

**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:** 02.05.2026

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

stens auf die Hälfte des gewohnten Quantums reduziert werden, dann haben wir eine gute Basis geschaffen, die das Risiko der Herzinfarkte ganz wesentlich eindämmt. Unterstützt werden könnte diese vernünftige, diätetische Massnahme noch damit, dass man dafür sorgt, dass genügend Sauerstoff eingenommen wird, durch genügende 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, Herzinfarkte 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 Füessen. Das Gesicht, die Haut und die Hände werden gepflegt mit Maniküren, Körpermassagen und Einreibungen von Kräuterpräparaten. Nur die Füesse werden in der Regel vernachlässigt. Dabei sind sie doch so wichtig. Schon beim Säugling beginnt diese Wichtigkeit in Erscheinung zu treten. Der Fuss ist das erste Spielzeug. Er probiert sogar die Zehen in den Mund zu nehmen. Hände und Füesse sind die zwei ersten und interessantesten Spielzeuge. Die Pflege der Füesse ist also viel wichtiger als zum Beispiel die Pflege der Haare, des Gesichtes und anderer Körperteile, denn die Füesse 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 Füesse, weil es einen Ersatz im Vorwärtskommen darstellt. Vernachlässigen wir also die Füesse nicht zugunsten des Gaspedals.

#### Pflege der Füesse

Schon das Trottinett und die Rollschuhe sind ein gewisser Ersatz, die nicht ganz abgelehnt werden können, aber die wichtige Aufgabe der Füesse nicht ersetzen. Es ist deshalb nicht unangebracht, die Füesse 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-, Plattfüesse 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 Füesse spenden können, versauern. Wer daran denkt, seine Füesse täglich zu gebrauchen, der sorgt dafür, dass sie nie lange kalt bleiben. Wer mit kalten Füessen heimkommt, 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 Füessen und nicht nach dem Kopf, beziehungsweise der Mode gekauft worden sind. Nach einem Fussbad werden die Füesse mit Johannisöl massiert oder mit Wallwurzeltinktur (*Symphytum off.*) eingerieben. Für diese Wohltat werden die Füesse mit grösserer Leistung und Ausdauer danken.

#### Reflexzonenmassage

Heute, da ein vermehrtes Verständnis für die wichtigen Nervenenden an den Füessen vorhanden ist, die vor allem bei der Reflexzonenmassage berücksichtigt werden, gewinnt die Pflege der Füesse 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 Ermüdungskopfweg nach Hause gekommen bin, zog ich die Schuhe aus und lief abends barfuss, wenn die Erde so schön sonnen-durchwärmt war, herum. Es ging kaum eine Viertelstunde vorbei, und die Ermüdung wie das Kopfweg waren weg. So wunderbar wirkt die nackte Erde auf diese Nerven, die wir bei der Reflexzonenmas-sage kennengelernt haben auf den Gesamt-organismus. 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 durchzu-führen. 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 eben-falls 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 Regenerie-ren des Nervensystems als diese Übertra-gung der Energie: Vom jodhaltigen Wasser über die Reflexzonenfelder der Füße auf den Gesamtorganismus. Das Wandern im Sand, das Umspülen der Füße mit Meer-wasser, 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 Wir-bel machen eine Veränderung mit und drücken auf die Nervensegmente. Mit der Zeit werden dadurch Reizungen, Entzün-dungen und Schmerzen hervorgerufen, die man mit Salben zu lindern versucht. Vor-übergehend mögen die Schmerzen ver-schwinden, kommen aber immer wieder, solange die falsche Stellung der Wirbelsäule nicht korrigiert wird. Die Frauen sollten Schuhe nach den Füßen, für die Gesund-heit tragen und nicht unbedingt der Mode folgen. Der Schuh sollte der Fussform ent-sprechen und den Körperbedürfnissen Rechnung tragen. Auch solche Schuhe können nett aussehen. Auch die Entfaltung der Krampfadern hängt stark damit zu-sammen. Wenn der untere Kreislauf durch mangelhafte Fusspflege stockt, dann er-weitern 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 gefähr-lich werden. Beginnen wir mit der Fuss-pflege schon ganz früh, bei Säuglingen, bei Kleinkindern und später auch im Wachs-tumsalter. 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 vernachläs-sigt und malträtiert haben. Eine Fusspflege lohnt sich viel mehr als eine nur auf den äusseren Effekt abgezielte Schönheits-pflege.

#### **Prostata**

Oft erhalte ich Anfragen, wann es notwen-dig 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