

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Allerlei Modetorheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969516>

### **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:** 07.02.2025

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

Zeit überhaupt den Dienst versagt, weil ihm Unmögliches zugemutet wurde.

Zwischen dem Genuß, den sorgfältig gewählte Speisen, im richtigen Augenblick langsam entspannt und dankbar gegessen, verschaffen können und dem Schlemmern, das Unersättliche und Trinker begehren, ist ein Unterschied wie zwischen Tag und Nacht. Machen wir also aus unserm Magen in Zukunft kein Vergnügungsort. Beden-

ken wir auch, daß ihm die große Hetze unserer Zeit auf die Dauer nicht zuträglich ist, weshalb wir stets beherrscht und maßvoll sein sollten, indem wir uns entspannt und ruhig für den natürlichen Genuß unserer sorgfältig zubereiteten und passend zusammengestellten Nahrung die notwendige Zeit einräumen und uns somit auch die entsprechende Ruhe dazu gönnen.

## Allerlei Modetorheiten

### Sonnenbrillen

Bestimmt ist es gut, die Augen besonders im Winter in den Bergen bei reflexierendem Schnee gegen die zu intensiven Sonnenstrahlen durch eine Sonnenschutzbrille zu schützen. Ob es für die Augen aber auch gut ist, wenn man eine moderne Hornbrille mit dunklen Gläsern trägt, nur weil dies große Mode geworden ist, stellt eine andere Frage dar. Besonders junge Mädchen glauben oft, mit einer auffallenden Sonnenbrille einen wesentlich interessanteren Eindruck zu machen. Ist die Brille in der Form noch etwas schräg nach oben zugespitzt, dann ist dadurch sogar gewissermaßen ein exotischer Typ etwas betont, was die Möglichkeit, besonders aufzufallen, noch erhöht. Daß sich die Augen durch stetes Abschirmen des normalen Sonnenlichtes aber entwöhnen, so daß sie mit der Zeit sehr empfindlich reagieren, wenn man die Brille einmal vergessen hat, das ist den unerfahrenen, besser gesagt, den dummen Kindern meist nicht bewußt. Wir sollten uns im Leben jeweils nur vor zu starken Reizen hüten, an alles andere muß sich der Körper durch stete Einwirkung gewöhnen und anpassen.

Sven Hedin hat seinerzeit bei tibetischen Mönchen, die sich aus religiösen Gründen, um sich zu kasteien, jahrelang in Felsenkellern einschließen ließen, die Beobachtung gemacht, daß diese das normale Sonnenlicht gar nicht mehr ertragen und furchtbare Schmerzen und Entzündungen erhielten, wenn sie sich wieder dem üblichen Tageslicht aussetzten. Dies ist bestimmt ein sprechender Beweis dafür, daß sich unser Auge unbedingt an das natür-

liche Licht gewöhnen muß. Modetorheiten schädigen meist die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden, aber gleichwohl huldigt man ihnen, wo immer sie sich zeigen. So wird auch heute wiederum eine solche, die genau vor 45 Jahren die Gemüter der damaligen jungen weiblichen Generation beschäftigt hatte, erneut begrüßt, nämlich:

### Die Wespentaille

Für das zeichnerische Talent des Graphikers mögen die besonders auffallenden Figuren der Krinolinzeit auch heute wiederum gute Anregung bieten. Während die Taille, betont durch einen breiten Gürtel, äußerst schmal sein mag, führt die Linie zum Röcklein plötzlich zu kräftiger breiter Rundung, die in einer weiten Glockenform endet. Beim Gehen wird sich diese Krinoline schön hin und her wiegen, wodurch die erzielte Wirkung, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, erreicht sein mag. Ob die Leber jedoch auch so zufrieden sein kann wie Jungfer Schönheit und Eleganz, das ist einer nähern Ueberlegung wert. Wenn der Bauch etwas eingeengt wird, kann man weniger beanstanden, ob wohl auch dieser unnatürliche Eingriff für die Darmtätigkeit nicht vorteilhaft ist. Was aber sehr schlimme Folgen haben kann, das ist das Einschnüren unter den Rippen, da gerade dadurch die Leber und die Bauchspeicheldrüse schädigend eingeengt und unter Druck gesetzt werden. Gleichzeitig wird auch sowohl die Bauch- wie die Zwerchfellatmung verhindert, was sich vor allem für den normalen Gasaustausch sehr unangenehm auswirken kann. Da die Leber heute durch stets zu-

nehmende Luftverschlechterung und durch die Nährschäden der Zivilisationskost, durch Hetze, Aerger und Unruhe schon reichlich überbelastet ist, sollte man sie nicht auch noch durch solche Modenarrheiten weiter benachteiligen. Wenn junge Mädchen aus Gedankenlosigkeit dafür keine Einsicht haben, sollten wenigstens die Eltern in solchen Angelegenheiten ein offenes Auge haben und ein Machtwort sprechen, falls vernünftiges Zureden nichts nützen sollte.

### Hohe Absätze

Einige Zeit bestand die Neigung, vernünftig gebaute Schuhe zu tragen. Heute jedoch sind hohe Absätze wieder Trumpf und zwar sollen sie nicht nur hoch sein, sondern vor allem auch durch ihre von oben nach unten zugespitzte Form auffallen. Es gibt heute Absätze, die unten nur noch 5–10 mm breit sind, so daß man auf normalem Wiesboden damit versinkt und im Lehm Boden der Schuh stecken bleibt. Auch diese Sitte, besser gesagt Unsitte, gehört mit zu den gesundheitsschädigenden Modetorheiten. Der Fuß hat auf solcher Grundlage schon auf ganz ebenem Boden schwer standzuhalten, geschweige denn auf unebenem Naturgelände. Dort kann er sich nur halten, indem er hin und her wackelt. Was sich aber noch schlimmer auswirkt, ist, daß der normale Status des Knochengestüßes dadurch aus dem naturgegebenen Normalstand gebracht wird. Vor allem kommt die Wirbelsäule in eine ganz andere Stellung, was sich bei starken Belastungen durch körperliche Betätigung sehr ungünstig auswirken kann. Darüber könnten die Chiropraktoren bestimmt ein Liedchen singen! Wird das jahrelange Tragen von Schuhen mit solch unsinnigen Absätzen zur Gewohnheit, dann werden die Sehnen verkürzt, so daß Frauen, die dieser Torheit huldigen, auf den Zehen gehen müssen, sobald sie auf flachem Boden laufen.

Die gesamten Bauch- und Unterleibsorgane kommen durch hohe Absätze in eine ganz falsche Lage, was ihre Tätigkeit benachteiligt. «Aber ganz ohne Absätze, immer nur in Schlappen herumzulaufen, ist

auch nicht gesund und verschafft Fußschmerzen,» wird man dagegen einwenden. Das stimmt völlig. Auch das sonst so gesunde Barfußlaufen auf Asphalt oder gepflasterten, ebenen Straßen ist ungesund und kann Fußschmerzen auslösen. Der Fuß mit seiner unteren Wölbung ist nicht für gepflasterte Straßen, sondern für unebenen Naturboden geschaffen worden. Gehen wir auf ebener Grundfläche und gepflasterten Straßen, dann soll der Schuh oder die Sandale eine normale, der Fußwölbung nachgeformte Stütze haben. Auch ein normaler flacher Absatz von 2–3 cm Höhe ist ohne weiteres gegeben und den Verhältnissen angepaßt. Wer hohe Absätze tragen will in der verkehrten Meinung, dann besonders elegant zu erscheinen, soll sich ihrer wenigstens nur bei besonderen Anlässen bedienen. Im Alltagsleben jedoch sollte man unbedingt nur Normalschuhe tragen, damit sich der Körper nicht an die verkehrte unnatürliche Haltung gewöhnt und Schaden leidet.

Aus Vernunftsgründen und der Gesundheit zuliebe, mag sich der Mensch in der Regel keine Einschränkungen auferlegen. Der zwingenden Macht der Mode aber, beugt er sich willig selbst dann, wenn er sich dadurch keineswegs wohl fühlt, ja sich sogar förmlich kasteien und allerlei Beschwerden in Kauf nehmen muß. Die Mode ist eine inbrünstig angebetete Göttin der Frauenwelt, der man sogar die Gesundheit opfert, wenn sie es fordert. Man sollte sich deshalb auch nicht wundern oder gar darüber erschrecken, wenn man gewahrt wird, wie ältere solide Frauen mit würdig grauem Haar oft in der Gesellschaft mit der größten Selbstverständlichkeit das Zigarettenetui hervornehmen, um sich einer Zigarette zu bedienen und mit bedeutungsvoller Miene Rauchringe in die Luft zu blasen. Wie sich dies besonders im krebgefährdeten Alter der zweiten Lebenshälfte gesundheitsschädigend auswirken kann, darüber scheinen sich diese ehrwürdigen Damen der besseren Gesellschaft keine Rechenschaft zu geben. Auch diese Unsitte ist zur Mode geworden, und so huldigt man ihr eben wie allen andern Torheiten.