

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Sag, wo drückt dich der Schuh?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969913>

### **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:** 09.02.2026

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



Schokolade, Kaugummi oder andere Süßigkeiten. Auf diese Art verdirbt man ihnen auch den Appetit, weil sie zwischendurch bereits ihren Kohlehydrate-Bedarf gedeckt haben. Wenn man also Kinder vor der Neigung zu Erkältungen bewahren will, dann muss man darauf achten, dass sie mineralstoffreiche Nahrung bekommen. Alles was aus weissem Zucker hergestellt wird, sollte nach Möglichkeit gemieden werden.

Wenn trotzdem ein Süßigkeitsbedürfnis besteht, als Zwischennahrung in der Schule, oder bei Wanderungen, dann gibt man den Kindern Datteln, Weinbeeren, getrocknete Bananen oder sonst eine Natursüßigkeit. Auf diese Weise erhalten sie eine Zuckerart, die Mineralstoffe enthält. Zudem wird der Kalkspiegel nicht reduziert und es ergibt sich im Blut kein kalkarmer Zustand. Gerade der Kalk im Blut ist wichtig, damit der Körper bei gewissen Infektionen mehr Widerstand leisten kann.

#### **Ein einfaches Kalkrezept**

In Europa gibt es ein ganz altes Bauernrezept. Es besteht aus folgendem: Man nimmt Eierschalen und junge, kleine Bren-

nesseln, zirka zehn Zentimeter gross, verreibt sie in einer Reibschale und fügt den Saft von Zitronen hinzu. Dann wird diese Masse getrocknet und pulverisiert. Dieser natürliche Kalkspender ist auch als fertiges Präparat im Handel erhältlich. Statt Eierschalen kann man abgestorbene, zerbrechliche Muscheln verwenden.

Auch die Molke, wie sie aus der Käserei kommt, kann die Abwehrkraft des Körpers verbessern. Sie ist sehr kalkreich und auch andere Mineralstoffe sind in ihr vorhanden. Unser Körper braucht diese Spurenelemente, um ihn widerstandsfähiger gegen Katarrhe und Erkältungen zu machen. Es ist bekannt, dass Knoblauch und Meerrettich ganz natürliche, antibiotisch wirkende Stoffe enthalten. Die beiden Gewürze machen das Essen erst richtig pikant und werden in der Küche sehr geschätzt. Statt Weissbrot sollten wir mehr Vollkornbrot essen, vor allem auch viel Natur- oder wilden Reis. Die Mineralstoffe sind nötig, denn ein Mangel an diesen Substanzen und Vitaminen macht den Körper viel empfänglicher für Erkältungen. Bauernkinder, die sich mit Naturkost ernähren, sind darum viel robuster als Stadtkinder.

### **Sag, wo drückt Dich der Schuh?**

Unter diesem Titel hat der Verein für Chiropraktik Basel und Umgebung ein Info-Blatt herausgegeben. Es wird auf die Wichtigkeit der Schuhe aufmerksam gemacht. Gerade die Chiropraktoren wissen ein Liedchen zu singen, wenn die Schuhe rein nach der Mode und nicht nach den Erfordernissen des Körpers, der Füße, gewählt werden. Die Absatzhöhe für Damenschuhe soll vier Zentimeter betragen, so empfehlen die Chiropraktoren. Das würde den Gang beflügeln und die ganze Statik des Körpers nicht verändern.

#### **Nachteile hoher Absätze**

Gerade diese Therapeuten könnten Geschichten erzählen, von vielen Frauen, die über Rückenschmerzen klagen, da die ganze Statik der Wirbelsäule durch die

hohen Absätze verändert ist. Natürlich ist es nicht leicht, sich von hohen auf flache Absätze umzustellen, weil sich die Sehnen an eine verkehrte Stellung angepasst haben. Der Körper wehrt sich ja gegen solche Unsitten. Wenn man dann niedrige Absätze trägt, können wieder Schmerzen auftreten, weil die Sehnen gestreckt werden müssen, so dass die Notwendigkeit besteht, die Absätze von Fall zu Fall etwas niedriger zu wählen, bis man auf die Höhe von vier Zentimetern gelangt, die eben von den Chiropraktoren als gesund und geeignet ermittelt wurde.

#### **Vorteile gesunder Schuhe**

Nicht nur die Absätze tragen zum Wohlbefinden bei, der Fuss muss im Schuh auch Platz haben. Wenn die Zehen zusammen



gedrückt werden, was bei über fünfzig Prozent der Bevölkerung hier in Zentraleuropa der Fall ist, legen sich die Zehen übereinander und führen zu erheblichen Schmerzen und Gehproblemen. Wenn die Füße reden könnten, würden sie oft Anlass haben zu schreien und sich zu beschweren, weil man sie in zu enge Gefängnisse steckt. Schuhe sollten aus kräftigem, gutem Material hergestellt werden, sie sollen warm sein und es soll genügend Platz für die Zehen vorhanden sein. Beim Gehen sollte man den Fuss richtig abrollen können. Diese Voraussetzungen für einen fussgerechten Schuh werden immer wieder vom Fussspezialisten mit mehr oder weniger Erfolg hervorgehoben. Wie oft sieht man bei Frauen dicke Beine und einen beschwerlichen Gang. Natürlich spielt dabei der Kreislauf eine Rolle, aber die Schuhe sind in der Regel

auch beteiligt und mitschuldig. Jetzt, da die Reflexzonen-Massage Mode geworden ist und auch eine ausgezeichnete Hilfe in der Ganzheitsbehandlung des Menschen darstellt, vor allem in der Prophylaxe und in der Pflege der Gesundheit, sollte man darauf Wert legen, Schuhe zu kaufen, die den anatomischen Voraussetzungen des Fusses und der Notwendigkeit einer guten Fusspflege entsprechen. Ein gesunder Schuh ermöglicht ein gesundes Gehen, und das ist viel eleganter, als wie auf Stelzen daherzukommen; auf übermässig hohen Absätzen.

Nun werden mir viele Leser böse sein, wenn ich die Forderung nach einem gesunden Schuh so zum Ausdruck bringe. Aber vielleicht regt dies auch zum Nachdenken – im Interesse der gequälten Füße – an.

### Schneckensirup

Im «Der kleine Doktor» habe ich schon über den Schneckensirup geschrieben und erwähnt, wie er hergestellt werden soll. Zuerst möchte ich jedoch sagen, dass ich viele interessante Berichte über die Wirkung des Schneckensirups erhalten habe. Man muss sich wirklich überlegen, woran es liegt, dass er eine so eigenartige Wirkung entwickelt. Es scheint im Schleim der Schnecken ein sehr aktives Enzym vorhanden zu sein, das auf Viren, Bakterien und verschiedene Mikroorganismen einzuwirken vermag, vielleicht ähnlich wie dies mit einem Antibiotika erreicht werden könnte. Ich habe selbst einmal, als ich aus den Tropen zurückkehrte und eine sehr unangenehme Darminfektion mitgebracht hatte – mit all den üblichen, bekannten Mitteln konnte ich den Mikroorganismen nicht beikommen – in dieser unangenehmen Situation wieder an dieses Enzym gedacht, wie es im Schneckensirup, beziehungsweise im Schleim der Schnecken vorhanden zu sein scheint. Nach einigen Tagen Anwendung waren die Schwierigkeiten behoben, und die Disbakterie, wenn man es vielleicht so ausdrücken darf, war völlig beseitigt.

Die Darmfunktion war wieder normal. Deshalb habe ich auch den Artikel geschrieben, weil ich bei verschiedenen Leuten, die ebenfalls in den Tropen Mikroorganismen aufgelesen hatten, damit sehr schöne Erfolge erzielen durfte, besonders in Fällen, wo die klassischen Mittel versagt hatten.

#### Ist Schneckensirup haltbar?

Wenn man den Schneckensirup frisch zubereitet, hält er ohne weiteres einige Tage im Kühlschrank. Soll er aber auch im Herbst und Winter zur Verfügung stehen, dann muss man ihn konservieren. In einer früheren Auflage habe ich erklärt, dass man ihn mit 30 Prozent Alkohol haltbar machen kann. Leider ist in einer späteren Auflage diese Erklärung unglücklicherweise geändert worden, denn anstelle von 30 Prozent Alkohol wurde geschrieben mit 30prozentigem Alkohol. Das ist natürlich nicht das gleiche. Es sollte also heissen: 30 Teile Alkohol auf 70 Teile Schnecken. Und weil 30prozentiger Alkohol, und kein genaues Quantum erwähnt sind, kam es nun zu diversen Rückfragen. In Zukunft werden wir also schreiben, dass zwei Teile