

bei der Wahl des Schuhs diese immer so kurz wie möglich aus.

Nun bringt dieser zu kurze Schuh, der die Zehen vorn zusammenbiegt, eine Nebenwirkung mit sich, die das Gegenteil von Schlankheit herbeiführt. Dadurch, daß man die Zehen aus ihrer gespreizten Fächerform herauszwängt, treibt man den Gelenkkopf der Großzehe nach außen. Da er hier gegen das Schuhleder stößt, wehrt er sich und verdickt sich, so daß schließlich jene so häßliche Ballenbildung entsteht, die nicht allein äußerst schmerzhaft sein soll, sondern auch rein ästhetisch den Fuß gänzlich entstellt. Daß der Fuß durch diese erst hervorgebrachte Ballenbildung künstlich breiter gemacht wird und dadurch plumper erscheinen muß, dürfte doch ohne weiteres einleuchten. Viele Leute halten diese „Ballen“ aber gewissermaßen für einen offiziellen Körperteil, während doch ein unverbildeter Fuß überhaupt keine Andeutung eines solchen besitzt. Und da der Fuß weich und das Leder fest ist und zudem sich beliebig oft erneuern läßt, gibt schließlich der Fuß nach und paßt sich, zwar ächzend und stöhnend, dem Zwang an. Und da das von Kind an geschieht, bedeutet dieser zusammendrückende Zwang nicht ein einziges rasches Verfahren (dieses würde wahrscheinlich keinen nachhaltigen Einfluß auf den Fuß haben, da er sich wieder erholen würde), sondern eine unendliche Summe von an sich unerheblichen Handlungen, die außerordentliche Veränderungen und Verschiebungen hervorzubringen vermögen, bestehend in einer Verlagerung des gesamten Fußknochengerüsts mitsamt den Sehnen und Bändern, die den Zusammenhang herstellen.

Was für Leiden und Häßlichkeit sich der Mensch mit diesem Unverstand gegen die Schuhform schafft, ist gar nicht zu beschreiben. Und doch kämpft er mit Erbitterung weiter für diesen Irrtum und versucht mit einem Aufwand von Gründen dieses zu rechtfertigen, gegen die die Mühe, die richtige Schuhform zu schaffen, ein Kinderspiel sein

würde. Um so mehr sollte darauf geachtet werden, daß nicht schon den Kindern die Füße verunstaltet werden und sie diese in ein Alter hinüberretten, in dem sie dann selbst mit eigener Vernunft für sie sorgen können.

In der Tat ist es ja heute nicht ganz einfach, sich die richtige Schuhbekleidung zu beschaffen. Besonders der fertige Damenschuh ist von dem Modeterror dermaßen bedroht, daß es kaum möglich ist, fertige Ware in richtiger Form zu bekommen. Und bei der unklaren Vorstellung von der Form des natürlichen Fußes ist die Angst, mit richtig geformten Schuhen „Elbkähne“ tragen zu müssen, stets gegenwärtig und erzeugt eine weitere Abneigung dagegen, sich überhaupt ernsthaft mit dem Thema zu befassen. Daß diese Furcht gänzlich unbegründet ist, dürfte ein einziger Blick auf die Bilder lehren. Man wird ohne weiteres erkennen, wie hier die Fußform mit der Schuhform genau übereinstimmt. Und niemand dürfte von diesen an sich in gar keiner Weise auffälligen Schuhen an Elbkähne erinnert werden. Ein wirklich richtig gebauter Schuh ist viel schmaler und anmutiger als der übliche Modeschuh mit seiner Konzession an die unwissende Menge. Denn es kommt ja bei jenen gar nicht auf eine übermäßige Breite an, sondern lediglich auf die richtig erfaßte Grundform. Sehr bezeichnend und für uns nicht gerade sehr schmeichelhaft ist übrigens die Beobachtung, daß die richtigen Stiefelformen in den Läden unter der Bezeichnung „englische Form“ geführt werden, während die mißbildete Spitze die deutsche Form ist.

Sehr wichtig für die Wohlerhaltung des Fußes ist es, daß er nicht den ganzen Tag von früh bis abend in das enge Gehäuse des Stiefels gezwängt bleibt. Daß Barfußgehen für den Fuß das beste Training ist, weiß heute jeder Gymnastiklehrer, und die zahlreichen Turnschulen lassen ihre Zöglinge sämtlich meist nackt, aber sicher immer barfuß turnen. Nicht für alle Fälle ist