Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 1 (1941)
Heft: [4]

Artikel: Schwitzkuren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554330

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: 02.07.2025

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

fußgehen wieder als eine alte, vergessene, nutzbringende Helferin in die Reihen physikalischer Heilanwendungen treten lassen, und besonders das Taulaufen ist vielseitig in Anwendung gebracht worden. Heute noch beginnt man im Kneippkurort, Bad Wörrishofen, die Kur mit Barfußlaufen im taubenetzten Grün einer Wiese (sog. Taulaufen). Auch Aerzte empfehlen das Barfußlaufen, offenbar dazu bewegt durch beobachtete gute Erfahrungen. Wenn Barfußlaufen empfehlenswert ist, wo mag nun das Geheimnis einer guten Wirkung stecken? Ist es vielleicht die Radioaktivität der Erde, die im Lehm (der sogenannten Heilerde) als helfender Faktor wirksam sein mag? Sind es vielleicht die Erdströme, die ihre vollen Schwingungen auf den Menschen übergehen lassen?

Es mag beides zutreffen, da diesbezüglich nicht die Ursache, sondern die gute Auswirkung dieser Kraftentfaltung wichtig ist, denn wir dürfen versichert sein, daß mancher guten physikalischen und diätetischen Anwendung eine ganz andere Ursache zu Grunde liegt, als wir heute annehmen, denn wir Menschen kennen noch nicht alle Geheimnisse der wunderbaren Naturgesetze.

Die ableitende Wirkung des Barfußgehens ist all denen eine Wohltat, die aus irgend einem Grunde unter dem Blutandrang nach dem Kopfe hin leiden. Geistig Arbeitende, die überanstrengt sind, an Ermüdungskopfweh leiden, erhalten sofort Linderung, wenn sie barfuß laufen. Man darf jedoch auf den Trottoirs und Asphaltstraßen keine Wirkung vom Barfußlaufen erwarten. Nur Wies- oder Waldboden, auch der Garten eignet sich zum Barfußlaufen. Je unebener die Bodenfläche, um so besser für den Fuß.

Schwitzkuren

Selbstverständlich gehören die Schwitzkuren zu den erprobten und bewährten Naturheilanwendungen. Schwitzen ist also sehr gesund, und jeder, der Bergtouren macht oder beim Heuen praktisch mitmacht, weiß, wie das Schwitzen entlastend auf den ganzen Organismus wirkt. Allerdings liegt auch eine gewisse Gefahr im Schwitzen, denn der sogenannte zurückgeschlagene Schweiß kann enorme Schwierigkeiten gesundheitlicher Natur verursachen. Sei es eine Schwitzkur oder das Schwitzen bei starker körperlicher Betätigung, sollte man den Schweiß immer entfernen, bevor eine Abkühlung stattfindet. Heißes Abwaschen ist das allerbeste, was nach einer Schwitzkur getan werden soll. Nach dem Abwaschen wird die Haut eingeölt mit einem guten, lipoidhaltigen Salböl, welches rasch in die Haut eindringt. Kräftigere Naturen können nach dem heißen Abwaschen noch rasch kalt abwaschen und nachher einölen. Wer in den Bergen, sowie bei der Arbeit keine Gelegenheit hat zum Abwaschen, soll wenigstens die verschwitzten Unterkleider ausziehen, den Körper abfrottieren, nachher einölen und neue Unterwäsche anziehen. Auf diese Weise erkältet sich niemand beim Schwitzen und deshalb sollte streng darauf geachtet werden. Eigentliche Schwitzkuren zu Hause sollten nicht zu häufig durchgeführt werden, denn trotz der reinigenden Wirkung, die sie besitzen, verbrauchen sie viel Kraft und sollten deshalb nur von Zeit zu Zeit und bei einer vorliegenden Notwendigkeit durchgeführt werden. Rheumatiker, Arthritiker, sowie alle die mit Harnsäurekrankheiten Belasteten finden in den Schwitzkuren einen natürlichen Helfer. Herzkranke sollten nur unter kundiger Aufsicht Schwitzkuren durchführen. Auf jeden Fall darf man niemals das Einölen nach dem Schwitzen vergessen.

Fragen und Antworten

Frau H. in Winterthur.

Ihre Kinder sind gar nicht so schlimm, wie es im ersten Momente erscheint. Es sind eben lebendige, unternehmungslustige Kinder, die sich tagsüber recht austoben müssen, dann sind sie befriedigt und verzichten eher auf die lärmenden Spiele im Hause. Nur eines müssen Sie sich merken! Sie müssen konsequent sein, sonst verlieren Sie die Autorität und Ihre Kinder wachsen Ihnen frühzeitig über den Kopf.

Molkenkonzentrat. Frau F., Basel. Sie können Molkenkonzentrat ohne weiteres