

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Fußbekleidung

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

nur notdürftig bekleidet der Kälte ausgesetzt. Wenn dickere Strümpfe nicht gern getragen werden, so mache man wenigstens Gebrauch von Unterziehstrümpfen, wobei die doppelte Hülle den Beinen die notwendige Wärme gibt.

Die leichtere Kleidung, vor allem das fragenlose Kleid, haben unstreitig zur Abhärtung des heutigen Frauengeschlechts beigetragen, doch sollte man die Abhärtung auch nicht übertreiben.



Das ungesunde Strumpfband ums Bein  
Das Bild läßt deutlich erkennen, wie das Strumpfband einschnürt.

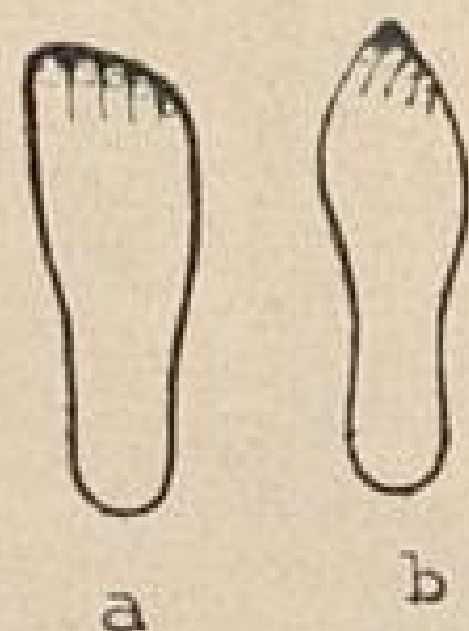
Wenn die heutige Mode nicht nur Fußfreiheit, sondern auch Ärmellosigkeit gestattet, so kann auch dies vom ärztlichen Standpunkt aus begrüßt werden. Vom Standpunkt des guten Geschmacks aus möchte man allerdings manchen Damen sagen: Eines schickt sich nicht für alle. Wenn weniger gut gewachsene Damen sich in einer nach oben wie nach unten allzu beschnittenen Gewandung zeigen, so ist der Anblick nicht immer bezaubernd schön. Hier dürfte oft etwas mehr Geschmack und Würde von der Damenwelt gezeigt werden; auch hübsche junge Damen dürften sich häufig etwas mehr Zurückhaltung auferlegen; es würde in ihrem eigenen Interesse sein.

### Die Fußbekleidung.

Wie sehr die Füße durch Schuhwerk verdorben werden können, wissen wir von den Chinesinnen, wo systematisch durch festes Einbinden und Einzwängen in enge Fußbekleidung von der frühesten Jugend an die Füße des weiblichen Geschlechts zu zwerghaften, formlosen Gebilden verkrüppelt

werden, sodaß die arme Chinesin nur noch mangelhaft gehen kann. Doch soll in China diese Mode allmählich verschwinden.

So sehr die heutige Frauenkleidung Rücksicht nimmt auf die Beweglichkeit des Körpers und den weiblichen Formen keine Beschränkung auferlegt, so wenig einsichtsvoll behandelt sie die Füße. Der menschliche Fuß zeigt — jeder Säugling liefert uns dafür ein Beispiel — normalerweise die nicht von ihrer Basis abgebogene große Zehe. Zwischen der großen und der zweiten Zehe findet sich ein Zwischenraum. Betrachten wir aber die Füße unserer Damen, so finden wir, daß die große Zehe meist nach der zweiten Zehe zu abgebogen ist, auch die anderen Zehen stehen in der Regel nicht gerade auf ihrer Basis. Sehr häufig ist die kleinste Zehe geradezu ver-

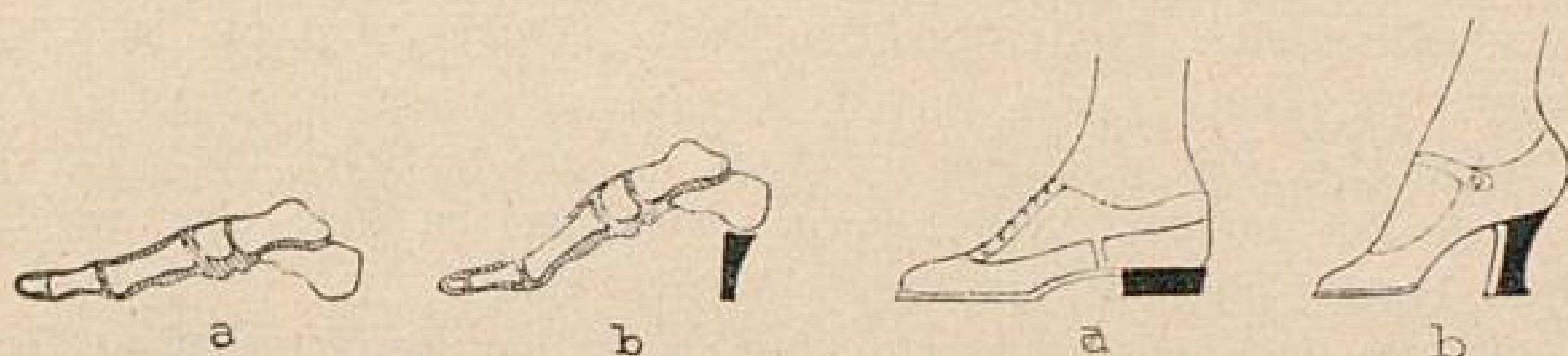


- a) breite Sohlenform, die dem Fuß genügend Raum läßt.  
b) schmale Sohlenform, die die Zehen verbiegt.

krüppelt, von Hühneraugen ganz zu schweigen. Durch ungeeignetes Schuhwerk werden die Bänder, die die einzelnen Fußknochen miteinander verbinden, über Gebühr angestrengt, sodaß sie sich leicht überdehnen. Verbildungen der Fußform, Plattfuß, Hohlfuß usw. sind die Folge. Eine falsche Fußhaltung teilt sich auch der Haltung des Gesamtkörpers mit, wie wir schon in Heft 5 auseinandergesetzt haben. Eine Frau mit schlechtem Schuhwerk wird beim Stehen und Gehen viel leichter ermüden, als wenn sie passendes, gut geformtes Schuhwerk trägt.

Auf der beigegebenen Zeichnung sehen wir, welche unnatürliche Gestalt der Fuß bekommt, wenn man einen zu hohen Absatz trägt. Das ganze Fußskelett wird dadurch verschoben und verändert, und es ist ganz klar, daß sich dies durch Veränderung in der Form der Füße, vor allem auch durch Schmerzen und Behinderung beim Gehen bemerkbar machen wird. Es bilden sich dann an den Stellen, auf denen die Last des Körpers ruht und die von der Natur nicht dazu vorgesehen sind, Verdickungen und Schwellungen der Haut und des darunterliegenden Gewebes. Knochenhautentzündungen mit ihren sehr unangenehmen Folgen stellen sich nicht ganz selten ein. Dagegen ist der bequeme Schuh mit einem halbhohen, breiten Absatz die empfehlenswerte Fußbekleidung vor allem für die Frau im Beruf,

die wie z. B. die Krankenpflegerin, die Verkäuferin, die Köchin, die Kellnerin, aber auch die im Haushalt tätige Frau einen festen sicheren Halt braucht.



a) normale Lage des Fußskeletts  
b) Lage des Fußskeletts bei hohem Absatz

a) niederer Absatz  
b) ungesunder hoher Absatz

Dieser Schuh braucht durchaus nicht plump und häßlich zu sein. Leider aber sind diese Schuhe oft recht teuer, weil sie in der Regel besonders gut gearbeitet sind. Frauen, die an sich schon zu Platt- und Senkfuß neigen, sollten einen völlig absatzlosen Schuh (Pantoffeln, Sandalen) auch zu Hause nicht tragen. Dadurch entbehrt der Fuß des Haltes, und die normale Höhlung des Fußes nimmt mehr und mehr ab. Ein Plattfuß ist nicht nur häßlich, sondern kann auch ernstliche Beschwerden bei längerem Gehen oder Stehen verursachen. Da er leicht bei Personen in den schon genannten Stehberufen auftritt, sollten diese ganz besonderen Wert auf geeignete Fußbekleidung legen. Unter Umständen kann ein solcher Beruf sich für Menschen mit Neigung zu Plattfuß verbieten. Daß rachitische Kinder leicht Plattfüße bekommen können, wurde schon in Hest 4 gesagt. Aber auch noch während des ganzen Wachsalters besteht eine besondere Gefahr, sich diese Fußverbildung zu erwerben, wenn die Füße, vor allem in schlechtem Schuhwerk, überanstrengt werden.

Nicht nur ein zweckmäßiger Absatz und eine passende Einlage wirken der Abflachung des Fußgewölbes entgegen, man kann auch durch zweckmäßige Übungen die Schwäche der Fußmuskulatur und damit die Gefahr der Plattfußbildung bekämpfen. Eine einfache Übung besteht darin, daß man täglich mit nackten Füßen einige Minuten auf den Zehen geht, und sich dabei so hoch wie möglich auf die Zehen hebt. Dadurch wird die Muskulatur der Fußfläche stark in Anspruch genommen und durch diese Übung gekräftigt.

Auch die Strümpfe sollten dem natürlichen Bau der Füße entsprechen und an den Zehen nicht spitz auslaufen. Wenigstens bei unseren Kindern sollten wir daran denken, die normale, natürliche Fußform zu erhalten, und ihnen dementsprechend nur gute Fußbekleidung geben.