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 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: 30.11.2025

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

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

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, dis kein Glykogen mehr vorhanden ist und sie nur noch die Hälfte ihrer normalen Größe hat. Eine Fruchtdiät befähigt jedoch die Leber, ihre normale Arbeit aufrecht zu erhalten; somit ist der Körper nicht eines wichtigen Verteidigungsemittels 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 aufzubauen. 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. Wehr als eine Fastenkur hat in einem Leichenbegängnis geendet. Dieser Gesahr entgeht man, wenn eine Fruchtfastenkur gemacht wird.

Die Fruchtfur sollte der Patient, noch durch weitere Mittel unterstützen. Heiße und falte 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 Berteibiger bes Körpers find, ins Blut treten. Wenn eine Person fastet, werden diese vermindert und ber Körper bleibt mehrlos gegen Krankheit. Dies ift burch Experimente an Schweinen bewiesen worden; jenen, welchen die Rahrung entzogen war, fonnte eine Rrantheit eingeimpft werden, wohingegen diejenigen, welche ihre gewöhnliche Nahrung befommen hatten, unempfänglich waren. Die Erfahrung lehrt uns, daß ein schlechtgenährter Mensch leichter von einer Rrantheit befallen wird, als ein wohlgenährter. Durch die Obstfastenfur können wir alle die Vorteile erlangen, welche, wie wir gesehen haben, dadurch erzielt werden fonnen, ohne die fonft damit verbundenen Gefahren zu riffieren.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht).

Die Jugbekleidung.

Bon F. Bierau.

(Schluß)

Halbschuhe ober "geschlossene Will man Sandalen" tragen, fo läßt man fich am beften einen Gipsabauf von jedem seiner (mit ben dicfften Strumpfen befleibeten) Buge machen und hiernach ein Baar eigene Leiften anfertigen, welche man bem Schuhmacher leiht. Rann man fich diefe - für Erwachsene einmalige - Ausgabe nicht erlauben, so schlage man folgendes Berfahren ein, nachdem man in ber üblichen Weise sich vom Schufter hat Maß nehmen laffen und die Sohlenzeichnung abgegeben hat: Man stelle ben Tuf bicht neben der Wand auf, nachdem man an derfelben mit ein paar Reißnägeln ein Blatt Papier befestigt hat. Alsbann laffe man wieder von einer zweiten Berfon mit

einem fentrecht an der Wand gehaltenen Bleiftift entlang dem Oberteil des Fuges (über Beben und Spann) und ber Ferfe, fahren, fo bag auf dem Papier der Umrif des Fufies, von ber Seite gesehen, entsteht. Borbin fanden wir ben Grundriß unferer Buge, jett haben wir den Seitenriß erhalten. Die Ausbuchtung ber Sohle zwischen Ferse und Ballen ift meift so gering, daß es nicht möglich ift, einen Bleiftift bei aufgestelltem Fuße zwischen Fuß und Erdboden ju ichieben, um diese Ausbuchtung (am Mittelfuß) aufzuzeichnen. Bei ber weichen Sandale ist die Ausbuchtung auch belanglos; anders bei bem festeren Salbstiefel (ober gar Schaftstiefel). Bier folgt die Soble weniger der Bewegung des Tufes, sondern der Tuf wird meist gezwungen, fich ber Starrheit bes Stiefels angupaffen. Gin niedriger Stiefelhacken erzeugt bier zwischen Erdboden und Stiefel eine Ausbuchtung, bam. hindert fo, daß der Mittelfuß ftart tragend wirft. Denn die Hauptstützpunkte des Rörpers liegen furz hinter ben Beben und befonders auf der Terfe. - Rach den gezeichneten Seitenriffen, den Grundriffen (innere Linie!) und ben mittels Metermaß in üblicher Beise gefunbenen Magen sucht man nun die paffenden Leiften aus. Zuerft ftelle man ben Leiften auf ben Grundrig, deffen innere Linie mit bem Leistenumfang übereinstimmen muß (genau fentrecht von oben an dem Leisten vorbeiblicken!). Alsbann ftelle man ben Leiften vor ben Seiten= rif. Wie vorhin beim Zeichnen der Bleiftift gehalten murde, fo muffen wir jest am Leiften vorbei auf ben Seitenrif feben: ber ben Leiften "ftreifende" Blick muß fentrecht auf die gezoge= nen Linien fallen. Bum Schluffe nehmen wir die üblichen Meffungen mit dem Metermaß vor; durch Lederzulagen auf ben Leiften fann eventuell nachgeholfen werden. Doch muffen dieselben so auf dem Leisten befestigt werden, daß die Grund- und Seitenriffe ber Leiften

Dieselben bleiben wie die aufgezeichneten. — Wie einen zweiten Grundriß, verfertigt man sich auch noch einen zweiten Seitenriß zur Konstrolle. Diesen zweiten Seitenriß schneide man aus etwas steisem Papier (z. B. "Aftendeckel"). Nachdem man ihn in den fertigen Stiefel einsgeschoben hat, muß er sich in demselben ohne wesentlichen Widerstand aufrichten lassen.

Bon fertig gefauften Stiefeln febe ich bier gang ab, ba man äußerst selten wirklich paffende, also nicht ben geringften Druck verursachende Stiefel findet. Die Fabrit G. Engelhardt & Co., Raffel, benutt ein Maginftem, welches ben bisherigen Schaben fertig gefaufter Stiefel ftarf eindämmt. Wer aus Furcht vor dem Beichwät bes lieben Nächsten meder Sandalen noch poros gearbeitete Salbichuhe tragen will, oder wer sich scheut, mit der nötigen Energie bei bem Schuhmacher auf einen paffenden Beiften an bringen, moge wenigstens Gummizuge, fpite Schuhform und hohe Sacken meiden. Um beften wird er Schnürftiefel mit lebergeflochtenen möglich niedrigen Schäften oder Bengichäften mahlen, indem er das Maffnftem der eben genannten Firma benutt.

Bon ben Strumpfen murbe bereits ermähnt, daß fie locker gewebt fein sollen, b. h. mit nicht zu fleinen Maschen, damit sich zwischen Fuß und äußerer Fußbetleidung eine Luftschicht bildet, welche bei nicht engen und porofen Stiefeln durch die Fußbewegungen fortwährend erneuert wird. Wenn der Beruf baw. die Beschäftigung es einem nicht geftattet, ohne Strümpfe, nur mit der Sandale den Fuß zu befleiden, fo suche man wenigstens nur furze Strümpfe (ohne Strumpfbander) zu tragen. Wer aber lange Strümpfe trägt (z. B. bei Rniehofen), befestige diese an Strumpfbandern, welche vom Rockträger (Mieder) ober Hofenträger ausgeben. (Strumpfbänder, oberhalb oder unterhalb bes Rnies um bas Bein, fonnen Krampfabern und

andere Rrantheiten erzeugen.) Wichtig ift es nun, die Strümpfe nicht nach vorn, nach ber Mitte zu, spit auslaufen zu laffen, fondern am einfachften vorn breit aufhören zu laffen oder für jeden Ruß einen besonderen Strumpf auzufertigen, der, ähnlich den Halbschuhen, genau nach Fußform geftrickt wird. (Solche Strumpfe liefert ebenfalls oben genannte Firma.) Das Richtigfte ift, wenn auch nicht für jede Bebe, so doch für bie große Bebe einen besonderen Teil zu ftricken. Denn der gefunde Jug besitzt zwischen der gro-Ben Bebe und ber baneben ftebenden einen nicht unwesentlichen Zwischenraum. Strumpfmaterial wird in Rücksicht auf oben Befagtes und in bezug auf Saltbarfeit ein loses Garn aus Baumwolle1) zu bevorzugen fein. Belle Farben find beim Schuhmert wie bei ben Strumpfen zu mahlen, teils weil diefe an größerer Reinlichkeit anhalter, teils weil fie lichtburchlässiger sind. Dan vergißt oft, daß nicht nur die Luft, sondern auch das Licht zu ben großen Gefundheitserhaltern gehört.

Wem der durch einen fpigen Strumpf ausgeübte Druck auf die Beben zu gering erscheint, um ihn für ichablich zu erflaren, ber beachte die Dauer des Druckes, welche geradeso wirft wie ein furger aber ftarfer Druck. Huch beachte man, wie fich bas Mufter ber Strumpfe an den Zeben fleiner Kinder abgedrückt bat, deren Füße man nur mit fpigen Strumpfen (ohne Schuhe) bekleidet hat, um fie im Zimmer herumfrabbeln zu laffen. Gerade die Fußbetleidung ber Rinder erfordert große Sorgfalt. Ihr fortwährendes Wachsen erfordert viel häufiger den Rauf eines Baares neuer größerer Schuhe als bei Erwachsenen. Oft find die Stiefel wohl breit genug, aber die Länge genügt nicht: nach unten gebogene Behen find die Folge. (Diese Erscheinung findet man überdies häufig bei Frauen, welche besonders gerne mit ihrem "kleinen Fuß" kokettieren wollen. Meist treten dazu noch Hühseneraugen 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 Außerung: "Die gefunde Saut ift eine abgehärtete Haut. Sie ift unsere beste Rleidung. Wir follten wenigstens im Saufe möglichst viel nur mit dieser angetan einhergeben, wenigstens barfuß." - "Aber die blogen Füße, das ift doch unanftändig", war die Entgegnung. Ich fab auf ihre Fuge, Berzeihung, auf ihre Stiefel berab: ichmal, fpit, bober Absat! "Ja, Sie mögen recht haben. Mancher Stiefel verbirgt einen Jug, beffen Beben wie ein Saufen Rüben übereinander liegen. Dagu überall Sühnerangen! Solch ein Jug ift allerdings unanständig." - Gine bequeme Tußbefleidung, die sich der natürlichen Form des Fußes auschließt, tann oft auf einen energischen, bentenden, das Schone liebenden, freien Menschen, furz auf einen mahren Menschen schließen laffen, nicht auf eine gedankenlose, von der Umgebung abhängige Menschenpuppe.

(Die Lebenskunst).

Etwas vom Klatschj.

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

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