

**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf  
**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf  
**Band:** 18 (1908)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Fussbekleidung [Schluss]  
**Autor:** Bierau, F.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038173>

### **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>**

Es ist ein großer Vorteil bei diesem Plane, weil die Lebenskraft des Körpers nicht erniedrigt und die Energie nicht herabgesetzt wird. Der Zucker der Früchte wird direkt ins Blut aufgenommen und gibt dem Körper Energie, ohne viel Verdauungskraft zu erfordern. Die Säuren von Früchten sind blutreinigend, leicht harn-treibend und zerstören Keime, welche sich oft zu Millionen im Magen anhäufen.

Weiter liefern Früchte das Material für die Leber, welches diese gebraucht, um die giftigen Körper zu zerstören, welche im Blute gefunden werden. Die Leber häuft Stärkezucker oder Glykogen aus der verdauten Nahrung an, als ein Mittel, die Körpergifte zu vernichten. Bei dem Fasten schrumpft die Leber zusammen, bis kein Glykogen mehr vorhanden ist und sie nur noch die Hälfte ihrer normalen Größe hat. Eine Frucht-diät befähigt jedoch die Leber, ihre normale Arbeit aufrecht zu erhalten; somit ist der Körper nicht eines wichtigen Verteidigungs-mittels beraubt.

Wenn absolutes Fasten ein wenig zu weit getrieben wird — und niemand weiß genau, wie weit dies geht — mögen die Körperkräfte so geschwächt werden, daß der Körper nicht im stande ist, sich wieder zu erholen und neu auf-zubauen. Die Fastenkuren sind oft so übertrieben worden, daß der Appetit ganz verschwand, um nie wiederzukehren, und daß der Körper niemals im stande war, seine Tätigkeit wieder auszuüben. Mehr als eine Fastenkur hat in einem Leichen-begängnis geendet. Dieser Gefahr entgeht man, wenn eine Fruchtfastenkur gemacht wird.

Die Frucht-kur sollte der Patient, noch durch weitere Mittel unterstützen. Heiße und kalte Bäder, welche beide den Verbrennungsprozeß im Körper beschleunigen, sowie mehr oder weniger Gymnastik treiben.

Es ist noch ein anderer Vorteil mit dem Fruchtessen verbunden, und zwar dieser, daß

nach einer jeden solchen Mahlzeit eine Menge weißer Zellen, welche die natürlichen Vertei-diger des Körpers sind, ins Blut treten. Wenn eine Person fastet, werden diese vermindert und der Körper bleibt wehrlos gegen Krankheit. Dies ist durch Experimente an Schweinen be-wiesen worden; jenen, welchen die Nahrung entzogen war, konnte eine Krankheit eingeimpft werden, wohingegen diejenigen, welche ihre ge-wöhnliche Nahrung bekommen hatten, unem-pfänglich waren. Die Erfahrung lehrt uns, daß ein schlechtgenährter Mensch leichter von einer Krankheit befallen wird, als ein wohlgenährter. Durch die Obstfastenkur können wir alle die Vorteile erlangen, welche, wie wir gesehen haben, dadurch erzielt werden können, ohne die sonst damit verbundenen Gefahren zu riskieren.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

## Die Fußbekleidung.

Von F. Bierau.

(Schluß)

Will man Halbschuhe oder „geschlossene Sandalen“ tragen, so läßt man sich am besten einen Gipsabguß von jedem seiner (mit den dicksten Strümpfen bekleideten) Füße machen und hiernach ein Paar eigene Leisten anfertigen, welche man dem Schuhmacher leiht. Kann man sich diese — für Erwachsene einmalige — Aus-gabe nicht erlauben, so schlage man folgendes Verfahren ein, nachdem man in der üblichen Weise sich vom Schuster hat Maß nehmen lassen und die Sohlenzeichnung abgegeben hat: Man stelle den Fuß dicht neben der Wand auf, nachdem man an derselben mit ein paar Meiß-nägeln ein Blatt Papier befestigt hat. Alsdann lasse man wieder von einer zweiten Person mit

einem senkrecht an der Wand gehaltenen Bleistift entlang dem Oberteil des Fußes (über Zehen und Spann) und der Ferse, fahren, so daß auf dem Papier der Umriß des Fußes, von der Seite gesehen, entsteht. Vorhin fanden wir den Grundriß unserer Füße, jetzt haben wir den Seitenriß erhalten. Die Ausbuchtung der Sohle zwischen Ferse und Ballen ist meist so gering, daß es nicht möglich ist, einen Bleistift bei aufgestelltem Fuße zwischen Fuß und Erdboden zu schieben, um diese Ausbuchtung (am Mittelfuß) aufzuzeichnen. Bei der weichen Sandale ist die Ausbuchtung auch belanglos; anders bei dem festeren Halbstiefel (oder gar Schafstiefel). Hier folgt die Sohle weniger der Bewegung des Fußes, sondern der Fuß wird meist gezwungen, sich der Starrheit des Stiefels anzupassen. Ein niedriger Stiefelhacken erzeugt hier zwischen Erdboden und Stiefel eine Ausbuchtung, bzw. hindert so, daß der Mittelfuß stark tragend wirkt. Denn die Hauptstützpunkte des Körpers liegen kurz hinter den Zehen und besonders auf der Ferse. — Nach den gezeichneten Seitenrissen, den Grundrissen (innere Linie!) und den mittels Metermaß in üblicher Weise gefundenen Mäßen sucht man nun die passenden Leisten aus. Zuerst stelle man den Leisten auf den Grundriß, dessen innere Linie mit dem Leistenumfang übereinstimmen muß (genau senkrecht von oben an dem Leisten vorbeiblicken!). Alsdann stelle man den Leisten vor den Seitenriß. Wie vorhin beim Zeichnen der Bleistift gehalten wurde, so müssen wir jetzt am Leisten vorbei auf den Seitenriß sehen: der den Leisten „streifende“ Blick muß senkrecht auf die gezogenen Linien fallen. Zum Schlusse nehmen wir die üblichen Messungen mit dem Metermaß vor; durch Lederzulagen auf den Leisten kann eventuell nachgeholfen werden. Doch müssen dieselben so auf dem Leisten befestigt werden, daß die Grund- und Seitenrisse der Leisten

dieselben bleiben wie die aufgezeichneten. — Wie einen zweiten Grundriß, fertigigt man sich auch noch einen zweiten Seitenriß zur Kontrolle. Diesen zweiten Seitenriß schneide man aus etwas steifem Papier (z. B. „Altendeckel“). Nachdem man ihn in den fertigen Stiefel eingeschoben hat, muß er sich in demselben ohne wesentlichen Widerstand aufrichten lassen.

Von fertig gekauften Stiefeln sehe ich hier ganz ab, da man äußerst selten wirklich passende, also nicht den geringsten Druck verursachende Stiefel findet. Die Fabrik G. Engelhardt & Co., Kassel, benutzt ein Maßsystem, welches den bisherigen Schäden fertig gekaufter Stiefel stark eindämmt. Wer aus Furcht vor dem Geschwätz des lieben Nächsten weder Sandalen noch porös gearbeitete Halbschuhe tragen will, oder wer sich scheut, mit der nötigen Energie bei dem Schuhmacher auf einen passenden Leisten zu dringen, möge wenigstens Gummizüge, spitze Schuhform und hohe Hacken meiden. Am besten wird er Schnürstiefel mit ledergeflochtenen möglich niedrigen Schäften oder Zeugschäften wählen, indem er das Maßsystem der eben genannten Firma benutzt.

Von den Strümpfen wurde bereits erwähnt, daß sie locker gewebt sein sollen, d. h. mit nicht zu kleinen Maschen, damit sich zwischen Fuß und äußerer Fußbekleidung eine Luftschicht bildet, welche bei nicht engen und porösen Stiefeln durch die Fußbewegungen fortwährend erneuert wird. Wenn der Beruf bzw. die Beschäftigung es einem nicht gestattet, ohne Strümpfe, nur mit der Sandale den Fuß zu bekleiden, so suche man wenigstens nur kurze Strümpfe (ohne Strumpfbänder) zu tragen. Wer aber lange Strümpfe trägt (z. B. bei Kniehosen), befestige diese an Strumpfbändern, welche vom Rockträger (Mieder) oder Hosenträger ausgehen. (Strumpfbänder, oberhalb oder unterhalb des Knies um das Bein, können Krampfadern und



andere Krankheiten erzeugen.) Wichtig ist es nun, die Strümpfe nicht nach vorn, nach der Mitte zu, spitz auslaufen zu lassen, sondern am einfachsten vorn breit aufhören zu lassen oder für jeden Fuß einen besonderen Strumpf anzufertigen, der, ähnlich den Halbschuhen, genau nach Fußform gestrickt wird. (Solche Strümpfe liefert ebenfalls oben genannte Firma.) Das Wichtigste ist, wenn auch nicht für jede Zehe, so doch für die große Zehe einen besonderen Teil zu stricken. Denn der gesunde Fuß besitzt zwischen der großen Zehe und der daneben stehenden einen nicht unwesentlichen Zwischenraum. — Als Strumpfmateriale wird in Rücksicht auf oben Gesagtes und in bezug auf Haltbarkeit ein loses Garn aus Baumwolle<sup>1)</sup> zu bevorzugen sein. Helle Farben sind beim Schuhwerk wie bei den Strümpfen zu wählen, teils weil diese zu größerer Reinlichkeit anhalten, teils weil sie lichtdurchlässiger sind. Man vergißt oft, daß nicht nur die Luft, sondern auch das Licht zu den großen Gesundheitserhaltern gehört.

Wem der durch einen spitzen Strumpf ausgeübte Druck auf die Zehen zu gering erscheint, um ihn für schädlich zu erklären, der beachte die Dauer des Druckes, welche gerade so wirkt wie ein kurzer aber starker Druck. Auch beachte man, wie sich das Muster der Strümpfe an den Zehen kleiner Kinder abgedrückt hat, deren Füße man nur mit spitzen Strümpfen (ohne Schuhe) bekleidet hat, um sie im Zimmer herumkrabbeln zu lassen. Gerade die Fußbekleidung der Kinder erfordert große Sorgfalt. Ihr fortwährendes Wachsen erfordert viel häufiger den Kauf eines Paares neuer größerer Schuhe als bei Erwachsenen. Oft sind die Stiefel wohl breit genug, aber die Länge genügt nicht: nach unten gebogene Zehen sind die Folge. (Diese Erschei-

nung findet man überdies häufig bei Frauen, welche besonders gerne mit ihrem „kleinen Fuß“ kokettieren wollen. Meist treten dazu noch Hühneraugen und eingewachsene Nägel, wenn — diese überhaupt noch sichtbar sind.) Um die Lage der Zehen wie die Gesundheit des kindlichen Fußes stets beobachten zu können, sollte man daher bei Personen, die noch stark im Wachsen begriffen sind, nur die offene Sandale, möglichst ohne Strümpfe, verwenden.

Ich tat einmal gegenüber einer Dame ungefähr folgende Äußerung: „Die gesunde Haut ist eine abgehärtete Haut. Sie ist unsere beste Kleidung. Wir sollten wenigstens im Hause möglichst viel nur mit dieser angetan einhergehen, wenigstens barfuß.“ — „Aber die bloßen Füße, das ist doch unanständig“, war die Entgegnung. Ich sah auf ihre Füße, Verzeihung, auf ihre Stiefel herab: schmal, spitz, hoher Absatz! „Ja, Sie mögen recht haben. Mancher Stiefel verbirgt einen Fuß, dessen Zehen wie ein Haufen Rüben übereinander liegen. Dazu überall Hühneraugen! Solch ein Fuß ist allerdings unanständig.“ — Eine bequeme Fußbekleidung, die sich der natürlichen Form des Fußes anschließt, kann oft auf einen energischen, denkenden, das Schöne liebenden, freien Menschen, kurz auf einen wahren Menschen schließen lassen, nicht auf eine gedankenlose, von der Umgebung abhängige Menschenpuppe.

(Die Lebenskunst).

### Etwas vom Klatsch.

Überall, wo eine Anzahl unbeschäftigter Menschen sich zusammenfinden, pflegt ein bißchen Klatsch aufzusprossen. Dieses Pflänzchen gedeiht, wenn sonst nichts gedeiht; die Langeweile der Bäder und Sommerfrischen ist ein ebenso guter

<sup>1)</sup> Dieses kommt auch einer der Bestrebungen der Vegetarier und Tierfreunden am nächsten, welche den Tiermord wie die Zucht von Tieren eindämmen wollen.