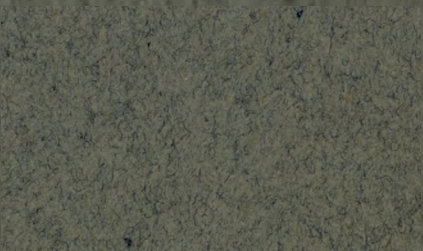


V7 178688
XV 002140584



Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052775

38903





373

377

Der menschliche Fuss

und

seine Bekleidung.

Von

Dr. Albert Hoffa,
Professor an der Universität Würzburg



Mit 18 Abbildungen

nach Federzeichnungen und Röntgen-Bildern.



~~Z BIBLIOTEKI
kursu naukowego i gimnazjalnego
W KRAKOWIE.~~

Stahel'sche Verlags-Anstalt in Würzburg

Königl. Hof- und Universitäts-Verlag

1899.



611.7: @13.4

Hochgeehrte Damen und Herren!

Zu meinem heutigen Vortrage habe ich mir ein recht prosaisches Thema ausgesucht: „Der menschliche Fuss und seine Bekleidung“. Ich glaube aber, dass dieses Thema zu den Reformbestrebungen des Vereines „Frauenheil“ passt, denn Sie werden aus dem Verlaufe des Vortrages wohl erkennen, dass, wenn Sie mit der Kleidung anfangen wollen zu reformiren, Sie wirklich von unten an, vom Fusse an, beginnen müssen.

Der Fuss, meine Damen und Herren, gehört zu denjenigen Theilen unseres Organismus, die wie gute, pflichtgetreue und geschickte Diener viel gebraucht und nur zu oft schlecht behandelt werden. Ihren Wert empfinden wir erst, wenn sie uns fehlen oder wenn sie von ihrer Leistungsfähigkeit verloren haben. Wie Jene, haben sie aber, allzusehr in ihrer Eigenliebe gekränkt, die Macht, uns unsere Abhängigkeit fühlen zu lassen und uns, nicht nur bildlich sondern im wahren Sinne des Wortes, auf Schritt und Tritt daran zu erinnern, welch' wichtige Rolle sie in unserem Dasein spielen.

Es lohnt sich daher wohl der Mühe, den Fuss und seine Bekleidung etwas näher in das Auge zu fassen, um dann zu dem Schlusse zu kommen, dass wir durch eine richtige Bekleidung des Fusses im Stande sind, vielen Leiden, die uns der Fuss zu bereiten vermag, vorzubeugen.

Der menschliche Fuss hat zu seiner Grundlage ein System von Knochen, die wir in 3 Abschnitten als Fusswurzel, Mittelfuss

und Zehen unterscheiden können (Fig. 1). Betrachten Sie hier die Zeichnung, so sehen Sie, dass die Fusswurzel aus dem Fersenbein,



Fig. 1.

dem Sprungbein, dem Würfelbein, dem Kahnbein und den 3 Keilbeinen besteht. An das Würfelbein und die Keilbeine setzen sich die 5 Mittelfussknochen an und an diese die Zehenknochen. Diese Knochen werden durch starke Bänder zusammengehalten und durch Systeme von Muskeln, welche theils vom Unterschenkel herkommen, theils an dem Fuss selbst entspringen, bewegt. Die Bänder und Muskeln geben dem Gerüste des Fusses Festigkeit.

Da der Fuss die Bestimmung hat, dem Körper gewissermassen als Basis zur Aufstellung zu dienen, so muss er neben seiner Festigkeit auch eine gewisse Grösse haben. Ein Zuviel nach dieser Richtung hin gilt bei der allgemeinen Sitte, kleine d. h. kurze Füsse für schön zu halten, für hässlich. Ich möchte nun zunächst gegen diesen Irrthum Verwahrung einlegen. Da wir die Füsse immer nur vorübergehend auf dem Boden sehen, fällt uns ihre Länge gar

nicht auf. Jeder Fuss muss in Proportion stehen zu der Körpergrösse und es kann daher bei einer grossen Person ein kurzer Fuss geradezu



Fig. 2.

hässlich erscheinen. Viel eher als die Kleinheit gehört zu einem schönen, klassischen Fuss eine gewisse Schmalheit. Die schönen, wie man sagt, „aristokratischen Füsse“ haben schmale, zierliche Hacken, deren hinterer Vorsprung gerundet und von mässiger Grösse ist. Von hinten nach vorn werden sie allmählich etwas breiter und besitzen ihre grösste, aber relativ doch geringe Breite in der Gegend der Mittelfuss-Zehen-Gelenke. Sie können, ohne an ihrer Schönheit zu verlieren, eine gewisse Länge haben.

Wohin die Thorheit, mit aller Gewalt kleine Füsse zu besitzen, führen kann, zeigen nun die vornehmen Chinesinnen, welche nur mühsam auf ihren gewaltsam erzwungenen „Rehfüssen“

gehen können. Sie erreichen diese Fussverkrüppelung, die Sie hier im Bilde sehen (Fig. 2), durch systematische Einschnürungen des Fusses, die schon mit dem zweiten Lebensjahre beginnen und lassen lieber eine Reihe schwächlicher Kinder, welche die grausamen Proceduren nicht überstehen können, zu Grunde gehen, als dass sie von ihrer Modethorheit abliessen. Es ist übrigens ganz interessant zu wissen, woher diese Unsitte stammt. Sie wurde von einigen alten Vollblutchinesinnen aus Schmeichelei erfunden, nämlich um eine mit Klumpfüssen geborene Prinzessin glauben zu machen, dass alle weiblichen Wesen solche Füsse hätten.

Wir brauchen aber gar nicht nach China zu gehen, um verkrüppelte Füsse zu sehen. Leider giebt es auch bei uns noch Damen genug, welche, um einen sogenannten schönen kurzen Fuss zu haben, ihren Fuss in kurze Schuhe einpressen und ihn so verunstalten, wie ich Ihnen das gleich zeigen werde.

Es ist bekannt, dass die verschiedenen Völkerstämme verschieden grosse Füsse haben; die grössten Füsse sollen im Allgemeinen die germanischen Stämme haben, während die Engländer schmale, lange Füsse und die Franzosen relativ kleine Füsse haben. Das hängt aber wohl mit der Körpergrösse zusammen, denn der Franzose ist ja im Allgemeinen bedeutend kleiner als der Germane und Engländer.

Der weibliche Fuss ist natürlich auch im Allgemeinen deshalb kleiner als der männliche, weil die weibliche Figur und insbesondere die weibliche untere Extremität im Verhältniss kleiner ist, als die des Mannes.

Kann somit ein grosser Fuss schön sein, wenn er auch relativ lang ist, so verlangt man von einem schönen Fuss durchaus eine gewisse Wölbung der Sohlen. Man vergleicht die Wölbung des Fusses in der Regel mit einem Bogengewölbe, so dass der Fuss beim Stehen den Boden nur mit dem vorderen und hinteren Ende, sowie mit seiner äusseren Seite berührt. Die innere Seite des Fusses darf den Boden nicht berühren. Thut sie dies, so liegt kein normaler Fuss, sondern ein Plattfuss vor.

Neben einer gewissen Schmalheit und Wölbung gehört zur Charakterisirung eines schönen Fusses eine normale Zehenbildung. Im Allgemeinen soll bei einem normalen schönen Fuss die grosse Zehe etwas kürzer sein als die zweite Zehe; so finden wir z. B. die Zehen an den Füssen der Venus von Medici gebildet. Dann aber soll vor

allen Dingen die grosse Zehe eine gerade Richtung nach vorn haben. Ich kann Ihnen das auch wieder am besten an einer Abbildung klar machen. Die grosse Zehe soll in einer Linie liegen, welche man von der Mitte der Hacke durch den Mittelpunkt des



Fig. 3.

Mittelfussknochens der grossen Zehe zieht (Fig. 3) Diese Richtung der grossen Zehe finden wir an den Kunstwerken des klassischen Alterthums, ja sogar an den alten ägyptischen Statuen durchaus eingehalten. Sie selbst aber können sich leicht von der normalen, gerade nach vorn gehenden Richtung der grossen Zehe überzeugen, wenn Sie einmal bei einem Spaziergang in eines der umliegenden Dörfer sich die barfuss laufenden Kinder anschauen.

Der normal gebaute Fuss soll nach unseren bisherigen Betrachtungen eine gewisse Länge, eine gewisse Schmalheit, eine gute, ausgeprägte Sohlenwölbung und eine normale Zehenbildung besitzen.

Sehen wir uns nun heutzutage nach einem solchen Normalfuss um, so können wir lange suchen, bis wir einen solchen finden. Unter hundert sonst normal gebauten Menschen finden wir heutzutage kaum einen, der einen wirklich normalen, völlig unverdorbenen Fuss hätte. Der Grund hierfür ist in unseren unrationell gebauten Schuhen und Stiefeln zu suchen, denn wir passen unsere Stiefel in der Regel nicht dem Fuss, sondern den Fuss den Stiefeln an.

Wenn wir unsere Stiefel ausziehen und die Form des Fusses mit der des Stiefels vergleichen, so sehen wir auf den ersten Blick, dass der Stiefel eine andere Form hat als der Fuss. Der normale Fuss hat seine grösste Länge an seiner Innenseite entsprechend der grossen Zehe. Hier am Innenrande hat aber der Fuss auch seine grösste Höhe. Der Innenrand des Fussgewölbes mit der grossen Zehe ist höher als der Aussenrand mit der kleinen Zehe. Demgegenüber sehen wir an den modernen Stiefeln, dass an diesen nicht auch die Innenseite am längsten und höchsten ist, dass sie vielmehr am längsten und höchsten in der Mittellinie sind. Der Stiefel ist mit anderen Worten symmetrisch gebaut und kann so unmöglich auf den an sich assymmetrisch gebauten Fuss passen. Zwängen wir demnach unsern Fuss in einen solchen Stiefel, so muss, da das Leder des Stiefels nur in beschränkter Masse nachgiebt, der Fuss seine Form verändern. Das liegt auf der Hand,



Fig. 4



Fig. 5.



und ich kann Ihnen nun sehr leicht zeigen, in welcher Weise die Veränderung des Fusses im Stiefel vor sich gehen muss.

Wir haben heutzutage in der Erfindung unseres berühmten Mitbürgers *Röntgen* ein sehr schönes Mittel, uns die Gestalt des Fusses durch den Stiefel hindurch anschaulich zu machen.

Ich will Ihnen das an einer Serie von Röntgenbildern demonstrieren. Da es nun ganz unmöglich ist, die Röntgenplatten, die ich hier habe, Ihnen allen gleichzeitig zu zeigen, so dass sie verstehen könnten, was ich Ihnen zu zeigen beabsichtige, so habe ich mich entschlossen, Ihnen die Röntgenbilder zu projicieren, wie die Bilder einer Laterna magica. Ich habe zu diesem Zweck die Originalplatten entsprechend verkleinern lassen und hoffe so, Ihnen eine kleine Vorstellung von dem zu geben, was im Stiefel vor sich geht.

Wir wollen nun zunächst das Röntgenbild der nackten Füße eines etwa 4 Jahre alten Kindes ansehen (Fig. 4). Wie Sie wohl erkennen können, liegen bei diesem Kinde die inneren Fussränder mit den grossen Zehen dicht aneinander, wie es beim Normalfuss sein soll. Damit Sie sich nun gut orientieren können, muss ich Ihnen das Bild noch etwas näher erklären. Sie sehen, dass sich zwischen den Knochen der Zehen und des Mittelfusses breite Lücken befinden. Dies rührt daher, dass die an diesen Stellen liegenden Theile für die *Röntgen'schen* Strahlen noch durchlässig sind. Es sind noch knorpelige Theile, welche sich an die schon verknöcherten Partien anschliessen. Sie sehen also, dass der kindliche Fuss noch zu einem guten Theile ganz knorpelig ist. Daher ist er denn auch äusseren Gewalten gegenüber noch ganz nachgiebig, und es kann Sie jetzt nicht mehr verwundern, dass sich ein solch' nachgiebiger Fuss leicht verändern wird, wenn er in einem nicht normal gebauten Schuh eingezwängt wird. Ich zeige Ihnen nunmehr diese gleichen Füße in ihren Schuhen und bemerke dabei, dass es nicht etwa um abnorme Schuhe handelt, sondern um die gewöhnlichen überall käuflichen Kinderschuhe (Fig. 5).

Sehen Sie sich jetzt das Bild an, so sehen Sie hier (Fig. 5), dass die beiden grossen Zehen jetzt nicht mehr zusammenliegen, dass sie vielmehr genau so weit auseinander weichen, als es die Form der Schuhe erfordert. Auch auf diesem Bilde sehen Sie wieder sehr gut die breiten Querstreifen knorpeligen Gewebes in der Gelenkgegend.

Es handelt sich nun in diesen beiden Bildern nicht um etwas Aussergewöhnliches, sondern um die Regel, und erlaube ich mir deshalb Ihnen noch einige andere Bilder von etwas älteren Kindern vorzu-

führen, an denen Sie stets dasselbe Missverhältniss zwischen Form des Fusses und des Stiefels und die deshalb unbedingt nothwendig eintretende Verkrümmung der Zehen erkennen mögen (Fig. 6, 7 u. 8).

Wird nun der kindliche Fuss älter, so wächst er natürlich, und, indem er wächst, nimmt natürlich die Verkrümmung der Zehen zu. Liegt nun aber einmal die grosse Zehe so fehlerhaft nach aussen, so ist es nicht mehr der Schuh allein, der sie in ihrer falschen Lage erhält. Es bekommen vielmehr jetzt auch die Sehnen, welche zum Bewegen der Zehen da sind, eine ganz andere Zugrichtung, und sie ziehen die grosse Zehe noch mehr nach aussen, da sie jetzt an dem offenen Winkel zwischen Zehe und Mittelfussknochen wie eine Sehne am Bogen liegen. Ich zeige Ihnen hier eine Reihe derartiger verkrümmter Zehen (Fig. 9 u. 10). Je spitzer die Schuhe sind, um so grösser wird im Allgemeinen die Verkrümmung. Die Zehen schieben sich übereinander, sie knicken nach der einen oder anderen Seite ab. und Sie sehen ohne Weiteres, wie z. B. in diesem Bild (Fig. 11) der Schuh viel zu kurz für die Zehen geworden ist. Wie stark die Verkrüppelung der Zehen werden kann, mögen Ihnen schliesslich noch zwei Bilder zeigen (Fig. 12 u. 13). Sie sehen, dass es bei diesen Zehen zu vollständigen Verrenkungen gekommen ist. So sehen sie an diesem Bild, an den verschwommenen Conturen, dass die Zehen gar nicht mehr in einer Ebene liegen, sondern dass sie vielfach übereinander gelagert sind.

Sie haben nun wohl, verehrte Damen und Herren, genug gesehen. Mit tadellosem Fusse kommt der Mensch auf die Welt, und oft genug tritt er mit völlig verunstaltetem Fuss vom Schauplatz seiner Arbeit und seiner Thaten ab. Diese verdorbene Endform des Fusses ist, wie Sie gesehen haben, einzig und allein das Ergebniss eines lebenslänglichen verkehrten Schuhdruckes. Je eitler das betreffende Individuum gewesen ist, je mehr es sich einen schönen Fuss durch einen nicht passenden Schuh zu erzwingen gesucht hat, um so mehr hat es seinen Fuss verunstaltet.

Nicht ungestraft lässt sich natürlich die Fussform so ganz willkürlich verändern; im Gegentheil leidet die Leistungsfähigkeit des Fusses ganz bedeutend. Zunächst ist es ganz unmöglich, dass mit solchen verkrüppelten Füßen, wie ich sie Ihnen vorgeführt habe und wie sie leider nicht die Ausnahme sondern die Regel bilden, ein normaler Gang verbunden sein kann. Bei einem schönen graciösen Gang muss der Gang ein elastischer sein; der Fuss muss, wie man sagt, richtig abgewickelt werden. Unter einem sich leicht abwickelnden Gang



Fig. 6.



Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.

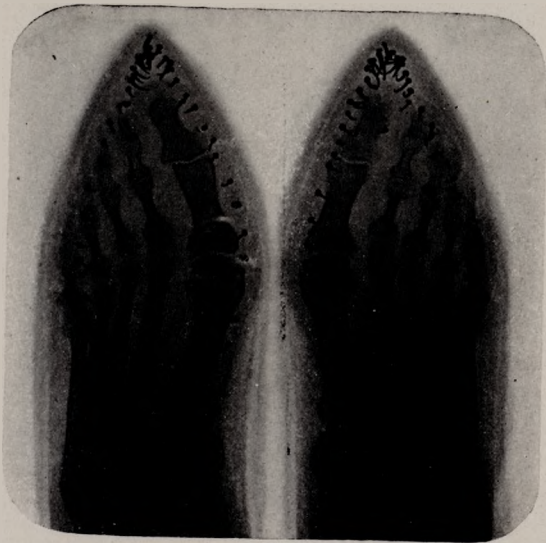


Fig. 11.



Fig. 12.



Fig. 13.



versteht man einen solchen, bei dem beim Abheben der Füsse vom Boden zuerst die Hacke erhoben wird, dann ruhen während eines kurzen Zeitraums die Köpfchen des Mittelfussknochen auf dem Boden, und schliesslich wird der Fuss vollständig vom Boden entfernt. Die Abwicklung des Fusses geht dabei in der sogen. Gehlinie vor sich, die beim normalen Fuss durch die Mitte der Hacke und die Mitte der Spitze der grossen Zehe geht (siehe Fig. 3).

Sind nun die Zehen so zur Seite geschoben, so wird natürlich auch die Richtung der Gehlinie völlig verändert, und daher ist mit solchen Zehen eine normale Abwicklung des Fusses vom Boden ganz unmöglich. Der Gang wird vielmehr plump und stampfend; es wird beim Gehen der ganze Fuss mit einem Mal aufgesetzt, und ebenso wird er im Ganzen aufgehoben.

Die unnatürliche Lage der Zehen verursacht aber auch oft Schmerzen. Der Schuh drückt. Eine gewöhnliche Plage sind dann die Hühneraugen und die sogen. Ballen. Es entwickeln sich an dem Gelenk zwischen dem ersten Mittelfussknochen und dem Grundgliede der grossen Zehe schmerzhaft Entzündungen, und der Schuhmacher wird geholt, — um Abhülfe zu schaffen. Der Schuhmacher sucht diese Abhülfe dadurch zu bringen, dass er an der Stelle des Ballen das Oberleder ausbuchtet. Dadurch rückt der Ballen aber gerade noch mehr nach der Mittellinie des Körpers, und die grosse Zehe kommt damit noch quer zu liegen, indem sie in der Mitte des Schuhs festgehalten wird. So wird das Uebel am Ballen meist nur noch grösser, so dass schliesslich, ja nicht so selten, operative Eingriffe nothwendig sind, um dem Uebel zu steuern.

Neben den Hühneraugen und den Ballen stellen sich aber oft noch zahlreiche andere Beschwerden ein. Sehr oft geben z. B. schlechte Schuhe Anlass zur Plattfussbildung, zur Bildung eingewachsener Nägel, zur Bildung von schmerzhaften Hammerzehen. Auch der Schweissfuss ist oft die Folge schlechten Schuhwerkes, indem durch dasselbe eine Blutstauung im Fusse entsteht, welche wiederum das lästige Schwitzen des Fusses zur Folge hat.

Erkennen wir alle diese vielfachen Unannehmlichkeiten und Schädigungen, welche unsere Schuhform hervorruft, so ist die Frage gewiss berechtigt: Woher stammt denn die Form unserer jetzigen Schuhe, und welches ist der Grund, dass sie die allein herrschende ist. Hier finden wir nun bei einer kurzen historischen Betrachtung, dass unsere sogenannte moderne Form der Schuhe ungefähr gerade so alt ist als unsere Zeitrechnung.

Die ersten Anfänge einer Bekleidung des Fusses stellen die Sandalen vor, welche die Menschen unter ihre Sohlen banden, um sich gegen Nässe und Rauigkeiten des Bodens zu schützen. Diese Sandalen entsprachen genau der Form der Fusssohle. Das zeigen uns z. B. die ältesten ägyptischen Sandalen, die man in Grabmälern gefunden hat, und das zeigen uns ebenso die ältesten griechischen Sandalen.

Schon recht früh findet man aber schon Uebergänge von der Sandale zum Schuh. Dieser Uebergang kommt dadurch zu Stande, dass die Befestigungsriemen der Sandale immer breiter und mannigfaltiger werden. So kommt es, dass schon z. B. viele spätgriechische Sandalen ein ganz schuhähnliches Aussehen haben. Aus dem Halt-riemen ist ein reichgemustertes, oft künstlich ausgenähtes oder durchlöchertes Oberleder geworden, das nicht selten noch mit Gold, Perlen und Edelsteinen verziert ist.

Im Berliner Museum findet sich eine Sammlung von Schuhen und Pantoffeln aus der ersten Zeit des Christenthums. Wir sehen da neben Schuhformen, die in ihrem Schnitt ganz der ursprünglichen, einfachen Sandale entsprechen, auch schon ebensolche mittelspitze Schuhe, wie wir sie noch heute tragen. Ebenso finden sich in der in Frankfurt a. M. befindlichen Sammlung oberägyptischer Funde von Panopolis aus dem 3. bis 7. Jahrhundert nach Christus unsere heutigen schlechten Schuhformen.

Aus dem 5. bis 10. Jahrhundert haben wir die Schuhformen der Angelsachsen, der Sueven, Gothen und Vandalen auf Abbildungen erhalten. Sie alle zeigen unsere heutige mittelspitze Form.

Man kann also ohne Schwierigkeit nachweisen, dass schon seit dem Anfang unserer Zeitrechnung die Schuhe ihre grösste Länge in ihrer Mittellinie hatten und nicht entsprechend der wirklichen Lage der Fussspitze an ihrer inneren Seite. Wenn man daher die heutige Gestalt unserer Schuhe die moderne nennt, so müssen wir uns vergegenwärtigen, dass genau dieselbe Form schon seit etwa 1800 Jahren modern ist.

Wenn es nun ein Trost sein könnte, so könnte ich Ihnen noch sagen, dass unsere heutige Schuhtracht noch nicht die schlechteste ist, die im Laufe der Jahrhunderte erfunden worden ist. Es gibt Schuhformen, bei denen es uns fast unverständlich erscheint, wie sich die glücklichen Besitzer resp. Besitzerinnen damit fortbewegen konnten. Da haben wir einen „Krückenschuh“, einen „Kuhfuss“ wie ihn die

vornehmen Venetianerinnen im 16. Jahrhundert trugen, einen „Stöckel-
schuh“, einen „Schnabelschuh“ und noch unförmlichere Möbel, die als
„Ochsenmaul“, als „Bären-
tatze“ und „Entenschnabel“
bezeichnet wurden (Fig. 14
und 15).

So unsinnige Moden auch
erfunden wurden, so gab es
doch stets Unverständige ge-
nug, die diesen Modethor-
heiten huldigten. Wir aber

können uns unschwer vorstellen, was die armen Füße in solchen
Marterinstrumenten gelitten haben müssen.



Fig. 14.

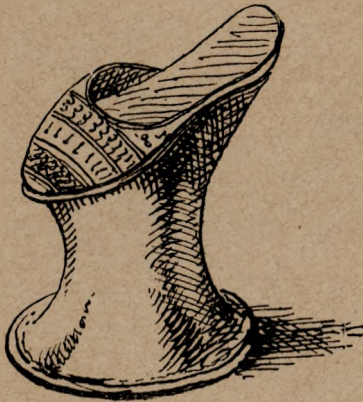
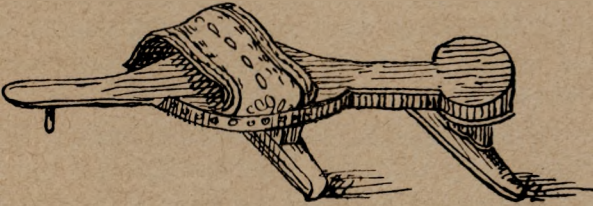


Fig. 15.

Es waren Aerzte, welche zuerst gegen diese Modethorheiten
anzukämpfen suchten. Vor allem ist hier *Petrus Camper* zu nennen,
ein berühmter Anatom und Arzt aus Holland, der 1782 ein werth-
volles Buch schrieb „Von der besten Form der Schuhe“. Die Worte

Camper's verhalten aber leider im Winde, und erst vor 30 Jahren nahm wiederum ein berühmter Anatom *Hermann v. Meyer* in Zürich den Kampf gegen die unrationelle Schuhform auf. Seitdem ist nun auf diesem Gebiete von einsichtsvollen und berufenen Aerzten, namentlich von Militärärzten, welche bald erkannten, dass bei den Soldaten die mangelhafte Marschfähigkeit vorzüglich auf das schlechte Schuhzeug zurückgeführt werden müsste, Vieles und Gutes gewirkt worden. Zuerst gab *Hermann v. Meyer* einen rationellen Sohlenschnitt an, ihm folgten *Günther, Vötsch, Gross, Starke, Weber, Brandt von Lindau* und *Beely*.

Der Grundgedanke, der den Modellen aller dieser Autoren zu Grunde liegt, ist der, dass sich der Schuh nach den individuellen Fussverhältnissen richten und, was unverdorben ist, auch unverdorben erhalten soll. Es soll der Schuh dabei aber auch eine gefällige Form haben, und er soll mit Rücksicht auf seinen besonderen Zweck besonders gearbeitet sein.

Der für weite Märsche bestimmte Soldatenstiefel kann ebenso wie der Stiefel der feinen Dame oder der Ballschuh der Herren in dem Grade der Dauerhaftigkeit und der Eleganz hinreichend verschieden sein und dabei doch eine grundsätzlich rationelle Form haben.



Fig. 16.

Während nun in früheren Jahren die Verunstaltung der Füße in den Schuhen erst spät an den üblen Folgen erkannt werden

konnte, können wir uns heute durch das Röntgenbild schon frühzeitig über die Verhältnisse orientieren, die den Fuss im Schuh betreffen. Wir haben also im Röntgenbild auch ein gutes Mittel, um uns eine rationelle Schuhform zu konstruieren. Diese rationelle Schuhform muss eine solche sein, dass der Fuss bequem im Schuh Platz hat, ohne Veränderungen durch denselben zu erleiden. Construieren wir uns nun eine solche Schuhform auf Grund des Röntgenbildes, so fällt dieselbe so aus, wie sie es hier auf der Abbildung sehen (Fig. 16). Die Hauptsache ist, wie Sie erkennen, dass der Stiefel an seiner Innenseite am längsten ist. Der Stiefel kann dabei, wenn man es durchaus haben will, ganz gut eine spitzige Form haben, nur müssen wir dann die Sohle entsprechend länger machen, so dass der vorderste spitze Teil des Schuhes leer bleibt und nicht dazu dient, die Zehen zusammenzupressen. Mit der richtigen Sohlenform allein ist es aber nicht gethan. Es muss auch das Oberleder vom Schuhmacher entsprechend richtig gestaltet werden.

Der Grund, dass wir alle so schlechte unrationelle Schuhe tragen, liegt wesentlich darin, dass solche Schuhe für den Schuhmacher am leichtesten herzustellen sind. Der Schuhmacher macht seinen Leisten einfach symmetrisch und bezieht jetzt in der Regel das symmetrisch zugeschnittene Oberleder aus der Fabrik. Dagegen müssen wir nun ganz energisch ankämpfen. Wir müssen darauf halten, dass der Schuhmacher, wenn wir uns ein Paar Schuhe machen lassen, nicht nur das genaue Mass nimmt, sondern dass er sich auch nach der Individualität unseres Fusses richtet. Die richtige Sohlenform erhält der Schuhmacher dann, wenn wir mit dem Fuss auf ein Stück Papier treten und der Schuhmacher dann die Form des Fusses mit Bleistift auf dem Papier nachfährt. Nimmt



Fig. 17.

nun der Schuhmacher zu diesem Sohlenumriss einen mittelspitzen symmetrischen Leisten, so wird der Schuh natürlich schlecht ausfallen. Der Schuhmacher muss sich vielmehr nach der

Form des Fusses den Leisten herrichten, so zwar, dass dieser wie der normale Fuss nicht nur seine grösste Länge, sondern auch seine grösste Höhe am innern Fussrand hat. Je mehr Intelligenz und Geschick ein Schuhmacher hat, desto schneller wird er die dem rationellen Schuhwerk zu Grunde liegenden Gesichtspunkte für sich und das Publikum auszunützen wissen (Fig. 17).

Aus dem, was wir jetzt wissen, geht natürlich ohne Weiteres hervor, dass es absolut verkehrt ist, wenn viele Leute heutzutage noch sogenannte zweibällige Schuhe tragen, d. h. Schuhe, die sie abwechselnd am rechten oder am linken Fusse tragen. Geradezu eine Sünde ist es aber, für Kinder solche Schuhe zu kaufen.

Noch einige Worte möchte ich über den Absatz der Schuhe hinzufügen, denn mit dem hohen Absatz wird heute noch ganz gehörig von unseren verehrten Damen gesündigt.

Der Absatz wurde dem Schuh ursprünglich hinzugefügt, um den Stiefel möglichst vor der Beschmutzung zu schützen. Die Mode hat nun bald aus dem ursprünglich niedrigen Absatz den hohen und höchsten Absatz hervorgehen lassen. Heutzutage wird der hohe Absatz meist nur noch von kleineren Damen getragen, die dadurch grösser erscheinen wollen. Was geschieht nun, wenn man einen solchen hohen Absatz trägt? Ein Blick auf diese Zeichnung wird Ihnen das sofort klar machen. Bei hohem Absatz erhält der Fuss andauernd eine nicht naturgemässe Stellung zum Unterschenkel, indem er statt im rechten Winkel zu diesem, nunmehr auf einer nach vorn abfallenden schiefen Ebene aufgestellt wird. Es ist daher jetzt eine beständige Neigung



Fig. 18.

des Fusses vorhanden, nach vorn abzugleiten und deshalb werden die Zehen beständig gegen die Stiefelspitze gedrängt werden müssen. Nun kommt aber noch ein anderer Uebelstand hinzu. Es wird beim hohen Absatz der ganze Schwerpunkt des Körpers nach vorn verrückt (Fig. 18). Damit trifft aber die Schwerkraft den vorderen, leichter beweg-

lichen Theil des Fussgewölbes, und dieser wird daher stärker niedergedrückt. So flacht sich das Fussgewölbe ab, und statt des von den Damen gewollten, mehr gewölbten Fusses entwickelt sich

unumgänglich nothwendig allmählich ein Plattfuss. Dabei müssen die Muskeln unaufhörlich arbeiten, um den Fuss vor dem Umkippen nach aussen oder nach innen zu bewahren, und so ist es nicht zu verwundern, wenn die Trägerinnen solcher Absätze beim Gehen und Stehen leicht ermüden.

Um die hohen Absätze recht elegant und leicht zu machen, werden sie meistens auch sehr schmal gemacht. Dadurch wird natürlich die Festigkeit des Auftretens erheblich vermindert und das Umknicken im Fussgelenk begünstigt. Dass derartige Schädlichkeiten auf unebenem Terrain, auf schlechtem Pflaster natürlich doppelt unangenehm empfunden werden, liegt auf der Hand.

Man braucht nun aber deshalb den Absatz nicht ganz zu verwerfen. Es ist sicher, dass der Absatz nicht nur den Schuh an sich gefälliger macht, sondern dass er auch den Stiefel vor der Beschmutzung schützt, und dass er ebenso einen gewissen Schutz gegen das Ausgleiten bei glattem Boden bietet. Ein rationeller Absatz muss das Fussgewölbe so stützen, dass das Körpergewicht nicht im Stande ist, es einzudrücken. Man muss daher den Absatz recht weit nach vorn gehen lassen und muss seine hintere Seite von oben und hinten nach unten und vorn leicht abschrägen. Der Absatz kann dabei gut etwa 1—2 cm bei Kindern und 3 cm bei Erwachsenen hoch sein, ohne zu schaden, wenn er dabei gleichzeitig nur breit genug gemacht worden ist.

Meine verehrten Damen und Herren! Sie werden mir vielleicht entgegenhalten, warum sollen wir jetzt auf einmal unsere Schuhe ändern, wir sind doch bisher ganz gut darin gegangen? Da kann ich nur sagen, ja man kann auch mit einem halben Fuss noch relativ gut gehen, ja mit einem Fuss, dem man operativ den grössten Teil seines Gerüstes weggenommen hat.

Das beweist aber nicht, dass man nicht nach Vollkommenerem streben soll. Auch auf anderen Gebieten der Hygiene könnte man ähnliche Einwände machen. Auch unter den ungünstigsten Bedingungen, was Licht, Luft und Nahrung betrifft, leben zahllose Menschen und fühlen sich dabei oft noch recht wohl. Daraus folgt aber nicht, dass man deswegen solche mangelhaften Verhältnisse gut heissen soll.

Auf allen Gebieten der Medicin drängt sich jetzt der Grundsatz durch, dass es viel besser ist, einem Uebel vorzubeugen, als das bereits vorhandene zu heilen.

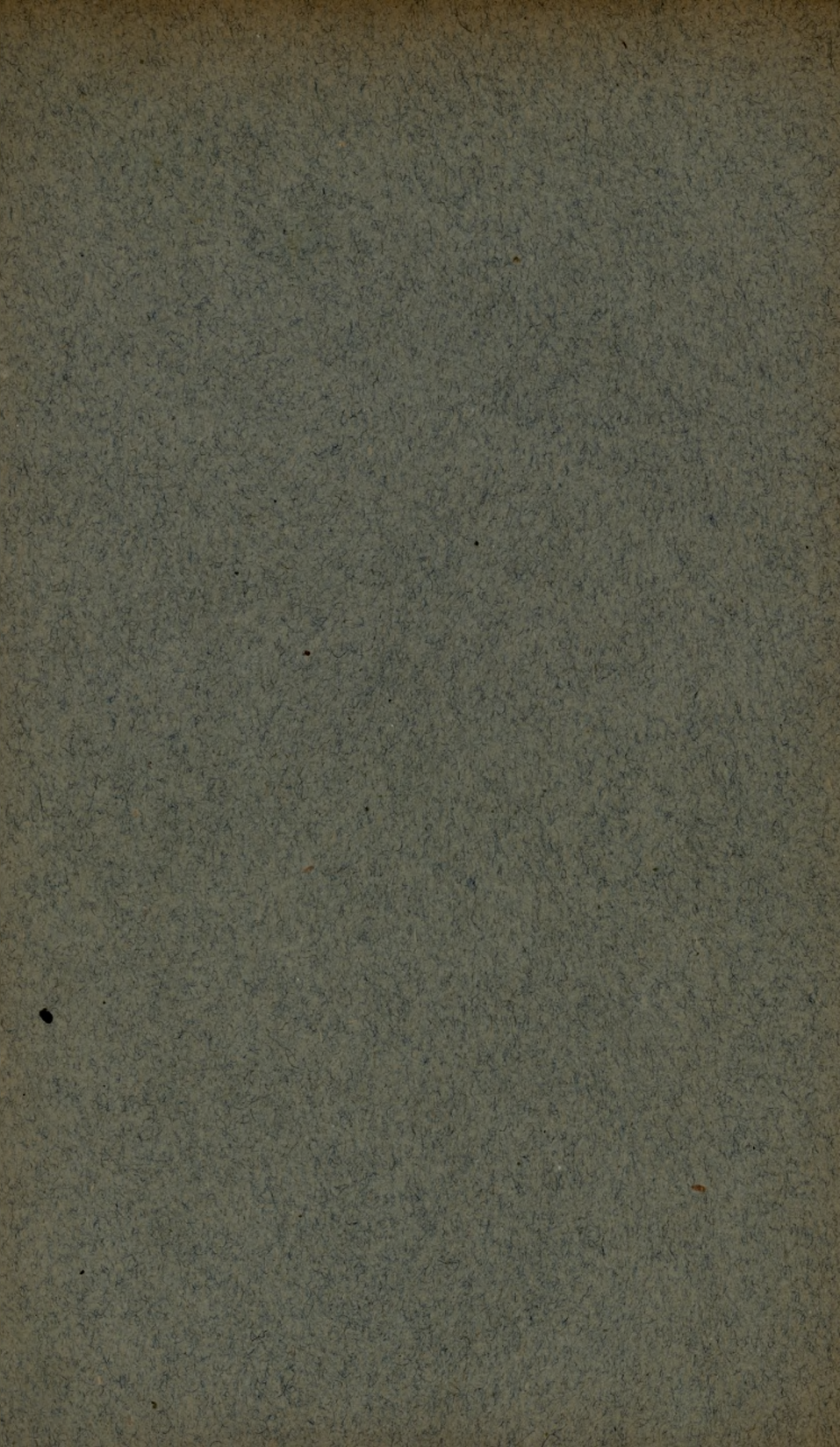
So möchte ich es auch Ihnen, verehrte Damen und Herren, an das Herz legen, aus dem was ich Ihnen von der Verunstaltung der

Füße in unrationellen Schuhen erzählt und was ich Ihnen davon im Röntgenbild gezeigt habe, die Lehre mit nach Hause zu nehmen, hier vorbeugend zu wirken.

Wenn Sie jetzt nun dafür sorgen, dass Ihren Kindern richtige Schuhe besorgt werden, so können Sie denselben später viel Leid ersparen. Nicht nur der Soldat ist kampfunfähig, wenn er nicht marschieren kann, auch im Kampf ums Dasein braucht jeder seine Füße zu seinem „Fortkommen“.







KOLEKCJA
SWF UJ

A.

296

Biblioteka Gl. AWF w Krakowie



1800052775