**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 28 (1920)

Heft: 17

Artikel: Von hohen Absätzen

Autor: H.S.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-547114

### 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:** 19.11.2025

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

## Von hohen Absätzen.

Gin strahlender Sonntagmorgen. Gin Auß= flug mit Freunden. Sie eilen dem Bahnhof zu, etwas verspätet. Der junge Mann voran, fie hinterdrein, und trot allem Mahnen, zu eilen, kommt sie nicht vorwärts. "Was ist auch mit mir?" denkt sie, "sonst habe ich mit ihm gleichen Schritt halten können, aber heute will's nicht gehen, ich bin so unsicher auf den Füßen. Sind es wohl die neuen Schuhe mit den hohen —, dummes Zeug! Man ist nicht immer gleichgut aufgelegt, das ist der Grund". Er greift immer weiter aus, daß seine breiten Amerikaner= friegsschuhe nur so flopfen, sie weit zurück= laffend. Wie hätte sie auch mit ihren trippeln= ben kleinen Schritten folgen können! Sie strengt sich an; aber wenn's vorher kaum ging, jest geht's noch schlechter. Mit Mühe hält sie sich auf den hohen, dünnen Stelzen, und als sie nun gar die Perrontreppe hinauf= rennen will, wo ihr oben schon die andern winken, da versagt die wunderbare Ginrichtung, die Stelzen verfangen sich, sie strauchelt. Ein kleiner Schrei, eine Schürfung am Knie, mit Riß im Strumpf und Haut, eine Zerrung im linken Knöchel, und dahin ist das Sonntags= vergnügen. Statt beffen kann fie sich mit Rompressen-Auflegen den Sonntag vertreiben. Und wer ist Schuld daran? Db auch Mutter immer wieder den unfinnigen hohen Absätze Schuld gibt — von dem kann keine Rede sein. Erstens sind sie nur 8 cm hoch, es gibt ja noch viel höhere, und zweitens, ja zweitens, ist übrigens nur ber "Beiri" Schuld mit jeinem Rennen. Die Absätze sind sicher un= schuldig!

Ja, diese "unschuldigen" Absätze! Sie sind ja nichts Neues, man hat sie früher auch schon gehabt, hat sie dann aber als unspraktisch wieder abgeschafft. Tetzt hat man sie wieder eingeführt, viel eleganter, höher und dünner! Und das läßt sich die Frauen-

welt gefallen im Zeitalter des Sportes, das auch sie voll ausnütt; im Zeitalter des Frauenstimmrechtes, der Emanizipation von allem — nur nicht von der Mode!

Wie feben benn diese Stelzenfräulein aus, wenn sie daherschreiten? Wie wenn sie alle im Gebirge aufgewachsen wären, mit gebeugten Anieen und Hüften. Dabei ein Wackeln auf den oft hohlen Absätzen, meist auf einem, der einen bedenklich schiefen Winkel mit dem Fuße bildet, so daß man das Gefühl hat, er müsse jeden Augenblick umkippen. Festgeschraubt liegt der Fuß im Schuh, kaum eine Bewegung im Fußgelenk, das ganze Bein vom Anie an steif bis zu den Zehenballen. Und die Folgen davon? Man sieht sie ja täglich auf der Strafe. Wie behutsam fest biese ihr Füßlein nieder, denn das Hühnerauge tut weh, das ihr der beständige Druck verursacht hat. Wie zuckt jene bei jedem Schritt zusammen und sucht ein leichtes Hinken zu verbergen, weil ihr Juggerüst ungewohnt der veränderten unsinnigen Belastung zu schmerzen beginnt. Da es schon den normalen Menschen un= möglich ift, längere Zeit auf bem gestreckten Fuße zu stehen oder zu gehen ohne die Knie zu biegen, so müssen ganz unwillfürlich durch solches Schuhwerk nach und nach die Knie immer in gebeugter Haltung getragen werden, dadurch auch die Hüftgelenke, und schließlich muß auch die Wirbelfäule den veränderten Druckverhältnissen nachgeben, und frümmt sich nach hinten.

Hühneraugen, schmerzhafte Schwielen an den Füßen, Schmerzen im Fuße mit Neigung zum Plattfuß, rasche Ermüdung im Knie und Hüftgelent und im Rücken, was wollt ihr denn noch mehr! Wird euch das alles nicht abhalten vom Gehen, vom Sport, von viel Lust und Freude in freier Gottesnatur? Statt eure Glieder zu stärken, werdet ihr zu Hause bleiben, herumliegen und faullenzen. Statt

Muskeln wird sich Fett bei euch ansetzen und aus dem eleganten und muntern Mädel wird die begueme, langweilige Modedame.

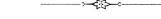
Früher habt ihr gelacht über die Chinesinnen, die sich ihrer Kaiserin wegen die Füße verstümmeln. Warum wollt ihr der Kaiserin "Mode" wegen nun das gleiche tun? Laßt doch die hohen Absätze denen, die nie etwas gearbeitet haben und nie etwas arbeiten wolslen, die auf der faulen Haut herumliegen und durch Extravaganzen auffallen müssen, um leben zu können!

Wir wissen wohl, daß der Fehler nicht

immer nur an euch liegt, daß viele Schuhsgeschäfte gar keine andern Schuhe verkaufen wollen, oder verkaufen können, weil ihnen der Fabrikant keine andern liefert. Wäre es dann aber nicht euer eigenes Interesse zussammenzustehen und solche gesundheitschädisgende Modetorheiten zurückzuweisen?

Ich habe mal in einem Frauenkomitee ein selbstbewußtes Wort immer wieder hören können: "Wenn's die Männer nicht fertig bringen, dann müssen eben wir!" Solltet ihr nicht auch hier müssen?

Dr. H. Sch.



## Etwas über Früchte.

Es gibt Leute, die nicht gerne Früchte effen, weil sie der Meinung sind, daß diese im Magen und Darm Sährungen und dadurch oft Magenkatarrhe, Diarrhoeen und andere Darmkrankheiten erzeugen könnten.

Wir lesen aber in den «Feuilles d'Hysgiéne», daß in den meisten Fällen nicht die Früchte an und für sich für diese Störungen verantwortlich gemacht werden können, sondern der Justand der Reise, in dem sie genossen werden, entweder noch zu wenig gereist oder überreis. Oft kommt es auch auf das gleichseitige Ssen mehrerer Fruchtarten an. Frische Früchte sind gedörrten oder gekochten Früchten vorzuziehen, da sie viel leichter verdaulich sind und weniger leicht in Gärung übersgehen. Gut wäre cs, die Früchte für sich allein zu genießen, entweder am Ansang oder am Ende der Mahlzeit. Sehr saure Früchte,

wie Johannisbeeren, einige Pflaumen und Aepfelarten, nicht ganz ausgereifte Drangen, sollten nicht mit Mehlspeisen zusammen gesnossen werden, da der Mundspeichel seine Stärke in zuckerverwandelnde Eigenschaft nur in alkalischem Milieu ausüben kann.

Süße oder weniger saure Früchte, wie Bananen, Trauben, Datteln, Kirschen, Birnen, Pfirsiche dürfen jedoch mit Mehlspeisen gesgessen werden, selbst von Personen, deren Magen empfindlich ist.

Früchte und Milch sind nicht für alle Magen verträglich, auf jedenfall gilt das für die sauren Früchte. Esset nicht Früchte zu jeder Tageszeit zwischen den Mahlzeiten hinein, besonders wenn eurer Magen nicht leer ist. Früchte morgens nüchtern gegessen, mindesteus eine halbe Stunde vor dem Frühstück, wirken als ein angenehmes Lagiermittel.

# Für Kursleitungen.

Es kommt hie und da vor, daß erst im Verlauf des Kurses Unvollständigkeiten im Unterrichtsmaterial zum Vorschein kommen. Es ist dann allemal schwer, herauszufinden, ob der Fehler an der Versandstelle oder am Materialverwalter des Kurses liegt. Bei der ge-waltigen Arbeit, welche die zeitraubende Kontrolle des zurückkommenden, oft ungeschickt ein-