

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 7

Artikel: Durstige Welt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552179>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Vertriebsstelle für Deutschland:	Inserptionspreis:
Inland Fr. 4.80 Ausland Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Den Durst stillen / 2. Durstige Welt / 3. Barfußlaufen ein gesundheitliches Geheimnis / 4. Heiße Bäder / 5. Untertemperatur / 6. Kleiner Urwaldbericht / 7. Ein Zeitproblem / 8. Fragen und Antworten: a) Drüsenmittel Panglandusan; b) Blasenkatarrh, Nierenbecken-Entzündung, Blinddarm und Bronchitis / 9. Aus dem Leserkreis: a) Wirksames Mittel gegen Gelbsucht; b) Lungenschwäche und Stillfähigkeit.

Durstige Welt

Allerlei Erfahrungsgut

Nach einer anstrengenden Wüstenwanderung saßen wir im Schneidersitz in einem Beduinenzelt um das Feuer herum. Der älteste der anwesenden Beduinen, dessen ernste, kluge Augen und dessen schöner Spitzbart uns auffiel, ließ sich die Ehre nicht entgehen, seinen Gästen den Tee und Kaffee selbst zuzubereiten. Immer wieder legte er ein Stück getrockneten Kamelmist auf das Feuer, denn in der Wüste gibt es bekanntlich nur Steine und Sand und ganz spärlich wachsende Wüstenpflanzen, die den Schafen, Ziegen und Kamelen als Nahrung dienen. Brennholz ist daher etwas Unerschwingliches, von Bauholz überhaupt nicht zu reden. Darum leben die Beduinen in Zelten, die sie sich aus selbstgewobenem Zeltstoff herstellen, den sie aus den Haaren ihrer schwarzen Ziegen gewinnen, weshalb es nicht erstaunlich ist, daß auch die Zelte brandschwarz sind und sich eigenartig vom helleren Wüstenboden abheben. Der zubereitete Kaffee, den der Beduine in der Regel wie der Araber mitsamt dem Satz trinkt, schmeckte uns ausgezeichnet. Da mir indes erzählt wurde, daß nicht nur der Araber, sondern auch der Beduine seinen Tee besonders bereichert und aromatisieren soll und zwar mit einer Würzpflanze, die er aus Indien kommen läßt, und die ihn hoch zu stehen kommt, wollte ich diese Gelegenheit nicht verpassen und versuchte daher auch noch den Tee. Bei uns würde man bei gleicher Hitze bestimmt eher etwas Kaltes trinken, was ich auch dem Beduinen zu verstehen gab. Ein eigenartiges, fast mitleidiges Lächeln formte sich in seinen Mundwinkeln und mit einem leichten Kopfschütteln erklärte er meinem Dolmetscher, daß dies unrichtig sei. Nach seiner Erfahrung sind kalte Getränke nicht so durststillend wie die heißen, weshalb er auch die Methode der Weißen als falsch bezeichnete. Unwillkürlich erinnerte mich dies an meine Erfahrungen in Nordafrika, wo mir die Araber immer heißen Kaffee oder Grüntee servierten. Alle Bewohner subtropischer Gebiete scheinen sich darüber einig zu sein, daß heiße Getränke den Durst besser zu stillen vermögen, und daß sie auch der Gesundheit bekömmlicher sind als die kalten. Grüntee ist übrigens ein sehr gutes Getränk, das bei uns so gut wie unbekannt ist. Der Araber pflückt sich Krauseminze, eine Pfefferminzart, die auch bei uns vorkommt

DEN DURST STILLEN

Wenn wir zur heißen Sommerszeit
Dem tiefen Tal entfliehen
Und durch die Fluren weit und breit
Durch Wälder bergwärts ziehen,
Wenn wir erklimmen Schritt um Schritt
Die blumenreichen Höhen,
Dann wandert ein Geselle mit,
Der Durst, er läßt sich sehen.
Drum, wenn wir oben angelangt,
Wir mögen gern ihn stillen,
Und wenn uns vorher auch gebangt,
Jetzt sind wir ihm zu willen.
Wir haben da ein Konzentrat,
Aus Molke zubereitet,
Und wenn uns eine Quelle naht,
Es auch dem Durst verleidet.
Tomaten, Früchte aller Art,
Sie lassen ihn vertreiben,
Doch, wenn damit sich Salz'ges paart,
Dann wird er bei uns bleiben.
Auch Eis verursacht noch mehr Durst,
Das haben wir erfahren,
Und wer gar liebt gesalz'ne Wurst,
Wird sich den Durst bewahren.
Die allerliebste Süßigkeit,
Sie läßt ihn auch bestehen,
Selbst wenn man trinkt die ganze Zeit,
Wird er nicht leicht vergehen.
So kommt es eben darauf an,
Das Richtige zu finden,
Mit Trinken ist es nicht getan
Aus ganz bestimmten Gründen.
Wie man sich nährt, das ist der Kern,
Den muß man gut beachten,
Nicht einfach nehmen, was man gern,
Sonst muß man ständig schmachten.
Und ganz so ist es auch bestellt
Mit einzig geist'gen Dingen;
In unsrer alten, kranken Welt
Wird es uns nicht gelingen
Den Durst nach tiefem, echtem Wert
Von Grund auf zu beheben,
Nur wer die volle Wahrheit ehrt,
Dem folgt sie durch das Leben!

und stellt zwei bis drei Schößlein in ein Glas, gibt Zucker darüber, worauf er die Minze mit heißem oder kochendem Wasser übergießt. Nach 2—3 Minuten ist das herrlich mundende Teegetränk zum Stillen unseres Durstes trinkbereit. Die Araber und die Beduinen trinken außer den heißen Getränken nicht viel. Dies erscheint uns fast wie ein Wunder, wenn wir bedenken, daß diese Wüstenbewohner oft weite, stundenlange Wanderungen durchführen, ohne daß ihnen dabei die Zunge am Gaumen kleben bleibt, wie dies bei uns nur allzuleicht vorkommt. Aber eben, in der Wüste findet sich nicht jede halbe Stunde eine Wirtschaft zum Einkehren vor, um einen vermeintlichen Durst zu stillen. Auch keine Quellen, keine Bächlein oder Brunnen verlocken mit ihrem kühlen Naß und laden zum Trinken ein, wie wir dies immer wieder

erleben, wenn uns auf unsern Bergtouren der pralle Sonnenschein durstig werden läßt. Je mehr und je öfter wir jedoch trinken, umso stärker empfinden wir erfahrungsgemäß den Durst, was manchem eigenartig erscheinen mag. Es wäre daher auch für uns vorteilhaft, wenn wir von unsern dunkelhäutigen Nachbarn lernen würden, unterwegs wenig oder gar nichts zu trinken, und selbst wenn wir sehr durstig sein mögen, sollten wir eher etwas Warmes, statt etwas Kaltes zu uns nehmen, wie wir es gewohnt sind. Besonders aber sollten wir eisgekühlte Getränke meiden, denen Eisstücklein beigegeben wurden, denn das Durstgefühl wird dadurch nicht befriedigend gestillt.

Was ist eigentlich der Durst?

Ganz einfach erklärt, ist er eine automatische, natürliche Reaktionseinrichtung zur Regelung des Wasserhaushaltes. Leben wir in einer heißen, trockenen Umwelt, dann ist der Wasserverlust durch die Hautoberfläche sehr groß, entweder durch Verdunstung oder durch direkte Schweißabsonderung. Dieser Verlust muß wieder ausgeglichen werden, weshalb sich denn auch die Alarmeinrichtung des Durstes zu melden beginnt. Wenn man nun aber dem Durstgefühl allzureichlich zuspricht, indem man bei der geringsten Meldung entweder beim Brunnentrog landet oder hinter einer Flasche sitzen muß, dann fördert man dadurch einen unnatürlich großen Wasserumsatz und muß nur umso mehr schwitzen oder Wasser lösen. Vorteilhafter ist es daher, wenn wir nur wenig trinken und zwar langsam in kleinen Schlücken unter gutem Einspeicheln. Darüber mögen viele spöttisch lächeln und doch können wir dadurch erfahrungsmäßig mit einem Bruchteil an Flüssigkeit unsern Durst stillen und somit unserem Flüssigkeitsbedarf Rechnung tragen. Auch schonen wir auf diese Weise die Nieren und das Herz, die wir durch einen zu großen Flüssigkeitsumsatz nur unnötig belasten.

Gesunde Durststiller

Gutes Quellwasser, wie wir es in unseren Bergen oft antreffen können, ist bestimmt ein guter Durststiller. Wenn wir unterwegs einer Sennhütte begegnen, dann können wir dort unsern Durst vorteilhaft mit Buttermilch und zwar möglichst mit saurer oder auch mit saurer Schotte, also mit Molke, stillen. Dadurch sind wir mit dem besten und gesündesten durststillenden Getränk in Berührung gekommen. Es ist auch völlig zweckmäßig konzentrierte Molke, so das Molkosan, auf Wanderungen mitzunehmen, denn ein Teelöffelchen voll genügt auf einen Becher, um aus frischem Wasser eine trinkfertige, erfrischende Molke zuzubereiten. Nicht jedem sagt die Molke zwar ohne weiteres zu. Man kann sich mit ihr indes allmählich bestimmt befreunden, besonders, wenn man sich den gesundheitlichen Vorteil überlegt, den sie infolge ihrer wertvollen Milchnährsalze und vor allem ihrer Kalksalze zu bieten vermag. Wenn man Molkosan mit Fruchtsäften mischt, dann bekommen diese dadurch eine kräftigere Note und stillen den Durst besser. Sind diese Fruchtsäfte zudem naturrein hergestellt, dann können wir dadurch günstig jegliche Schädigung vermeiden, der wir durch den Genuß chemisch zubereiteter Getränke ausgesetzt sind. Wir sind aber zum Durststillen nicht nur auf Getränke angewiesen, denn auch saftige Früchte können den Durst mit Leichtigkeit beheben und zwar besonders dann, wenn wir uns vernünftig ernähren, indem wir uns von starkem Salzgenuß und schädigenden Gewürzen enthalten. Oft vermögen auch saftige Tomaten den Durst zu löschen, weshalb auch sie als Wanderproviand nicht zu verachten sind. Wer schon stundenlang durch Wüstengebiete fuhr, mag auch den besonderen Wert der Zitrusfrüchte, besonders der Orangen, schätzen gelernt haben. Wie gut, daß diese saftigen, von der Natur sorgfältig verpackten Früchte gerade in den heißen Ländern heimisch sind. Aus ihrer schützenden Schale, die sie frisch zu erhalten vermag, können sie im Bedarfsfall jederzeit herausgenommen werden und ihr

weise verwahrter Saft läßt sich förmlich aus den feinen Häuten herausrinken, besser gesagt, heraus schlürfen. Die Erfahrung bewies uns, daß dies die beste Methode ist, um den Durst in südlichen Ländern zu stillen, da vor allem in den Tropen dem Wasser infolge Bakterienverunreinigung nicht zu trauen ist. Dort ist es immer angebracht, das Wasser abzukochen, dessen fader Geschmack alsdann durch Zitrone oder Molkosan vorteilhaft behoben werden kann, weshalb es immer günstig ist, solches zur Verfügung zu haben.

Gefährliches Trinken

Daß das Trinken unter bestimmten Umständen für uns sehr gefährlich werden kann, beweist der Alkoholiker. Nicht vergebens warnte schon Salomo vor dessen Lauf, indem er sagte: «Sieh den Wein nicht an, wenn er sich rot zeigt, wenn er im Becher blinkt, leicht hinuntergleitet. Sein Ende ist, daß er beißt, wie eine Schlange und sticht, wie ein Basilisk. Deine Augen werden Seltsames sehen und du wirst verkehrte Dinge reden.» Noch schlimmer ist die Abhängigkeit von andern starken alkoholischen Getränken, die einen solch krankhaften Durst auszulösen vermögen, daß sie ihr Opfer wirklich zu verbrennen scheinen. Nun, es braucht nicht gerade diese bekannte, offensichtliche Gefahr am Wege zu lauern, es gibt deren noch andere, die in neuzeitlichem Gewande oft ganz harmlos erscheinen, nichtsdestoweniger aber sehr verhängnisvoll zu sein vermögen. Wenn man in Amerika, besonders in Kalifornien, die schönen Autobahnen entlang fährt, dann erblickt man links und rechts der Straße Hunderte, ja sogar Tausende leerer Flaschen. Der Autofahrer und seine Fahrgäste werfen diese, nachdem sie ausgetrunken sind, ganz selbstverständlich achtlos zum Autofenster hinaus, und so häufen sie sich dort an, und es wird notwendig, daß von Zeit zu Zeit Maschinen gleich großen Staubsaugern eingesetzt werden, um das verwaiste Flaschengut wieder einzusammeln und dem unschönen Anblick ein Ende zu bereiten. Millionen solcher Flaschen werden in Amerika täglich ausgetrunken, obwohl sie neben Auszügen aus der Kolanuß noch chemische Zusätze wie Phosphor und anderes mehr enthalten, was einestils den Trinkenden etwas aufzupeitschen vermag, andernteils aber auch sein Trinkbedürfnis so anzuregen versteht, daß ihm das Trinken mit der Zeit zur Leidenschaft werden kann. Auch bei uns haben diese Getränke bereits Einlaß gefunden, und wer vor ihnen nicht auf der Hut ist, weil er ihre Wirkung nicht kennt oder sie gar begehrt, wird sehr leicht unter ihren Einfluß kommen.

Immer mehr werden auch die verschiedenen bekannten, übersüßen Getränke, die mit allerlei Farbe, Säuren und künstlichen Aromas versehen sind, allenthalben angeboten, obwohl sie mit der Zeit gesundheitliche Schäden nachsichziehen können. Auch das Bier, das, abgesehen vom Alkohol, den es enthält, infolge seines Gehaltes an Malz und Hopfenextrakt ein guter Durststiller sein kann, wenn es natürlich hergestellt wird, hat bereits in Amerika in seiner Herstellungsart eine Aenderung erfahren, denn weil der künstliche Bitterstoff billiger ist als Hopfen, scheidet dieser aus und jener wird verwendet, was nun aber wieder zum Leidwesen der Gesundheit ausschlägt. Auch die gemixten Getränke, die in allen Farben schillern und mit hochklingenden Namen benannt werden, sind für den Barwirt nützlicher als für seine Kunden.

Viele überlegen sich nicht, daß auch der tägliche Genuß von Bohnenkaffee infolge seines Koffeingehaltes dem Herzen Schaden zufügen kann. Statt seiner ist ein Gesundheitskaffee weit vorteilhafter, besonders, wenn er wie der Vogelkaffee, der aus Getreide, Südfrüchten und Wurzeln hergestellt ist, nicht nur ein gutes Aroma aufweist, sondern noch gesundheitliche Vorteile bietet.

Auch Süßmost, ja sogar Traubensaft können nicht zu jeder Zeit genoßen werden, denn es gibt Empfindliche, denen diese Getränke nicht ohne weiteres bekömmlich

sind. Bei starkem Durstgefühl hingegen können sie durch gutes Einspeichern am ehesten ohne Störungen ertragen werden. Oft sieht man Leute, die zur Gemüsemahlzeit Süßmost oder Traubensaft genießen, was aber, abgesehen vom geschmacklichen Empfinden, nicht angebracht ist, weil dadurch leicht Gärungen entstehen können. Passend zur Gemüseernährung, weil verdauungsfördernd, sind Milchsäureprodukte, so das Molkosan und die milchsäurehaltigen Bio-Gemüsesäfte, aber auch saure Buttermilch ist vorzüglich. Wer sich nicht über Leberstörungen zu beklagen hat, kann auch zur Gemüseernährung rohe Vorzugsmilch oder gewöhnliche Buttermilch trinken. Die Milch mit ihrem Basenüberschuß ist eine wertvolle Bereicherung der Gemüsemahlzeit, wenn aber die Leber mangelhaft arbeitet, muß sie möglichst sparsam eingenommen werden, ja man sollte sie zur günstigen Schonung der Leber sogar zeitweise ganz meiden. Mit dem erwähnten Gesundheitskaffee zusammen, der sich ebenfalls zu Gemüseernährung eignet, kann indes auch eine kleine Beigabe von Milch störungslos verdaut werden und dies vor allem wegen der günstigen Wirkung, die die Bitterstoffe des Kaffees auf die Leber ausüben.

Verdurstungsmöglichkeit und krankhafter Durst

Der Durst, der tagelang nicht gestillt werden kann, wirkt sich schlimmer aus als der Hunger. Eigenartig ist es, daß man auf dem Wasser verdursten kann. Schiffbrüchige gelangen auf dem Meere in eine böse Lage, wenn das Trinkwasser ausgegangen ist. Da nützt alles Wasser, das sie umgibt, nichts, im Gegenteil, wer in seiner Verzweiflung Salzwasser genießt, dem entzieht dieses im Darm durch die Osmose noch die letzte Feuchtigkeit aus dem Körper, und er verdurstet nur umso rascher. Ein gesunder Mensch kann 30—40 Tage ohne Nahrung, nicht aber ohne Flüssigkeit sein. Allerdings kann gesagt werden, daß zehntausendmal mehr Menschen zugrunde gehen, weil sie zuviel trinken, nicht weil es ihnen an Flüssigkeit mangelt.

Oft ist ein übermäßig starkes Durstgefühl ein Krankheitssymptom, das bei Zuckerkrankheit oder Leberleiden auftritt. Es ist daher bei allzustarkem Trinkbedürfnis ratsam, den Urin untersuchen zu lassen, da durch eine genaue Diagnose festgestellt werden kann, ob die Leber, die Niere und die Bauchspeicheldrüse noch normal arbeiten, oder ob es notwendig ist, durch eine frühzeitige, natürliche Behandlung dieser Organe einem ernsthaften Leiden Vorschub zu leisten.

Barfußlaufen ein gesundheitliches Geheimnis

Ein billiges Heilmittel

Eine griechische Sage erzählt von diesem eigenartigen Geheimnis. Der Held, von dem darin die Rede ist, war so mit der Mutter Erde verbunden, daß er immer siegte, wenn er den Erdboden berührte, weil er ihm die notwendige Kraft spendete, wurde er aber von seinem Feinde in die Luft gehoben, dann war er erheblich schwächer und konnte besiegt werden. Das mag auch uns als Beispiel dienen, denn heute, im Zeitalter der Motoren und Fabriken, der geteerten, asphaltierten, betonierten Straßen sind wir nicht mehr gewohnt, barfußzulaufen. Gleichwohl aber ist es auch heute, wenn richtig durchgeführt, eine Kraftspende, die wir wenigstens in den Ferien, auf Wanderungen, im Garten, am Strand, kurz überall wo unebenes Land zur Verfügung steht, benützen sollten. Nicht alle können allerdings auf steinigem Wege oder gar über Geröllhalden und über Stoppelfelder ohne Schuhe gehen. Aber es ist dies ja auch nicht unbedingt nötig. Wenn wir es nur dazu bringen, dieses natürliche Heilmittel dann und wann anzuwenden, dann wird unsere Gesundheit schon daraus bescheidenen Nutzen ziehen. Wir sollten allerdings nicht glauben, daß es uns genüge, wenn wir im Haus oder auf Landstraßen bar-

fußlaufen. Der glatte Fußboden und die schön gepflasterte Straße entspricht keineswegs unserer Fußsohle, die über unebenes Gelände zu gehen wünscht, weil sie mit ihrer natürlichen Wölbung so geformt ist, daß sie sich gerne an die verschiedensten Formierungen des Erdbodens anschmiegt, weil sie dadurch auf diese Weise massiert, durchblutet und gekräftigt wird. Dadurch wird der Fuß gesund und stark, denn er muß sich den Unebenheiten anpassen, und er kann dies auch, wenn ihn nicht ein beengender Schuh gefangenhält. Barfußlaufen ist bei den Indianern und andern Naturvölkern eine Selbstverständlichkeit. Mit der größten Sicherheit bewältigen sie ihre Wanderungen, tragen sie ihre Lasten, ihre Wasserkrüge, denn schon in der frühesten Kindheit gewöhnen sich die Füße an alle Unebenheiten des Bodens. Die Fußsohlen werden hart und widerstandsfähig und der Schuhmacher, wenn es überhaupt einen solchen gibt, findet keine oder nur wenig Arbeit. Plattfuß kann beim Barfußlaufen nur auf glatten Straßen, nicht aber auf unebenem Gelände entstehen. Schädlich ist aber auch das Tragen von unrichtigem Schuhwerk, flache Schuhe oder Sandalen, die keine Stütze haben. Wie aber ergeht es jenen, die durch Stöckelschuhe ihren Fuß verdorben haben? Können sie überhaupt noch barfußlaufen? Schwerlich, denn ihre Sehnen werden durch die unnatürliche Haltung verkürzt, so daß ein solch vergewaltigter Fuß förmlich zum Zehengänger werden muß. Unter solchen Umständen ist dann das Barfußlaufen kein Vergnügen, sondern eher eine Qual. Allerdings wird auch das Gehen in den erwähnten Stöckelschuhen mit den überhohen, allzuschmalen Absätzen, die keinen rechten Halt gewähren, bestimmt auch keine Lust zu nennen. Das läßt sich schon an dem katzenartigen Gang erkennen, der dadurch bedingt wird, aber was nimmt unsere eitle Frauenwelt nicht alles um der lieben Mode willen in Kauf. Ein moderner Götze ist sie, dem alle huldigen, die keinen Mut haben, den natürlichen gesunden Sinn walten zu lassen. Immer mehr nimmt zwar das Unnatürliche überhand, weshalb es doppelt nötig ist, die Kehrseite zu beleuchten und zum Natürlichen anzuregen und zu ermutigen.

Vorsicht vor großer Abkühlung

Also, versuchen wir es einmal mit dem Barfußlaufen! Zuerst geht es nicht so leicht, weshalb wir es nur wagen, im jungen Gras herumzulaufen. Bald merken wir, daß Kneipp recht hatte, wenn er das Barfußlaufen eine Ladezeit für unsere Lebenselemente nannte. Die warme Jahreszeit ist dazu angetan, sich am Barfußlaufen förmlich zu ergötzen. Aber es gibt natürlich auch kalte, nasse Tage, die nicht dazu geeignet sind, das Barfußlaufen zu pflegen, denn es hat keinen Wert zu frieren und statt eine gründliche Durchblutung zu fördern, eine zu große Abkühlung einzuholen, die uns eine unliebsame Erkältung einbringen kann. Auch wenn wir in der Morgenfrühe taulaufen wollen, müssen wir darauf achten, daß wir dabei schön durchwärmt bleiben. Entweder wir springen nur rasch einige Male durch das taufrische Gras und frottieren dann unsere Füße schön warm und stecken sie wieder in warme Strümpfe und Schuhe, oder wir warten, bis der erste Sonnenstrahl im Tau funkelt und die Kälte bricht, um dann im warmen Tau, bevor er verschwindet, einen gesunden Lauf durchzuführen. Auch das Barfußlaufen am Meeresufer im weichen Sand durch die warmen Wellen, wenn sie daherschnellen, um die Füße leicht zu streifen und zu streicheln, ist sehr gesund. Ein tüchtiger Marsch von einer Stunde ist überaus erfrischend, besonders an warmen Sonnentagen. Man kann selbst an kühlen Tagen wagen, barfuß zu laufen, wenn man bereits etwas abgehärtet ist. Auf alle Fälle sollte man sich durch einen tüchtigen Marsch oder durch Herumrennen genügend durchwärmt halten. Bevor man überhaupt allgemein mit dem Barfußlaufen beginnt, ist es vorteilhaft, als eine gewisse Vorbereitung sich durch Wasserstampfen in kaltem Wasser leicht etwas abzu-