

**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:** 12.01.2026

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

## Von hohen Absätzen.

Ein strahlender Sonntagmorgen. Ein Ausflug mit Freunden. Sie eilen dem Bahnhof zu, etwas verspätet. Der junge Mann voran, sie hinterdrein, und trotz 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-kriegsschuhe nur so klopfen, sie weit zurücklassend. Wie hätte sie auch mit ihren trippelnden kleinen Schritten folgen können! Sie strengt sich an; aber wenn's vorher kaum ging, jetzt geht's noch schlechter. Mit Mühe hält sie sich auf den hohen, dünnen Stelzen, und als sie nun gar die Perrontreppe hinaufrennen will, wo ihr oben schon die andern winken, da versagt die wunderbare Einrichtung, 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 Sonntagsvergnügen. Statt dessen kann sie sich mit Kompressen-Auflegen den Sonntag vertreiben. Und wer ist Schuld daran? Ob auch Mutter immer wieder den unsinnigen 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 der „Heiri“ Schuld mit seinem Rennen. Die Absätze sind sicher unschuldig!

Sa, diese „unschuldigen“ Absätze! Sie sind ja nichts Neues, man hat sie früher auch schon gehabt, hat sie dann aber als unpraktisch wieder abgeschafft. Jetzt 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 ausnützt; im Zeitalter des Frauenstimmrechtes, der Emanzipation von allem — nur nicht von der Mode!

Wie sehen denn diese Stelzenfräulein aus, wenn sie daherschreiten? Wie wenn sie alle im Gebirge aufgewachsen wären, mit gebeugten Knien 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 Knie an steif bis zu den Zehenballen. Und die Folgen davon? Man sieht sie ja täglich auf der Straße. Wie behutsam setzt diese 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 Fußgerüst ungewohnt der veränderten unsinnigen Belastung zu schmerzen beginnt. Da es schon den normalen Menschen unmöglich ist, längere Zeit auf dem gestreckten Fuße zu stehen oder zu gehen ohne die Knie zu biegen, so müssen ganz unwillkürlich durch solches Schuhwerk nach und nach die Knie immer in gebeugter Haltung getragen werden, dadurch auch die Hüftgelenke, und schließlich muß auch die Wirbelsäule den veränderten Druckverhältnissen nachgeben, und krümmt sich nach hinten.

Hühneraugen, schmerzhaftes Schwielen an den Füßen, Schmerzen im Fuße mit Neigung zum Plattfuß, rasche Ermüdung im Knie und Hüftgelenk 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 faulenzen. Statt

Muskeln wird sich Fett bei euch ansetzen und aus dem eleganten und muntern Mädel wird die bequeme, 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 wollen, 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 Schuhgeschäfte gar keine andern Schuhe verkaufen wollen, oder verkaufen können, weil ihnen der Fabrikant keine andern liefert. Wäre es dann aber nicht euer eigenes Interesse zusammenzustehen und solche gesundheitschädigende 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 essen, weil sie der Meinung sind, daß diese im Magen und Darm Gährungen und dadurch oft Magenkatarrhe, Diarrhoeen und andere Darmkrankheiten erzeugen könnten.

Wir lesen aber in den «Feuilles d'Hygiène», daß in den meisten Fällen nicht die Früchte an und für sich für diese Störungen verantwortlich gemacht werden können, sondern der Zustand der Reife, in dem sie genossen werden, entweder noch zu wenig gereift oder überreif. Oft kommt es auch auf das gleichzeitige Essen mehrerer Fruchtarten an. Frische Früchte sind gedörrten oder gekochten Früchten vorzuziehen, da sie viel leichter verdaulich sind und weniger leicht in Gärung übergehen. Gut wäre es, die Früchte für sich allein zu genießen, entweder am Anfang oder am Ende der Mahlzeit. Sehr saure Früchte,

wie Johannisbeeren, einige Pflaumen und Apfelsorten, nicht ganz ausgereifte Orangen, sollten nicht mit Mehlspeisen zusammen genossen 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 gegessen 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, mindestens eine halbe Stunde vor dem Frühstück, wirken als ein angenehmes Laxiermittel.

## Für Kursleitungen.

Es kommt hier 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 gewaltigen Arbeit, welche die zeitraubende Kontrolle des zurückkommenden, oft ungeeignet ein-