Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 18 (1908)

Heft: 2

Artikel: Die Fussbekleidung

Autor: Bierau, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038172

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

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

Schönen als solche, die mit offenen Augen und regen Gedanken sich mit der Welt und den Schöpfungen der Intelligenten beschäftigen.

Und als Beweis für alle diese Behauptungen gilt den Amerikanerinnen stets die gefeierte Sängerin Adelina Patti. Man erzählt von ihr, daß sie wie eine Künstlerin aussehe, die sich erst am Anfang ihrer Laufbahn, in der Rosenzeit ihres Lebens befinde.

Und die Künstlerin selbst sagt, daß sie ihre Schönheit und Grazie sich ganz allein verdanke, ihrer eigenen Willenskraft und dem Kultus, den sie mit ihr trieb. Schon als Kind pflegte sie sich, denn sie hatte den festen Willen jung zu bleiben, so lange sie lebe. Nie sei sie nach Mitternacht schlafen gegangen, nie war Wind und Wetter imstande, sie von der Bewegung im Freien abzuhalten. Und die Beschäftigung mit ihrer Kunst, der Wille zum heiteren Leben habe ihren Zügen den Stempel des Vergeistigten aufgedrückt.

Und dieses Mittel soll allen denen empfohlen sein, die schön sind und es bleiben wollen, allen denen, die schön werden wollen.

(Die Praktische Hausfrau).

Die Fußbekleidung.

Von **F. Vierau.**

Der Zweck jeglicher Bekleidung ist, den Körper vor Schaden zu bewahren. Hiernach richtet sich die Herstellung und die Wahl des Materials für das Kleidungsstück. Das Zweckmäßigste wird auch stets das Schönste und das Billigste sein.

Wodurch kann der unbekleidete Fuß des gewöhnlichen Fußgängers hauptsächlich Schaden erleiden? 1. Durch ein Auftreten auf spitze bezw. scharfe Gegenstände, wie Steine, Glasscherben, Nägel usw.; 2. durch Hineintreten in Schmutz bezw. in ätzende Flüssigkeiten; 3. durch das Anstoßen bezw. Reißen an Gegenständen, die weniger mit den Fußsohlen in Berührung kommen als mit den Seitenteilen des Fußes, z. B. niedrige dornige Zweige des Gestrüppes, Bordsteine usw. Je nach der Gegend und der Tätigkeit der betreffenden Person können auch noch andere Gefahren in Betracht kommen. Auf die hiergegen nötigen Spezialfußbekleidungen kann hier jedoch nicht eingegangen werden. — Die Füße müssen somit an den Sohlen und an den Seiten mit einem Schutz umgeben werden, welcher für harte, spitze Gegenstände, sowie für Flüssigkeiten undurchlässig ist.

Benutzt wird hierzu meistens Leder, ferner Holz (Holzschuhe), Metall (wenigstens in Form von Beschlägen), imprägnierte faserige Teile von Pflanzen bezw. Stoffe, Papier usw. Die notwendige Dichte dieses Materials birgt eine Gefahr: es ist meist luftundurchlässig, verhindert also die „Hautatmug". Gemildert kann diese Gefahr werden durch die Machart der mit dem genannten Material hergestellten Fußbekleidung und auch durch einen „Luftleiter", den man zwischen den Fuß und die Bekleidung einschiebt: der möglichst locker gewebte Strumpf.

Die „dichte" Fußbekleidung besteht am besten aus einer Sandale mit niedrigem Rand, 1 2 Cm. hoch, beides aus Leder [1]). Drahtstifte, wenigstens am Hacken und an der Spitze, verhüten oft ein Ausgleiten und sorgen für eine sparsamere Abnutzung der Sohle. Die Befestigung der Sohle geschieht meist vermittelst Riemen und Schnalle. Auch kann man die Sandale bis zum niedrigen Halbschuh ausbilden. Nur sorge man dann dafür, daß in dem „Oberleder" sich zahlreiche Luftlöcher be-

[1]) Von Seiten der Vegetarier und Tierfreunde bemüht man sich meines Wissens leider erfolglos, ein gleichwertiges, nicht tierisches Material auf den Markt zu bringen, um hierdurch den Tiermord und die damit meist verbundene Tierquälerei zu verhüten.

finden. Hohe Stiefel (besonders mit den einen fortwährenden Druck ausübenden Gummizügen), bezw. Schaftstiefel sind meist zu verwerfen, auch bei Regen und Schnee. Lieber wechsele man die Fußbekleidung häufiger, oder trage locker und dick gewebte Gamaschen. Man vergesse nie, daß unsere beste Schutzkleidung gegen Witterungseinflüsse eine gesunde Haut ist.... Ein Indianer, welcher einst bei großer Kälte nur eine Decke als Kleidung über die Schulter geworfen hatte, wurde gefragt, warum er denn nicht mehr anziehe, ob er nicht friere? — „Warum du keine Kleidung in Gesicht und warum du in Gesicht nicht kalt?" war seine Gegenfrage. — „Das bin ich so von Kindheit an gewohnt," entgegnete man ihm. — „Nun, ich bin überall Gesicht," war die Antwort des Indianers.... Wie man Gesicht und Hände durch tägliches Waschen, durch Reiben bezw. Bewegen mit dem Waschlappen bezw. mit den Händen und dem Handtuch, durch Aussetzen der frischen Luft und dem Lichte abhärtet, so sollte man es mit dem ganzen Körper tun, also auch mit den Füßen. Dazu körperliche Arbeit, wenigstens tägliches Turnen.

Eine der wichtigsten Fragen der Fußbekleidung ist, wie findet man die richtige Form der Sohlen? Man stelle sich mit dem, mit dem dicksten Strumpf, den man trägt, bekleideten einen Fuß auf ein Blatt Papier, lasse das ganze Körpergewicht auf diesem einen Fuß ruhen (durch Heben des anderen Fußes vom Fußboden) und laße nun durch eine andere Person mit genau senkrecht gehaltenem Bleistift derartig um den Fuß herumfahren, daß auf dem Papierblatt die Form des Fußes aufgezeichnet wird. Beide Füße müssen so, jeder für sich, aufgezeichnet werden. Denn selten stimmen beide vollständig überein. Auch tut man gut, diese Aufzeichnung erst dann vorzunehmen, nachdem man mit möglichst unbekleideten Füßen einige Stunden aufgetreten hat, weil erst dann der Fuß die ihm bequemste Stellung bezw. Breite und Länge nach längerem Auftreten annimmt. — Diese zwei Zeichnungen geben nun die Größe unserer Fußsohlen und somit die Größe der unteren Flächen der Leisten an. Die Sohle der Sandale muß aber ringsherum mindestens um 1 Millimeter größer sein wegen der Dicke des Oberleders, welches — die Sandale von unten gesehen — nicht seitlich der Sohle sichtbar sein darf. Vielfach beliebt ist es, die Sohle noch um 1—2 Millimeter und mehr breiter zu halten als die Fußform des Oberleders. Verletzungen durch Anstoßen des Fußes werden wohl hierdurch weniger leicht ermöglicht; anderseits aber wird man zu einem „breitspurigen" Gange gezwungen, wenn man sich nicht durch die vorstehenden Sohlen die Innenknöchel wundschlagen will. — Um die Zeichnungen ziehe man eine zweite Linie im Abstande von 1—3 Millimeter nach außen, je nachdem, wie dick man das Oberleder und das Hervorsehen der Sohle wählt. Nach Unterlegen eines zweiten Papierbogens unter den ersten, schneide man die Sohlenzeichnung aus, gleichzeitig beide Blätter ergreifend, so daß man je zwei Sohlenmodelle für jeden Fuß erhält. Ein Modellpaar behält man zur Kontrolle des die Sandalen anfertigenden Schuhmachers, das andere Paar erhält dieser zur Maßnahme. — Das Messen der Länge der Riemen dürfte keine Schwierigkeiten verursachen. Man achte nur darauf, daß sie nie so fest angezogen werden, daß sich ihre Formen genau auf dem Fuße zeigen, nachdem man die Sandalen ausgezogen hat.

Die Lebenskunst.

(Schluß folgt).