Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 5

Artikel: Beachtenswertes über das Barfusslaufen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554623

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: 05.08.2025

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

notwendige Grundlage. Es scheint eher, dass mein Freund, der rein schulmedizinisch geschult worden ist, den Naturheilmethoden gegenüber, obwohl er sie gerne erlernen und anwenden möchte, noch skeptisch gegenübersteht, da ihm ja die notwendige Erfahrung zur entsprechenden Beurteilung fehlt. Sicher sind bei der Akupunktur nicht bloss strengste Vorsichtsmassnahmen zu beachten, sondern auch eine entsprechend gute Schulung und weitgehend angeborenes Geschick. Wo dies fehlt, kann es zu Nachteilen führen, was jedoch auch bei anderen Methoden der Fall sein kann.
Die Anästhesie mag in der Schweiz auf der Höhe sein, dennoch kann sie die Nebenwirkungen nicht verhindern, wiewohl diese den Patienten schädigen können. Diesbezüglich ist die Akupunktur wesentlich im Vorteil, weshalb man sie nicht lediglich aus Prestigegründen ablehnen sollte. Diese Neigung besteht indes bei unseren Schweizer Ärzten grundsätzlich, wennschon es eher angebracht wäre, die Vorurteile abzulegen, um einer neutralen Beurteilung den Platz einzuräumen, wodurch man vielleicht eher geneigt wäre, dieser günstigen Behandlungsmethode einen Lehrstuhl einzuräumen, doch scheint man ihr bei uns eher den Kampf anzusagen, als sie entsprechend zu würdigen.

Beachtenswertes über das Barfusslaufen

Da sich nun wieder die Zeit einstellt, in der man ans Barfusslaufen denken kann, sind darüber wohl einige Hinweise angebracht. Wer keine harten Fusssohlen besitzt, wird wohl vermeiden, auf Ackererde und Geröll barfuss zu gehen, sondern zieht Gras und Sand vor. Bekanntlich hat Sebastian Kneipp vor allem das Taulaufen sehr empfohlen, denn das junge, von der Sonne beschienene Gras, überträgt dem Körper eine eigenartige Vitalität. Die Zonentherapie befürwortet das Laufen auf dem vom Fluss abgeschliffenen Geröll als eine willkommene Anregung für alle Körperorgane. In der Schweiz, vor allem im ganzen Alpengebiet, sowie auch in nordischen Ländern findet das Barfusslaufen als gesundheitliches Training guten Anklang, wird es doch als angenehm empfunden, weil man dadurch viel Kraft aus dem Boden ziehen kann.

Wenn man sich nun in unseren gemässigten Zonen angewöhnt hat, barfuss zu laufen, dann darf man dies doch in tropischen und subtropischen Gegenden nicht wagen. Da es aber Mode geworden ist, dass man mehr und mehr seine Ferien in solchen Ländern verbringt, angelockt durch schöne, farbige Prospekte, die zu interessanten Safaris einladen, ist eine entschiedene Warnung angebracht. Am ehesten lässt sich in solchen Gebieten noch am Meeresstrand barfusslaufen, doch nur so weit, als der Sand vom Meerwasser gründlich umspült wird. Überall sonst ist es gefährlich, da man mit allerlei bedenklichem Ungeziefer in Berührung kommen kann, so mit Sandflöhen, mit Grasmilben, Leberegeln und anderen, sehr gefährlichen Parasiten. Da diese durch die gesunde Haut in den Körper eindringen, können sie dort ausserordentlichen Schaden anrichten. Näheres hierüber berichtet ein demnächst erscheinendes Tropenbuch. Es heisst hier also gut bewandert zu sein und Ratschläge gewissenhaft zu beachten, damit die Ferienzeit ohne betrübliche Nachteile verlaufen kann, da solche Nachteile nicht nur vorübergehender Natur sind. Warum sich also unnütz gefährden, nur weil man glaubt, völlig sorglos sein zu dürfen?