

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

auf den Verlauf der Diphtheritis*) sehr günstigen Einfluß. Die volle Heilung des Falles nahm 10—12 Tage in Anspruch.

Massage (rechts aufwärts und kreisförmig links herum abwärts) bei Blinddarmentzündung halte ich nur mit Vorsicht und in den allerersten Anfangsstadien als Versuch, die Entzündung abzuschneiden, für nützlich. Ist die Entzündung, wie es der anhaltende Schmerz und die Hitze zeigen, einmal eingetreten, so halte ich Massage geradezu für bedenklich, weil sie die Entzündung notwendig steigern muß, unter Umständen zu Darmbrüchen führen kann. Im Stadium der Wiedergenesung ist sie wenigstens nicht nötig, denn unsere Diät: Getreidebreie, Obst, Limonaden im Verein mit obiger Behandlung erregen die Verdauungswerkzeuge vollständig, und einer besonderen Anregung des doch immerhin durch die vorausgegangenen Anstrengungen noch in seiner Festigkeit (Konsistenz) geschwächten Darms durch mechanische Reizung (Streichen, Drücken, Kneten) bedarf es nicht. — Die Massage ist gegenwärtig Modemittel und befindet sich als solches bereits in der Periode, wo damit eben so viel Unheil als Nutzen gestiftet wird, wovon ich gelegentlich ganz interessante Mitteilungen zu machen in der Lage bin.

Ende Oktober 1890.

Barfußgehen.

Von Ernst Brausewetter, Zürich.

Längst ist in allen Kreisen unserer Parteigenossen die Anschauung verbreitet, daß eins der wesentlichsten Förderungsmittel der Gesundheit das Barfußgehen ist, und daß es für Erwachsene wie für Kinder ein großer Segen wäre, wenn dasselbe möglichst allgemein üblich werden möchte und jedem namentlich die Möglichkeit geboten wäre, größere Fußtouren im Sommer ohne die heutige unbequeme und ungesunde Fußbekleidung zu unternehmen. Aber der Einzelne kann wenig hierfür thun, kaum daß er in seinem Privatzimmer und, wenn er so glücklich ist, einen nicht von der Straße überschaubaren Garten zu besitzen, in diesem sich die Wohlthat des Barfußgehens verschaffen kann. Darum macht die Sache auch keine Fortschritte, und wer es wagen wollte, an einem öffentlichen Orte, selbst in Dörfern, barfuß zu erscheinen, würde ungeheures Staunen und Aufsehen erregen.

Aber was der Einzelne nicht kann, das kann eine Gemeinschaft, und wäre sie noch so klein, und darum sollten die Vereine für Gesundheitspflege diese Sache in die Hand nehmen; ihnen wäre es sehr leicht:

- I. das Barfußgehen wenigstens für die Kinder allgemein möglich zu machen, indem sie den Beschluß fassen müßten, daß an einem bestimmten Tage sämtliche Kinder der Mitglieder an öffentlichen Orten barfuß oder wenigstens nur mit Sandalen oder Halbschuhen auf dem bloßen Fuße erscheinen müßten. Vielleicht durch Veranstaltung von Kinderfesten mit gleicher Eintrittsbedingung für die Kinder;
- II. das Barfußgehen für die Erwachsenen zu einem allgemein üblichen Sport zu machen, indem sie sich den Eintritt in einen größeren, abgeschlossenen Garten sicherten, in dem dann die Mitglieder (vielleicht zu bestimmten Tagesstunden) Barfußpromenaden (event. auch mit Sandalen) auf Wegen und Wiesen vornehmen könnten. Wie es Rennbahnen, Radfahrbahnen, Foot-Ball- und Lawn-Tennis-Plätze giebt, warum nicht Barfußpromenade-Gärten?
- III. Durch Vereinigungen, Aufrufe in den Badezeitungen u. wenigstens es möglich zu machen, daß man in den Seebadorten, Kurorten und Sommerfrischen barfuß oder mit Sandalen gehen könnte, ohne allgemeines Aufsehen zu erregen.

So allgemein und mit Energie in die Hand genommen, würde das Barfußgehen (bezw. Sandalentracht) bald nicht nur von allen Mitgliedern unserer gesinnungsverwandten Vereine, sondern auch von einem großen Teile des vernünftig denkenden anderen Publikums geübt werden und so der Volksgesundheit eine große Förderung zu teil werden.

Hier wäre Gelegenheit zu einer erspriehlichen Thätigkeit für unsere Gesinnungsgenossen geboten. Also vorwärts, wagt den Versuch! Der Erfolg wird nicht ausbleiben.

Redaktionszusatz. Indem wir vorstehenden Artikel unseres als Schriftsteller und Ibsen-Übersetzers rühmlichst bekannten Gesinnungsgenossen abdrucken und unser vollstes Ein-

*) Anm. Der Fall bewies einmal wieder die Richtigkeit der von Dr. Dittmann gemachten Beobachtung, daß viele Fälle von Diphtheritis (wenn auch keineswegs alle), von Darmleiden ausgehen.