Barfusslaufen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 10

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969016

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Aehnliche Fragen treffen wir auch in der Pflanzenwelt. Auch ein Botaniker weiss nicht, warum die eine Pflanze hier, warum die andere dort vorkommt, und warum die vielen Tausende von Samen, die vom Winde allüberall hin verweht werden, nicht überall keimen und wachsen. Jedes Sämchen, stamme es nun von einem Pilz, einem Moos, von einem der vielen Gräser, von einer Staudenart oder sogar von einem Baum, wird nur dort gedeihen, wo die biologischen Voraussetzungen geschaffen sind. Millionen von Samen werden da und dort wohl keimen, wachsen und gedeihen aber werden nur diejenigen, die den rechten Boden und den gegebenen Standort gefunden haben. Genau so verhält es sich mit den Krankheitserregern. Bei einigen dieser Erreger kennt man gewisse Voraussetzungen, wie beispielsweise bei der Tuberkulose. Die Erfahrung hat bei dieser Krankheit gezeigt, dass ein schlecht ernährter Mensch, der in ungünstigen, sonnenarmen Wohnverhältnissen aufwachsen und leben muss, eher an Tuberkulose erkrankt als einer, der eine kalk- und vitaminreiche Ernährung geniesst und zudem in gesunden Wohnverhältnissen mit genügend Luft, Licht und Sonne leben kann.

Bei vielen anderen Infektionskrankheiten weiss man nichts über die diesbezüglichen Voraussetzungen, so auch bei der Kinderlähmung. Nur eines wissen wir, dass gut ernährte Kinder bei richtiger Behandlung die Krankheit verhältnismässig gut überstehen, ohne den bekannten, unangenehmen und bleibenden Folgeerscheinungen anheimzufallen.

Wenn sich gewisse Symptome zeigen, die den Verdacht auf Kinderlähmung auftreten lassen, dann sollte man sofort mit der Behandlung beginnen. Es ist vollständig unklug und vom Naturheilstandpunkt aus unverantwortlich, wenn man einfach zuwartet bis bereits schon Lähmungserscheinungen eingetreten sind. Kein geschickter, biologisch eingestellter Arzt wird dies heute noch zulassen. Es schadet jedoch nichts, gleichwohl darauf hinzuweisen, denn es ist auch kein Nachteil, wenn man einmal daneben trifft und bei einer Störung trotz den üblichen Symptomen von Kopfweh und Erbrechen eine andere Ursache zu Grunde liegt. Um desto besser, zumal die naturgemässe Behandlung sich auch in solchem Falle nur günstig auswirken kann.

Der Hauptgrundsatz bei Kinderlähmung ist immer derjenige der Ableitung, sowohl auf die Nieren, vor allem aber auch auf die Haut. In erster Linie sind demnach Schwitzbäder in irgend einer erträglichen Form durchzuführen.

Es ist ein Glück, dass die bekannte Schwester Kenny aus New York in der ganzen Welt mit ihrer natürlichen Methode Aufsehen erregte und viele Aerzte von deren Wirksamkeit überzeugt hat. Im Wesentlichen ist ihre Behandlungsweise ja auch nichts anderes als das Naturheilprinzip der maximalen Ausscheidung durch die Haut. Für einen Schulmediziner mag es zwar vielleicht etwas diletantisch klingen, wenn wir immer wieder behaupten, dass bei vielen Infektionskrankheiten die Konzentration der Stoffwechselgifte, die vom Erreger ausgeschieden werden, vermieden werden muss. Dies nun kann nur geschehen, wenn man dafür besorgt ist, dass möglichst viel Giftstoffe durch die Niere und die Haut ausgeschieden werden. Die Zerstörung von ganzen Nervensträngen kann nur dann vorkommen, wenn der erwähnte Grundsatz unberücksichtigt bleibt. Man kann und soll natürlich die physikalische Behandlung zudem noch mit geeigneten Naturmitteln unterstützen. Angebracht sind: Belladonna D 4, Urticalcin, Usneasan, Hyperosan und bei Herzschwäche Herztonikum. Nach der Schwitzanwendung verwende man zur Massage ein rotes Salböl, das echtes Johannisöl enthält.

Dass stets für gute Darmentleerung gesorgt werden muss, sollte wohl nicht erwähnt werden müssen, denn alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» sind über die Wichtigkeit und Notwendigkeit einer regelmässigen Darmtätigkeit bestimmt sicherlich gut orientiert.

Ein entsprechender Hinweis über beachtenswerte Regeln bei Infektionskrankheiten ist auch im «Kleinen Doktor Seite 119 unter dem Titel «Hütet euch vor den Infektionskrankheiten» zu finden. Was dort erwähnt wird, gilt für alle Infektionskrankheiten mit fieberhaftem Verlauf und deckt sich somit auch mit den soeben erwähnten Angaben bei Kinderlähmung.

Barfusslaufen

Schon oft habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» über den gesundheitlichen Wert des Barfusslaufens geschrieben. Dabei habe ich vor allem auch auf das von Sebastian Kneipp warm empfohlene Taulaufen aufmerksam gemacht. Viele haben sich diese Hinweise schon zunutze gemacht, besonders jene, die dadurch leistungsfähiger geworden sind. Es ist auch wirklich herrlich erfrischend, wenn man im Garten und auf Wanderungen durch die nackten Füsse unmittelbar mit dem kraftspendenden Erdboden in Berührung kommt. Meine Frau, die sich einmal bei einem überraschenden Unwetter in den Bergen eine starke Erkältung mit langdauernden Fiebererscheinungen zugezogen hatte, entschloss sich an einem schönen, warmen Tag gleich nochmals denselben Berg zu ersteigen, hin und zurück barfuss und was sie damit bezweckte, geschah, sie liess das Fieber oben. Von Natur aus ist unser Fuss ohnedies zum Barfusslaufen bestimmt, jedoch über unebenes Gelände, nicht auf unsern Fussböden oder auf Landstrassen. Da braucht der Fuss eine Stütze, sonst ermüdet er zu sehr. Wenn nun auch bei uns das Barfusslaufen während der warmen Frühlingszeit, während dem heissen Sommer und auch an sonnigen Herbsttagen ohne weiteres als angenehm und gesundheitsfördernd empfohlen werden kann, ist dies nicht so ohne weiteres in andern Breitengraden möglich. Unsere Leser in Süditalien, in Griechenland, Spanien und Südcalifornien werden sich unbedingt nach den dortigen Verhältnissen richten müssen, mögen sie auch noch so gerne barfuss gehen. Schon in Mittelmeerländern kann der trockene Sand bereits so heiss werden, dass man nicht ohne Schuhe oder Sandalen gehen kann, wenn man sich nicht schädigen will. Der Sand brennt alsdann so unerträglich, dass man unwillkürlich von seiner Kabine äusserst rasch zum feuchten Sand hinüberspringt, um sich die blossen Füsse nicht zu verbrennen. Noch ein weiterer Umstand ist in den Südländern hindernd, denn das viele Unkraut, das dort gedeiht, besitzt meist solch stachligen Samen, dass einem das Barfusslaufen von selbst vergeht, denn es ist nicht angenehm, in Dornen und Stacheln hineinzutreten. Aus all dem ist ersichtlich, dass man sich immer den gegebenen Verhältnissen anpassen und die Vernunft walten lassen muss, um auch den erwünschten Nutzen daraus ziehen zu können.

Ueber das Lagern

Es gibt bei Ausflügen immer wieder Gelegenheit da und dort auf dem Boden zu lagern. Vielen ist dies der Inbegriff von etwas überaus Angenehmem, besonders wer in den Städten die unmittelbare Naturverbundenheit vermissen muss, sehnt sich förmlich danach, nach einem ermüdenden Marsch, sich entspannt auf der Erde ausruhen zu können. Ist es nun aber ratsam, sich auf den nackten Boden hinzulegen? Es ist eine bekannte Tatsache, dass diese Frage im frühen Frühling mit einem entschiedenen Nein beantwortet werden muss, denn aus dem erwachenden Boden, der noch die ganze, winterliche Feuchtigkeit in sich aufgespeichert hat, entsteigen allerlei Gase, die besonders für Rheumatiker und Gichtkranke sehr tragische Folgen haben können.