

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 62 (1958-1959)
Heft: 1

Artikel: Füsse ohne Schmerzen?
Autor: W.St.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-661831>

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: 13.02.2026

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

Jungen zu klein geworden. Vielleicht kann Ihr Junge sie brauchen. Ich sehe ihn oft, wie er durch den hohen Schnee vom Berg herunter in die Schule stapft. So ein Weg braucht feste Stiefel. Hoffentlich passen sie ihm.»

Die zweite Mutter nahm die Schuhe erfreut entgegen. «Ich danke Ihnen», sagte sie glücklich, «zu neuen Schuhen reicht es diesen Winter nicht. Und womit kann ich mich ein wenig erkenntlich zeigen? Womit kann ich Ihnen eine Freude machen?»

Die Frau mit dem dünnen Rock antwortete, fast mit einem Vorwurf in der Stimme: «Für diese getragenen Schuhe? Wollen Sie mich kränken? Für mich haben sie sowieso keinen Wert mehr und sie können sie gut brauchen. Wenn Sie die grösseren Kinder und ich die kleineren hätte, ich bin überzeugt, Sie würden sie mir genau so schenken, nicht wahr? Also nehmen Sie die Schuhe und der Junge soll sie gesund tragen.»

Und so geschah es. Und so geschieht es überall. Denn es ist nur wenig morsches Holz am gesunden Stamm.

Knickfuss herumplagen? Sind Fusskrankheiten und Schmerzen in den Beinen für unsere Zeit unerlässlich?

Fast scheint es so. Es gibt ständig mehr und mehr Fusskranke. Diese Tatsache liess einer Forschungsequipe unter Prof. R. Plato Schwartz an der orthopädischen Abteilung der Universität von Rochester, New York, in den Vereinigten Staaten keine Ruhe. In über zehnjähriger Arbeit wurden Struktur und Funktion des Beines und des Fusses geprüft und schliesslich das Guide-Step-System entwickelt. Insbesondere versuchte man die Fussbelastung zu messen. Komplizierte Apparate, wie Basograph und Oscillograph, registrierten in über 300 000 Versuchen die Druckverhältnisse bei der Gewichtsübertragung im Gehen. Man stellte fest, dass trotz des hohen Standes der modernen Schuhindustrie die gebräuchlichen Leisten und das normale Schuhwerk der Druckentlastung des Mittelfusses zu wenig Aufmerksamkeit schenken.

Der menschliche Fuss ist bekanntlich ein kleines Wunderwerk, das aus über zwanzig Knochen, zahlreichen Gelenken und Muskeln besteht, die alle zusammen die Last des Körpers zu tragen haben und uns erst noch das Gehen ermöglichen. Das Fussgelenk bildet den Drehpunkt eines ungleicharmigen Hebels, der aus Ferse und Vorderfuss besteht. Der nach hinten gerichtete Fersenfortsatz stellt den kurzen Hebelarm dar, an dem der grosse Wadenmuskel ansetzt. Verkürzt sich der Wadenmuskel, so zieht er die Ferse nach oben, wodurch gleichzeitig der Vorderfuss nach unten gestossen und auf diese Weise das Körpergewicht vom Boden gehoben wird, das zu einem grossen Teil auf der gewölbten und von Bändern und Muskeln gehaltenen Mittelfusspartie ruht. Die Belastung dieser delikaten Mittelfusspartie auf ein Minimum zu reduzieren, war eine der Hauptaufgaben, die sich Prof. Schwartz und seine Mitarbeiter gestellt hatten. Sie fanden ferner, dass das Einwärtsrollen des Fersenbeines zu einer Senkung des inneren Fussrandes Anlass gibt, was als Pronation bezeichnet wird. Diese Pronation führt allmählich zur Senkung des Fussgewölbes und zur Streckung der Sehnen und Bänder im Mittelfuss, was sich zuerst in rascherer Ermüdung des Fusses, dann in Schmerzen und zuletzt in ernsthafter Schädigung der Fusselemente bemerkbar macht. Pronation und Fuss-Senkung sind die Hauptursachen der bekanntesten Fusskrankheiten, wie Platt-, Spreiz-, Knick- und Senkfuss.

FÜSSE OHNE SCHMERZEN?

Die Füsse einer Hausfrau haben kein leichtes Leben. Da geht es ständig treppauf und treppab. Da steht man als eifrige Köchin am Herd, da heisst es bügeln, die Betten machen, aufräumen, rasch auf die Strasse laufen, nach den Kindern sehen und am Abend den Ehemann mit freundlichem Gesicht empfangen und ihn, müde von des Tages Pflichten, noch in die Stadt begleiten. Und wenn die Zeiten vielleicht auch vorbei sind, da man sich eng umschlungen hielt, jung ist man im Herzen doch geblieben, und gar zu gerne würde man wieder einmal zu einer einschmeichelnden Melodie im Arm des Gatten im Tangotakt tanzend träumen. Ja, das möchte man, wenn die dummen Füsse nur nicht so schmerzen würden . . .

Und die berufstätige Frau? Sie steht oft ebensoviel auf den Füßen. Selbst wenn sie noch sehr jung ist, kennt sie schon das Gefühl, sich kaum mehr auf den Beinen halten zu können. Muss das alles so sein? Sollen wir uns wirklich einmal mit Senkfuss oder Plattfuss, mit Spreizfuss oder

Für die Frauen ist das von Prof. Schwartz geschaffene und patentierte Guide-Step-Funktionsprinzip, das im Guide-Step-Schuh Anwendung findet, eine wahre Wohltat. Ein besonderes, wissenschaftlich begründetes und erprobtes Verhältnis zwischen Leist und Fuss schont die Mittelfusspartie, wobei der bequeme und modisch ansprechende Schuh dem Fuss sicheren Halt gewährt, Pronation und Senkung verhindert, die Ermüdung reduziert und das natürliche Gehen gewährleistet.

W. St.

Paul Hächler

D I E A L T E N S C H U H E

Sie stehen schon lange etwas verstaubt in der Gerümpelkammer, die alten Schuhe. Das Oberleder zeigt Risse und wurde unansehnlich, dazu etwas brüchig. Absätze und Vorderteile der Sohle waren abgelaufen und zwischen Oberleder und Sohle ging ein Stück weit die Naht auf. Die alten Schuhe hatten ausgedient, wurden beseitigt und waren dahin, wie alles, was uns einst treu gedient hat.

Aber in den Kehrichtkübel wanderten sie nicht. Zum Ausgehen waren sie längst nicht mehr tauglich und flicken konnte man sie nicht mehr. Zuletzt dienten sie bei Gartenarbeiten, und dann waren sie auch dazu nicht mehr gut genug. Aber wegwerfen mochte sie dennoch niemand, denn es hafteten Erinnerungen an ihnen. Und nicht nur das: sie waren eigentlich an den Füßen viel leichter als seither die neuen Schuhe. Sie drückten nirgends, sie schmiegten sich wie eine Katze an, sie trugen sich wie Mokassins, Pantoffeln oder Turnschuhe. Wie die Gatten in einer lange dauenden Ehe hatten sie sich endlich gefügt und jeder Fußbewegung liebevoll angepasst, um ihren Träger zu verwöhnen. Deshalb legte ich sie nur sehr ungern weg, eigentlich nur der dummen Etikette

zuliebe, denn was hätten die Leute gesagt, wenn ich dauernd mit diesen «alten Latschen» herumgestrolcht wäre . . . Man ist eben doch ein wenig Sklave der Allgemeinheit, der andern, des guten Tones und der Sitte. Und wie es so geht mit alten Schuhen: man wirft sie deshalb nicht einfach weg, weil «man» denkt, sie könnten doch noch einmal zu Hilfe kommen, man werde sie wieder einmal verwenden. Meist ist es dann später nicht mehr der Fall, es sei denn in den Ferien, irgendwo ausserhalb der Stadt. Aber zu Bergtouren eignen sie sich wirklich nicht mehr.

Heute ruhen sie unbeachtet in einer Ecke, sie, die einst steinigen Boden in den Bergen, Felsenriffe im Süden und weichen, weissen Sand im Norden betreten hatten. Sie waren auf Schiffsplanken umhergegangen, flogen einst mit ihrem Träger über Seen und Städte, sie warteten geduldig in heissen Badekabinen, bis der Besitzer abgekühlt und erfrischt zurückkam, sie kauerten unter Büschen, wenn im Freien gebadet wurde und sie standen zum Trocknen auf dem Balkon, wenn sie nach einem Landregen völlig durchnässt und schmutzig waren. Immer wieder erholten sie sich dank der sorgfältigen Pflege, die ihnen zuteil wurde. Alle Wichsen des Landes schminkten sie wieder auf, und Bürsten gaben ihnen den eleganten Glanz wieder. Staub und Nässe vermochten nicht, sie zu erledigen. Als endlich die Sohle erneuerungsbedürftig und die Absätze schief wurden, erweckte sie der Schuhmacher zu neuem Leben und wieder gingen sie Schritt für Schritt über den sommerlich warmen Asphalt, glitten im Winter vorsichtig über gefrorene Strassen, suchten sich einen Weg durch Schneematsch und Pfützen, um das Spiel jedes Jahr von neuem zu beginnen.

Nur ungern zog ich sie endgültig aus und ärgerlich griff ich zu den neuen Schuhen, die so hart und eigenwillig waren. Sie mussten sich zuerst an mich gewöhnen, wie der neue Hut, den ich auch so lange als möglich im Schrank liegen liess.

Besonders beim Treppensteigen fielen die neuen Schuhe nicht sehr angenehm auf. Aber dann wurden auch sie älter und geschmeidiger, genau wie wir selbst mit den Jahren unsere Hörner einmal abstossen und gemütliche, stumpenrauchende Väter und Grossväter werden. Die alten Schuhe in der Gerümpelkammer aber sind inzwischen Urgrossmütter geworden, und trotz ihrer wirtschaftlichen Untauglichkeit mag sie niemand beseitigen. Sie gehören zum Inventar wie die Möbel und die alten Stubenfliegen.