

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Beachtenswerte Fussflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970399>

### **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:** 11.01.2026

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

Eine grosse Hilfe leistet uns zur Erstar-  
kung auch genügend Schlaf. Dabei soll-  
ten wir bedenken, dass die Stunden vor  
Mitternacht als Kraftspender doppelt zäh-  
len. Ein guter Schlaf kann dem Kraft-  
mangel wunderbar beikommen. Auch  
während Ermüdungserscheinungen tags-  
über sollten wir, wenn immer möglich,  
zur Entspannung eine Schlafpause ein-  
schalten. Ebenso erfrischt Bewegung an

guter Luft, wenn wir eines solchen Vor-  
teils habhaft werden können. All dies lässt  
uns zu starke Ermüdungserscheinungen  
verhindern, was während der Genesungs-  
zeit von grösstem Vorteil für uns ist. Lei-  
der sind wir heute in der Regel allzuviel  
nachteiligen Belastungen ausgesetzt, so  
dass wir darauf bedacht sein sollten, uns  
stets natürlichen Hilfeleistungen zuzuwen-  
den.

### Beachtenswerte Fusspflege

In der Regel denken wir kaum daran,  
welch treue Lebensbegleiter unsere Füsse  
für uns sind. Vom frühen Morgen und  
bis in die Nacht hinein müssen sie uns  
ununterbrochen dienen und dabei die  
ganze Last unseres Körpers tragen. Eine  
gute Fusspflege ist daher eine dringliche  
Notwendigkeit. Nicht nur im Alltag mu-  
ten wir unseren Füessen viel zu, sondern  
auch bei sportlichen Anstrengungen und  
ebenso auf Bergwanderungen. Eine Stre-  
cke von 10 km aufwärts und zurück bedeu-  
ten für unsere Füsse, je nach dem steilen  
Aufstieg, 40 000 bis 60 000 Schritte. Wer  
sich beim Bergsteigen durch gleichmässig  
ruhiges Voranschreiten eine gewisse Ge-  
lassenheit angeeignet hat, geniesst den  
Vorteil, weniger rasch zu ermüden als  
jener, der hastig voranstürmt. Hat man  
sich nach grossen Leistungen abends über  
schmerzende Füsse zu beklagen, sollte  
man diese unbedingt durch ein warmes  
Fussbad mit Kräuterabsud stärken. Auch  
ein natürlicher Badeextrakt wirkt erfri-  
schend.

#### Gesunde Schuhe

Eigentlich sollten passende Schuhe sowohl  
für den Alltag wie auch für Wanderun-  
gen eine Selbstverständlichkeit sein. Aber  
die Mode ist anderer Meinung, so dass  
man sogar über moderne Sportschuhe  
den Kopf schütteln kann. Obwohl es zum  
Wandern wunderbare Schuhe gibt, wagen  
sich dennoch viele Unvernünftige mit frag-  
lichen Modeschuhen, die keinerlei Halt  
gewähren, ins steile Alpengebiet hinauf.  
Enge Schuhe mit hohen Absätzen ver-

ursachen durch Reibungen schmerzende  
Druckstellen und Entzündungen. Wir  
schaden uns demnach vollständig unbe-  
dacht, wenn wir uns betreffs vernünftiger  
Schuhe nicht belehren lassen. Die Ansprü-  
che, die wir an unsere Füsse stellen, und  
die mannigfachen Belastungen, denen sie  
gerecht werden müssen, fordern bestimmt  
gesunde Ueberlegungen. Richten wir uns  
danach, dann werden wir weniger rasch  
ermüden, auch werden wir das Gehen  
nicht als besonders anstrengend empfin-  
den. Muskeln und Sehnen betätigen sich  
bei jedem Schritt im Gleichmass, so dass  
wir stets sicher auftreten können, sobald  
wir über passende Schuhe verfügen. Ha-  
ben wir uns aber unsere Füsse durch ver-  
kehrtes Schuhwerk verdorben, dann müs-  
sen wir uns auch nicht darüber wundern,  
wenn wir dieserhalb vieles zu leiden ha-  
ben, was wir mit einigermaßen vernünf-  
tiger Einsicht und Handlungsweise ver-  
meiden könnten. Manche lernen gesunde  
Füsse erst wertschätzen, wenn sie diesen  
Vorteil durch eigenes Verschulden ein-  
gebüsst haben. Auch ein Unfall kann eine  
Versteifung zur Folge haben, so dass das  
früher mühelose Gehen nun offensicht-  
liche Schwierigkeiten mit sich bringt.

#### Weniger bekannte Vorteile

Meist betrachten wir unsere Füsse nur  
als vorzügliches Transportmittel, aber sie  
haben noch andere Aufgaben zu erfüllen,  
da sie ein wichtiges und grossartiges Ner-  
vensystem besitzen. Bekanntlich verfügen  
die Füsse über viele Kontaktpunkte, wo-  
durch sie Energieströme aufnehmen und

abgeben können. Dies stellen wir besonders beim Barfusslaufen fest. Aus diesem Grunde können Naturvölker diesen Vorteil noch völlig auswerten, da sie gewohnt sind, barfuss zu gehen. Ihre nackten Füße verbleiben dieserhalb stets in enger Verbindung mit dem Erdboden, wodurch sie sich aus den Energien, die ständig um unsere Erde kreisen, günstigen Nutzen beschaffen können. Leider sind wir in der Hinsicht nicht nur im Nachteil, weil wir uns das Barfusslaufen so ziemlich abgewöhnt haben, aber auch, weil uns immer weniger heilsamer Naturboden zur Verfügung steht, da wir ihn immer mehr unter dem scheinbar bequemeren Asphalt verschwinden lassen. Kein Wunder, wenn wir da jene Mikroströme, die im bioklimatischen Geschehen eine Rolle spielen, immer mehr verlustig gehen. Noch sind zwar die Energieströme nicht völlig erforscht, aber man weiss heute bestimmt, dass sie durch verschiedene Materialien wie Zement und Teer gehemmt werden. Erfahrungsgemäss werden unsere Füße auf Teer- und Zementwegen viel rascher müde, als wenn wir auf Naturboden gehen können. Wer nicht über starke, gesunde Füße verfügt, bekommt vom Gehen auf Asphaltboden auch rasch Schmerzen, die unerträglich werden können. Etliche von denen, die den gesundheitlichen Wert des Naturbodens nicht zu schätzen wissen, behaupten, dass solcherlei Störungen nur auf Einbildung beruhen würden, oder schreiben sie höchstens der Härte und Glätte der Unterlage, nicht aber dem Material selbst zu. Dagegen spricht nun aber das Gehen auf Steinpflasterung oder Natursteinplatten, denn dies erzeugt weit geringere Ermüdungserscheinungen als das künstliche Material. – Man muss darüber keineswegs erstaunt sein, dass Wanderungen auf Teerstrassen gesundheitlich nicht den gleichen Nutzen aufweisen wie solche, die wir auf Naturwanderwegen oder auf ungepflasterten Naturstrassen zurücklegen können. Dem ständigen Teeren von Wanderwegen sollte daher entschieden Einhalt geboten werden, auch wenn man infolge Unkennt-

nis glaubt, dieses Vorgehen sei zum Gehen bequemer und daher angenehmer. Bei nervlicher Empfindlichkeit nimmt man den Unterschied sofort wahr, hat man darunter doch sogleich zu leiden. Wer hingegen gesunde, starke Füße besitzt, mag keinen Nachteil verspüren. Da es solchen aber ohnedies vorteilhafter ergeht, sollte man auf ihre Bequemlichkeit bestimmt weniger Rücksicht nehmen als auf die Leidenden, die von natürlichen Vorzügen ohnedies abhängig sind. Aber noch auf anderen Gebieten beschaffen sich die gesundheitlich weniger Benachteiligten ihre scheinbar besseren Vorzüge wie beispielsweise beim Durchsetzen verschiedener Klimaanlageanlagen im Hotel, im Eisenbahn- und Flugverkehr, auch wenn daraus für andere noch so beträchtliche Schädigungen entstehen mögen. Dieser Mangel an Rücksichtnahme Geschwächten gegenüber ist heute allgemein bemerkbar. Man missachtet eben offensichtlich den Wert natürlicher Voraussetzungen.

#### **Vorteilhaftes Barfussgehen**

Wer aus dem Barfussgehen gesundheitlichen Nutzen ziehen möchte, kann dies nur auf Wald- und Wiesenboden erlangen. Zwar verschaffen auch unebene Naturwege diesen Vorteil, da solcher Boden wie eine Reflexzonenmassage wirkt. Sebastian Kneipp empfahl die Heilwirkung des Barfussgehens wärmstens, jedoch sollte dies sicher nicht auf Teerboden geschehen. Wenn junge Leute von heute ihr Verlangen nach Naturverbundenheit durch Barfusslaufen auf Asphaltstrassen bekunden, bedauert man ihre Unwissenheit in gesundheitlichen Belangen unwillkürlich, denn eine nutzbringende Rückkehr zur natürlichen Lebensweise früherer Zeiten muss auch mit den entsprechenden Gesundheitsregeln übereinstimmen. Seit der rege Autoverkehr unsere Strassen erobert hat, verschwanden auch unsere Staubstrassen und die meisten Wege über Land unter einer dicken Asphalt-schicht, weil dies das Fahren erleichterte. Auch Kurgästen glaubt man einen besonderen Dienst zu erweisen, wenn man

sogar Fuss- und Wanderwege asphaltiert, obwohl dies den Füßen nicht dienlich ist. Das stellt besonders jener fest, der wandern muss, um seine geschwächte Gesundheit auf der Höhe halten zu können. Füsse, die durch irgendwelche Umstände benachteiligt und geschädigt worden sind, ziehen nur aus Naturboden gesundheitlichen Nutzen, denn auf Asphalt beginnt besonders der Kreislauf schon nach einigen Minuten Schwierigkeiten zu bereiten, während stundenlange Wanderungen auf Naturboden äusserst heilsam zu wirken vermögen. Wer sich aufs Barfusslaufen verlegt, um daraus gesundheitlichen Nutzen ziehen zu können, muss zudem unbedingt darauf achten, dass der Boden gut erwärmt ist. Wird er abends kühl, dann sollten sich vor allem Rheuma- und Nierenkranke davor hüten, auf ihm barfuss zu gehen. Statt nämlich einen Heil-

wert daraus ziehen zu können, verspüren sie im Gegenteil rasch Schmerzen. Es heisst also aufpassen, dass man sich durch unbedachtes Handeln nicht eher schadet als nützt. Wenn ich mir ein Uebermüdungskopfweh zugezogen habe, kann ich damit rechnen, dass ich bloss eine Viertelstunde im Grasland oder auf der erwärmten Erde meiner Kulturen barfussgehen muss, um davon befreit zu sein. Die moderne Reflexzonenmassage verfügt heute über erfolgreiche Erfahrungen, die man ihr nicht absprechen kann. Sie beweisen uns, wie wichtig die Füsse mit ihren nervlichen Funktionen für unser gesundheitliches Wohlbefinden sind. Wir sollten daher die Pflege unserer Füsse nicht vernachlässigen, sondern gewissenhaft beachten, denn gesunde Füsse helfen mit, die Leistungsfähigkeit unseres Körpers zu fördern.

### Wohlüberlegte Schutzmassnahme

Gesellschaftliche Verpflichtungen, denen man glaubt nachkommen zu müssen, können sich besonders während Zeiten von Epidemien sehr ungünstig auswirken. Man kann sich und seine Kinder dieserhalb unnützer Erkrankung preisgeben. Wieso denn dies, mögen gewisse Leser ablehnend fragen? Nun, wenn man einer Gefahr nicht aus dem Wege geht, ist es nicht erstaunlich, dass sie uns zum Verhängnis werden kann. Eine Ansteckungsgefahr liegt in allen Infektionskrankheiten verborgen. Es kommt nur darauf an, ob wir gegen sie mehr oder weniger gefeit sind. Wer kann dies jedoch mit Sicherheit wissen? Wir brauchen nur übermüdet zu sein, dann können uns Infektionskeime rascher zum Verhängnis werden, als wenn wir uns frisch und gesund fühlen. Jede Ansammlung von Menschenmassen ist eine gute Gelegenheit, während Krankheitsperioden infiziert zu werden. Besonders wir Europäer können schwer davon Abstand nehmen, uns durch Händeschütteln zu begrüßen. Es macht uns auch nichts aus, uns gegenseitig anzuzuhusten. Manchmal kommen wir uns

auch beim Sprechen so nahe, dass wir uns eine Tröpfcheninfektion zuziehen. Man nennt diese Ansteckungsmöglichkeit so, weil unser infizierter Speichel als feine Tröpfchen die Ansteckung bewerkstelligen kann. Es wäre beim Husten vorteilhafter, das Taschentuch vor den Mund zu halten, statt die Hände, mit denen man die Bekannten nachträglich gewohnheitsmässig begrüsst, wodurch man sie ebenfalls der Ansteckung preisgeben kann. Das Gemeinschaftshandtuch in der Toilette zu benutzen, hat des weiteren seine Tücken, denn auch dadurch können Bakterien und Viren von Mensch zu Mensch übertragen werden. – Wer das weiss, dass er durch eine Infektionskrankheit im akuten Stadium behaftet ist, der sollte wirklich nicht so kurzsichtig oder gar rücksichtslos gegen andere sein, dass er es wagt, in solchem Zustand Zusammenkünfte zu besuchen oder gar bei Bekannten, die Kleinkinder zu hegen haben, vorzusprechen. Die Ansteckungsgefahr ist in solchem Falle besonders bei Grippeerkrankung sehr gross. Nach abgeklungenem Krankheitsstadium sollte man sich unbedingt ver-