

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 10

Artikel: Der vernachlässigte Fuss
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553109>

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: 06.01.2026

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

stens auf die Hälfte des gewohnten Quan-
tums reduziert werden, dann haben wir
eine gute Basis geschaffen, die das Risiko
der Herzinfarkte ganz wesentlich ein-
dämmt. Unterstützt werden könnte diese
vernünftige, diätetische Massnahme noch
damit, dass man dafür sorgt, dass genügend
Sauerstoff eingenommen wird, durch ge-
nügende Bewegung und Atmung im Freien
– also in möglichst guter Luft!

Ein weiterer Vorteil hat diese faserreiche
Ernährung – dass die in den zivilisierten
Ländern so stark verbreitete Verstopfung
zurückgeht und verschwindet. Überall bei

Naturvölkern habe ich beobachtet, dass sie
unter diesem Übel nicht leiden. Sie haben
keinen erhöhten Cholesterinspiegel, Herz-
infarkte sind eine grosse Seltenheit, praktisch
gar nicht zu finden. Wir sind froh,
dass wir nicht mehr – wie noch vor 40 und
50 Jahren – Rufer in der Wüste sind, die auf
diätetische Massnahmen hinweisen. Heute
sind es Wissenschaftler von Rang und
Namen, die diese Tatsachen bestätigen,
aufgrund von seriösen, abgeschlossenen
Studien. Darum wollen wir hoffen, dass
auch die Ärzte jetzt ihren Patienten mit
diätetischen Ratschlägen und nicht nur mit
Medikamenten, zur Seite stehen!

Der vernachlässigte Fuss

Es ist üblich, dass man dem Körper mehr
Beachtung schenkt als den Füßen. Das
Gesicht, die Haut und die Hände werden
gepflegt mit Maniküren, Körpermassagen
und Einreibungen von Kräuterpräparaten.
Nur die Füsse werden in der Regel vernach-
lässigt. Dabei sind sie doch so wichtig.
Schon beim Säugling beginnt diese Wich-
tigkeit in Erscheinung zu treten. Der Fuss
ist das erste Spielzeug. Er probiert sogar die
Zehen in den Mund zu nehmen. Hände und
Füsse sind die zwei ersten und interessan-
testen Spielzeuge. Die Pflege der Füsse ist
also viel wichtiger als zum Beispiel die
Pflege der Haare, des Gesichtes und anderer
Körperteile, denn die Füsse müssen uns
helfen, vorwärts zu kommen, zu wandern,
die Pedale beim Fahrrad zu treten oder das
Gaspedal des Autos zu drücken. Aber
gerade das Gaspedal ist ein Feind der Füsse,
weil es einen Ersatz im Vorwärtskommen
darstellt. Vernachlässigen wir also die Füsse
nicht zugunsten des Gaspedals.

Pflege der Füsse

Schon das Trottinet und die Rollschuhe
sind ein gewisser Ersatz, die nicht ganz
abgelehnt werden können, aber die die
wichtige Aufgabe der Füsse nicht ersetzen.
Es ist deshalb nicht unangebracht, die Füsse
zu pflegen. Tun wir dies nicht, indem wir sie

nicht so benützen, wie es uns von Natur aus
bestimmt ist, dann ist es möglich, dass sie
anschwellen, dick und schwer werden, sich
senken und dass sich daraus Spreiz-, Senk-,
Plattfüsse entwickeln. Alles mögliche kann
sich bilden. Wenn wir sie nicht sorgsam rein
halten, können sich Fusspilze ansetzen,
dicke Haut, also Hornhaut entsteht oder
Hühneraugen, die uns den Segen, den die
Füsse spenden können, versauern. Wer
daran denkt, seine Füsse täglich zu gebrau-
chen, der sorgt dafür, dass sie nie lange kalt
bleiben. Wer mit kalten Füßen heim-
kommt, nimmt sofort ein heisses Fussbad.
Sie müssen auch gegen die Kälte durch
warme Socken und gute Schuhe geschützt
werden, vorausgesetzt, dass die Schuhe
nach den Füßen und nicht nach dem Kopf,
beziehungsweise der Mode gekauft worden
sind. Nach einem Fussbad werden die Füsse
mit Johannisöl massiert oder mit Wall-
wurztinktur (*Symphytum off.*) eingerie-
ben. Für diese Wohltat werden die Füsse mit
grösserer Leistung und Ausdauer danken.

Reflexzonenmassage

Heute, da ein vermehrtes Verständnis für
die wichtigen Nervenenden an den Füßen
vorhanden ist, die vor allem bei der Reflex-
zonenmassage berücksichtigt werden, ge-
winnt die Pflege der Füsse noch mehr an

Bedeutung. Wer einen Garten besitzt, der kann im Sommer im warmen Gras, auf weicher Erde barfuss laufen. Ich habe dies an mir selbst beobachtet. Wenn ich müde von Vorträgen, von anstrengenden Reisen oder mit einem gewissen normalen Ermüdungskopfweh nach Hause gekommen bin, zog ich die Schuhe aus und lief abends barfuss, wenn die Erde so schön sonnen-durchwärmte war, herum. Es ging kaum eine Viertelstunde vorbei, und die Ermüdung wie das Kopfweh waren weg. So wunderbar wirkt die nackte Erde auf diese Nerven, die wir bei der Reflexzonenmassage kennengelernt haben auf den Gesamtorganismus. Wer dies einmal gewohnt ist, sogar auf Kieselsteinen barfuss zu laufen, wird es nicht mehr missen wollen. Gerade Kieselsteine sind dazu angetan, eine ganz natürliche Reflexzonenmassage durchzuführen. Das erfahren auch die Sennen im Appenzell und anderen Berggegenden, die barfuss das Gras mähen. Vor allem das Wildheu. Der Boden ist eine Kraftquelle, der seine Kräfte über die Füsse auf unseren Körper überträgt. Wir können dies ebenfalls beobachten, wenn wir uns im Sommer am Meer aufhalten und regelmässig im feuchten Sand spazieren. Wir lassen die Füsse vom Meerwasser umspülen. Es gibt gar keine bessere Methode zum Regenerieren des Nervensystems als diese Übertragung der Energie: Vom jodhaltigen Wasser über die Reflexzonenfelder der Füsse auf den Gesamtorganismus. Das Wandern im Sand, das Umspülen der Füsse mit Meerwasser, ist viel heilwirkender, als nur an der Sonne zu liegen und sich braten zu lassen.

Nachteile modischer Schuhe

Leider trägt die Mode mit spitzen Schuhen und hohen Absätzen sehr dazu bei, dass die

Füsse degenerieren und die Zehen sich übereinanderlegen. Die hohen Absätze verändern die ganze Statik der Wirbelsäule. Ein grosser Teil der Frauen, die über Kreuz- oder Haltungsschäden klagen, müssen die Schmerzen darauf zurückführen. Die Wirbel machen eine Veränderung mit und drücken auf die Nervensegmente. Mit der Zeit werden dadurch Reizungen, Entzündungen und Schmerzen hervorgerufen, die man mit Salben zu lindern versucht. Vorübergehend mögen die Schmerzen verschwinden, kommen aber immer wieder, solange die falsche Stellung der Wirbelsäule nicht korrigiert wird. Die Frauen sollten Schuhe nach den Füssen, für die Gesundheit tragen und nicht unbedingt der Mode folgen. Der Schuh sollte der Fussform entsprechen und den Körperbedürfnissen Rechnung tragen. Auch solche Schuhe können nett aussehen. Auch die Entfaltung der Krampfadern hängt stark damit zusammen. Wenn der untere Kreislauf durch mangelhafte Fusspflege stockt, dann erweitern sich die Venen.

Der rückfliessende Kreislauf wird also gestört. So entstehen dann nicht nur Krampfadern, sondern auch Thrombosen. Wenn sich diese lösen und später in den Kreislauf gelangen, können sie sehr gefährlich werden. Beginnen wir mit der Fusspflege schon ganz früh, bei Säuglingen, bei Kleinkindern und später auch im Wachstumsalter. Die Füsse haben ja eine wichtige Aufgabe, indem sie uns das ganze Leben treu dienen und tragen müssen. Und wenn wir alt sind, nutzt die ganze Reue nichts, wenn wir unsere Füsse im jugendlichen Alter nicht gepflegt, sondern vernachlässigt und malträtiert haben. Eine Fusspflege lohnt sich viel mehr als eine nur auf den äusseren Effekt abgezielte Schönheitspflege.

Prostata

Oft erhalte ich Anfragen, wann es notwendig wäre, sich speziell um die Prostata zu kümmern. Jeder Mann sollte sich in den

40er-, spätestens aber in den 50er-Jahren anlässlich ärztlicher Konsultationen die Prostata untersuchen lassen; die Methode