

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

einmal auf einer einsamen Landstrasse, am Meeresstrande, oder im Walde auf weichem Grase einen Versuch und lasse die Füsse fühlen, dass auch für sie die Sonne scheint, und für sie die frische Luft weht. Man wird staunen über die Annehmlichkeit des Barfusslaufens und den ersten schüchternen Versuch gewiss öfter wiederholen. Wir sind nicht gleich mit Stiefel und Sporen auf die Welt gekommen, daher ist das Barfusslaufen mindestens naturgemäss. „Warum“ fragt Rousseau, „soll mein Zögling beständig Rindsleder unter seinen Füssen tragen? Was würde es für ein Unglück sein, wenn ihm im Notfall seine eigene Haut als Sohle diene? Es ist klar, dass „an dieser Stelle ihm die Empfindlichkeit der Haut nie etwas nützen, wohl „aber schaden kann. Mitten im Winter, mitten in der Nacht, aufgeschreckt „vom Feinde, der bereits in den Thoren war, griffen die Genfer sofort nach „den Flinten. Hätte keiner von ihnen barfuss zu gehen verstanden, wer „weiss, ob Genf nicht genommen worden wäre? Waffen wir den Menschen „immer gegen unerwartete Zufälle. Möge Emil 'gern zu jeder Jahreszeit „Morgens barfuss laufen, im Zimmer, auf der Treppe, im Garten, weit ent- „fernt ihn darob zu schelten, werde ich es machen wie er. Einzig werde „ich sorgen, dass etwaige Glasscherben vorher entfernt werden.“

Im Winter sind Schaftstiefel zu empfehlen, eventuell mit Schwammsohlen. Natürlich müssen um diese Einlegesohlen die Stiefel grösser als sonst sein. Zu diesem Zweck braucht man jedoch keine 2 Paar Leisten zu haben, sondern man lässt auf den Fussrücken des gewöhnlichen Leistens soviel Leder auflegen, dass der Stiefel um die einzulegende Sohle weiter wird.

Wer an Hühneraugen leidet, nehme bei der Einführung des rationellen Schuhwerks einige warme Fussbäder. Es werden dann die Hühneraugen weich, so dass man sie ohne Schmerzen abziehen kann, und man braucht dann nicht zu fürchten, dass sie wieder wachsen. Wer also rationelles Schuhwerk trägt, braucht keine Hühneraugenoperateure mehr! —

Ein häufiges Uebel bei grösseren Fusstouren sind Fussblasen. Sie entstehen vorzugsweise bei Leuten mit empfindlicher Haut da, wo die Strümpfe Falten gelegt haben, oder der Stiefel übermässig reibt. Durch wiederholte Fusstouren wird die Haut widerstandsfähiger. Eine empfindliche Haut kann sich gegen Blasen etwas schützen durch Flussbäder auf dem Marsche und durch das Tragen der Wagnerschen Schwammsohlen. Sind die Blasen einmal vorhanden, so thut man am besten durch sie, vermittelt einer Stopfnadel einen sauberen Wollfaden zu ziehen; es kann dann das sich in der Blase bildende Wasser abziehen, infolgedessen hört der Schmerz auf, und an Stelle der losgelösten bildet sich eine neue, widerstandsfähigere Haut.

Zur Pflege der Stiefel ist Reinlichkeit ebenso notwendig, wie für die Füsse. Nach jedem Gebrauche, besonders bei nassem Wetter, sollte man sie sorgfältig gereinigt zum Trocknen und Ausdünsten an einen luftigen Ort stellen. Ganz besonders achte man auch darauf, dass die Dienstboten die Wichserückstände beim Schmieren abschaben. Manche Wachsen enthalten auch Säuren, welche das Leder zerfressen; dadurch wird öfter dem armen