

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

Ueber die Pflege der Füsse.

Hierzu gehört zunächst Reinlichkeit. Wie die Hände und das Gesicht, so sollten wir auch die Füsse täglich kalt waschen. Diejenigen, welche an kalten Füssen leiden, sollten nach jeder Fusswaschung einen Spaziergang machen. Ganz besonders aber sollte man die Fusswaschungen bei Fusstouren nicht versäumen. Man hat dazu in kleinen Bächen und Teichen öfter Gelegenheit. Es giebt kaum etwas angenehmeres, für den Fuss, wie für den ganzen Körper, als ein Fussbad. Diejenigen, welche aber an Schweissfüssen leiden, sollten sowohl in Rücksicht auf ihre Nebenmenschen, als auch in Rücksicht auf ihre eigene Gesundheit sich der grössten Reinlichkeit befeissigen und es sich zur Pflicht machen, die Füsse täglich zu waschen und die Strümpfe zu wechseln. Bei starker Schweissabsonderung ist das Tragen der Schwammsohlen von **A. Wagner, Berlin O. Wallnertheaterstrasse 12**, sehr zu empfehlen. Dieselben saugen den Schweiss auf und halten so die Füsse trocken und warm. Die Schwammsohlen können des Abends gewaschen und über Nacht getrocknet werden. Da der Fusschweiss bekanntlich auch auf das Schuhwerk zerstörend einwirkt, so wirkt Reinlichkeit der Füsse nicht allein für diese, sondern auch für das Schuhwerk erhaltend.

Man habe mehrere Paar Schuhwerk, um sich je nach der Jahreszeit mehr oder weniger warm bekleiden zu können. Im allgemeinen sollte man es sich zur Regel machen, die Füsse nicht stärker, als unbedingt zur beständigen Warmhaltung notwendig ist, zu bekleiden. Daher trage man im Sommer Stoffschuhe oder die niedrigen englischen Sommerschuhe, bei kälterem Wetter Schnür- oder Schnallenschuhe bis zu den Enkeln. Stiefeletten mit Gummizügen sind als rationelles Schuhwerk zu verwerfen, weil sie gewöhnlich zu eng anschliessen und so den Blutzufluss nach den Füssen hemmen. Kalte Füsse und sehr oft auch Kopfschmerzen sind die Folgen der Stiefeletten

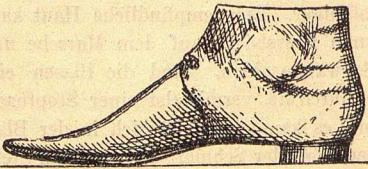


Fig. 27.

mit Gummizügen. Als praktischen, sehr bequemen und dem Fusse zuträglichen Schuh empfehle ich den nebenstehenden. Das Vorderteil mit Zunge ist gewalzt, die Schnalle ist eine gewöhnliche Sattlerschnalle, damit sie nach Bedürfniss weiter und enger gestellt werden kann und liegt gerade im Fusswinkel. (Fig. 21c). Dieser Schuh ist ganz

besonders für solche, welche keinen Druck auf dem Fussrücken ertragen können, zu empfehlen.

Sehr wohlthuend für die Füsse und zuträglich für den ganzen Körper ist es, mitunter im Sommer barfuss zu laufen. Mancher wird diesen Vor-schlag belächeln oder ihn auszuführen sich genieren. Man mache aber nur