

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender
Herausgeber: Pro Juventute
Band: 41 (1948)
Heft: [1]: Schülerinnen

Artikel: Pass auf deine Füße auf!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-986900>

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: 17.01.2026

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



Schon in ältesten Zeiten spielte die Fusspflege eine wichtige Rolle. Auf dem Bilde sehen wir ein altrömisches Relief, das eine Fuss-Massage zeigt.

PASS AUF DEINE FÜSSE AUF!

Vor kurzem kam ein Trupp Auslandschweizerkinder in Rheinfelden an. Die Kinder stammten aus Ostdeutschland und hatten eine lange, mühselige Reise hinter sich. Alle sahen sehr schlecht aus – doch den traurigsten Eindruck machten ihre Füße. Viele Kinder trugen ausgefranste Pantoffeln; sie streckten die Zehen heraus, und diese waren weiss und erfroren. Andere besaßen nichts als durchlöcherzte, viel zu enge Stiefel; sie hatten durch das nicht angepasste Schuhwerk Platt- und Knickfüsse bekommen und sich eine ganz merkwürdige Gangart angewöhnt. Beim Anblick dieser hinkenden, humpelnden, durchwegs schlecht gehenden Buben und Mädchen wurde deutlich offenbar, wie sehr die Füße leiden, wenn man nicht auf sie aufpassen kann.



Der flämische Maler David Teniers d. Ält. (1582–1642) malte dieses Bild. Es zeigt einen Barbier und Wundarzt, der ein Hühnerauge entfernt.

Es ist nötig, dass man gut angepasste, der Fussform entsprechende Schuhe trägt; sonst werden die Füße für das ganze Leben verdorben. Hühneraugen und Ballen mögen schmerzhaft sein – vor allem aber sind sie Warner, dass sich der Fuss im Schuh nicht wohl fühlt und dass er sich nicht richtig entwickeln kann.

Wie kannst du auf deine Füße aufpassen? In erster Linie dadurch, dass du dich niemals durch Eitelkeit verleiten lässt, Schuhe zu kaufen, die nicht ganz bequem sind. Die Schuhe müssen gut sitzen, und um dies zu kontrollieren, haben heutzutage die meisten Schuhgeschäfte einen Durchleuchtungsapparat, der es ermöglicht, mittels Röntgenstrahlen festzustellen, ob der Fuss im neuen Schuh in natürlicher, ungezwungener Stellung gelagert ist. Daneben kannst du aber auch alles Mögliche tun, um die Fussmuskeln zu stärken: Turnen, Herumspringen, Schwimmen und hauptsächlich Barfussgehen auf frisch geschnittenem Gras und auf Kieswegen sorgen für eine gute Entwicklung der Füße. Sand und Stein-



Hier schildert David Teniers der Jüngere (1610–1690) in ähnlicher Weise wie sein Vater die Schmerzhaftigkeit einer Fussbehandlung.

pflaster sind für das Barfussgehen nicht geeignet; der Boden soll so beschaffen sein, dass das ganze Fussgewölbe sich zusammenziehen muss.

Wichtig für die Fusspflege sind auch häufige kalte Fussbäder. Nicht umsonst spielten die Fusswaschungen im Altertum eine so grosse Rolle. Immer und immer wieder lesen wir in der Bibel und in alten Büchern, dass es die grösste Ehre war, die ein Mensch dem anderen erweisen konnte, wenn er ihm die Füsse wusch. Die Alten passten auch sonst auf ihre Füsse auf: sie wanderten barfuss oder in ausgeschnittenen Sandalen. Aller Mode und Eitelkeit zum Trotz wollen auch wir uns immer daran erinnern, dass die Schuhe für die Füsse da sind – und nicht umgekehrt. Schliesslich lastet ja unser ganzer Körper auf diesen beiden kleinen Stützen, und von ihrer Entwicklung und ihrem Wohlbefinden hängt unsere körperliche Haltung – und sehr oft auch unsere Lebensfreude ab.

I. G.