Fusses auswirken. Ist dieser nicht stark genug, dann können dadurch leicht Krampfzustände entstehen, was das Gehen sehr erschweren wird.

Als es noch nicht allgemein Gesundheitsschuhe gab, liess ich mir Massschuhe anfertigen. Ich musste zu diesem Zweck barfuss auf ein Blatt Papier treten, worauf der Schuhmacher mit einem Stift meinen Fuss umfuhr, um eine genaue Zeichnung von ihm zu erhalten. Nach diesem Muster verfertigte er dann meine Massschuhe, wobei er allerdings bei den Zehen noch etwas zugab, denn er war der Meinung, der Fuss müsse im Schuh noch soviel Raum haben, dass er gewissermassen mit den Zehen darin Klavier spielen könne. Das war natürlich ein Spass, den er sich ersonnen hatte, denn er meinte damit ganz einfach, die Füsse müssten in den Schuhen noch die richtige Bewegungsfreiheit haben. Sie sollten dadurch allerdings nicht zu weit werden. Dieses Vorgehen beim Schuhmacher kann man auch anwenden, wenn man Schuhe einkaufen geht. Auf einem Karton zeichnet man den Fuss ab, was, wenn ausgeschnitten, eine Sohle ergibt. Diese steckt man in den Schuh, den man zu kaufen beabsichtigt, und wenn sie gut passt, kann man den Schuh probieren.

Viele Eltern, die finden, ihre Kinder seien zum Ballett begabt, folgen der herrschenden Mode, indem sie für den diesbezüglichen Unterricht sorgen. Dieser nun erfordert die entsprechenden Schuhe, die sich zum Spitzentanz eignen. In solchem Falle heisst es also, Kinderfüsse oft allzufrüh in Balletschuhe einzuzwängen. Da dies mit einem gewissen Forcieren verbunden ist, kann es die normale Entwicklung der Füsse gefährden und stören. Die Knochen sind im Alter von 5 bis 9 Jahren noch sehr weich. Bänder und Sehnen werden zu sehr angestrengt und dehnen sich aus. Die Freude, einem tanzenden Ballettpüppchen zuzuschauen, wenn es schon früh den Spitzentanz meistert, wird oft durch die unangenehme Feststellung des Arztes getrübt, denn was bringt schon allzufrühe Strebsamkeit ein, wenn der Fuss dadurch deformiert, also gewissermassen verkrüppelt wird? Eltern müssen auf diese Weise eine gewisse Eitelkeit teuer bezahlen. Sicher ist leichte Gymnastik auch im Kindesalter gesundheitlich vorteilhaft, wenn man dabei vernünftige Überlegung walten lässt. Vor dem 10. Altersjahr sollten die Kinder daher im Ballett den Spitzentanz meiden.

Schon oft ist die Bewertung hoher Absätze vom gesundheitlichen Standpunkt aus zur Sprache gekommen. Frauen, die stets hohe Absätze tragen, wissen aus Erfahrung, dass sich dadurch die Sehnen verkürzen.

Beachtenswerte Fusspflege

Unsere Füsse benötigen also unbedingt gutes Schuhwerk, um gesund bleiben zu können. Ebenso ist das Barfusslaufen unter den zuvor erwähnten, günstigen Umständen empfehlenswert. Des weiteren haben unsere Füsse aber auch noch Anspruch auf eine gewisse besondere Pflege, wie wir eine solche auch unserem übrigen Körper als ganz selbstverständlich zukommen lassen. Wenn wir morgens früh nach der gewohnten Dusche unsere Füsse etwa zwei Minuten gut massieren, dann hilft ihnen dies, des Tages Last und Anstrengung besser zu bewältigen. Abends sollten wir unseren Füssen dann und wann die Wohltat eines Fussbades beschaffen, und zwar mit Kräuterabsud, mit Meersalz oder mit der gebrauchsfertigen Kombination Santamare, denn dies regelt den Kreislauf, pflegt die Kapillaren und hilft den Zellen die Nacht hindurch zur besseren Regenerierung und Erholung. Santamare ist aus frischem Kräuterpresssaft und reinem Meersalz hergestellt, wodurch es die vitalen Kräfte der Pflanze mit jenen des Meeres verbindet. Diese zusätzliche Pflege ist für jeden Fuss eine kräftigende Wohltat, die ihm sicher nicht abzusprechen ist, muss er uns doch tagaus,

tagein tragen und vorwärtsbewegen, und dies jahrzehntelang, womöglich bis ins hohe Alter hinein. – Wer sich über Schweissfüsse beschweren muss, sollte den Schweiss nicht etwa zu vertreiben suchen, denn der Körper verschafft sich auf diese Weise die Möglichkeit, Giftstoffe auszuscheiden. Verwehren wir ihm dies durch verhindernden Eingriff, dann müssen wir nicht erstaunt sein, wenn die zurückgestauten Gifte Störungen und entsprechende Schädigungen anzurichten beginnen. Wir lassen also unserem Schweissfuss lieber regelmässig eine entsprechende Pflege zukommen, indem wir nie vergessen, ihn wieder gut einzufetten. Hierzu eignet sich sowohl echtes, naturreines Johannisöl als auch Crème Bioforce oder ein vorzügliches biologisches Salböl. Wenn wir diese Pflege zweimal wöchentlich nach dem Fussbad durchführen, dann werden unsere Füsse dies nicht nur als Wohltat verspüren, sondern auch gesundheitlichen Nutzen daraus ziehen. All diese kleinen Aufmerksamkeiten unseren Füssen gegenüber lohnen sich bestimmt, weshalb wir unsere Fusspflege nie vernachlässigen sollten.

Heilkräuter aus dem Meere

Bedenkt man, dass in Japan und Korea der entwertete weisse Reis statt der mineralstoffreiche Naturreis als Hauptnahrung dient, dann kann man sich immer wieder wundern, dass diese Völker nicht in grösserem Ausmass unter der Mangelkrankheit Beriberi zu leiden haben. In japanischen Städten wird einem bekannten Restaurant durch die Reklame sogar der beste Vorzug eingeräumt, weil es über den weissesten Reis verfügt. Man kommt in diese Reisländer und freut sich darauf, keine sonderlichen Ernährungssorgen haben zu müssen, weil man unbedingt erwartet, Gerichte mit Naturreis erhalten zu können. Statt dessen aber hatte ich alle Mühe, mir aus ländlicher Gegend durch meine Freunde etwas Naturreis beschaffen zu können. Während meiner Aufenthalte in Asien suchte ich jeweils mit den dortigen Essgewohnheiten vertraut zu werden, indem ich nach Möglichkeit entweder bei Freunden oder im einheimischen Restaurant ass. Dabei hatte ich Gelegenheit, festzustellen, dass mit Reisgerichten stets auch Meerpflanzen serviert wurden, und zwar in Form gepresster, dünner Blättchen, die leicht geröstet waren. Mit der Zeit gewöhnte ich mich so sehr daran, dass mir diese Zugabe mangelte, wenn sie fehlte.

Will man ein Volk richtig verstehen lernen, dann sollte man mit ihm zusammenleben, indem man sich nach seinen Sitten ernährt, indem man sich seinen Schlafgewohnheiten anpasst, kurz, sich so benimmt, als wäre man dort aufgewachsen. Gleichwohl heisst es dabei gewisse Vorsicht walten zu lassen, denn nicht alles mag uns bekömmlich sein. Ich stelle indes fest, dass mir dieser Meerpflanzenzusatz zur Nahrung sehr dienlich war, da ich mich dadurch erfrischt und wohl fühlte. Wichtig schien mir, dass ich trotz den Reisestrapazen nicht rasch ermüdete, sondern andauernd fröhlich war und selbst auf den japanischen Schlafmatten gut schlief. Dieses Wohlbefinden führte ich auf die tägliche Einnahme der erwähnten Meerpflanzen zurück, denn als ich sie nicht mehr bekam, konnte ich den nachteiligen Unterschied gut feststellen.

Hilfreiche Vorzüge

Allgemein sind die eigenartig aktivierenden Kräfte der Meerpflanzen viel zu wenig bekannt, weil noch zu wenig erforscht. Sie verdienen indes bestimmt mehr Beachtung, denn, wie schon erwähnt, konnte ich im Fernen Osten feststellen, dass die regelmässige Einnahme von Meerpflanzen neben dem weissen Reis und anderer entwerteter Nahrung genügte, um die gefürchtete Beriberikrankheit zu verhindern. Sie dient somit als Nahrungs-