Der Fuß und seine Pflege.

Es ist eine traurige Thatsache daß in unserer Zeit des Fortschritts das geborene Organ des Fortschritts, der Fuß, nicht mit fortgeschritten ist. Im Gegentheil, er führt ein gedrücktes Gefängnißleben und verkümmert immer mehr. Das klingt häßlich, aber es ist leider so. Die Schönheit des Fußes an sich steht oft im umgekehrten Verhältniß zur Eleganz seiner Bekleidung und seines Besitzers. Von der schönen Form, wie sie das Kind in seinem ersten Lebensjahr zeigt, von dem schönen Schwung der Linien, der harmonischen Gliederung der einzelnen Theile, von dem freien Spiel der Muskeln, Sehnen und Knochen ist bei der Mehrzahl der Erwachsenen wenig übrig geblieben. Dafür hat sich aber oft das alte Erbtheil des Menschengeschlechts, der Schmerz und die Plage, eingestellt. Ich meine nicht das Podagra, das eigentliche „Fußweh," welches wir heute als Folge der Gicht kennen, nein, ich meine die zahlreichen kleinen Beschwerden, die der Fuß und wir mit ihm zu leiden haben, und die entstanden sind durch die Einzwängung in unzweckmäßige Bekleidung und durch vernachlässigte oder unsachgemäße Pflege. Die Hauptschuld hieran trägt die allmächtige Tyrannin der letzten Jahrhunderte, die Mode, welche die ihr nur zu leicht folgenden Menschen zwang, ihre Füße in enge Hülsen zu stecken, um elegant und „schön" zu erscheinen. Zur Ehre des guten Geschmacks unserer verehrten Leserinnen nehme ich an, daß auch sie in den Meisterwerken der griechischen Plastik noch das Schönheitsideal erkennen, welches der Natur am ähnlichsten kommt, daß — in unserm besonderen Fall — der dort gemeißelte Fuß für sie den Typus des schönen Menschenfußes darstellt, daß sie auf den Besitz eines solchen wohlgebildeten Fußes stolzer sein müssen, als auf den zweifelhaften Ruhm, einen möglichst kleinen Fuß in eleganter Beschuhung zu zeigen.

Eine Venus mit Hühneraugen haben die Alten nicht gekannt, wir Kinder der Neuzeit kennen sie sehr wohl — doch ich will keiner meiner verehrten Leserinnen zu nahe treten. Wir wollen einmal ganz im stillen unsern eigenen Fuß mit einem nachgebildeten der Antike vergleichen, und dann wollen wir zusammen besprechen, warum unser Fuß wohl kaum einem Bildhauer als Modell dienen würde, warum wir so häufig Schmerzen und Plagen an unsern Füßen haben, und wie diesen abzuhelfen ist. Ob sich dann eine kleine Umkehr zur sachgemäßen Fußpflege am eigenen Fuß ergeben wird, weiß ich nicht, ich wage es kaum zu hoffen, dazu ist die Mode eine zu strenge Herrscherin; aber vielleicht kommen die guten Rathschläge dem kommenden Geschlecht, unsern lieben Kleinen, zugute — und damit wäre schon unendlich viel erreicht.

Das Skelett des menschlichen Fußes besteht bekanntlich aus einer Anzahl Knochen, welche zusammen ein Nischengewölbe bilden, derart, daß beim elastischen Gang des normal gebauten Fußes nur der äußere Fußrand, das Fersenbein als hinterer und die Köpfchen der Mittelfußknochen als vorderer Theil des Gewölbes den Boden berühren. Zahlreich sind die Vorrichtungen, welche diesem gewölbartigen Bau seinen hohen Grad von Tragfähigkeit geben. Zunächst ist der Fuß ganz gebaut wie das Mauergewölbe: die einzelnen Bausteine, die Knochen, sind keilförmig gebildet und setzen sich entsprechend, die schmale Seite nach unten gerichtet, zusammen. Starke, straffe Bänder halten in der Höhlung des Gewölbes die Knochen fest, und gleichsam zur Befestigung der Grundsteine spannt sich wie die Sehne am Bogen, ein starkes, sehniges Gewebe vom Fersenbein zu den Köpfchen der Mittelfußknochen. Von allergrößter Bedeutung ist aber die Anordnung bestimmter Muskeln, deren zusammenwirkende Kraft auch bei stärkster Belastung des Fußes das Gewölbe so stützt, daß die Bandapparate zunächst noch gar nicht zur Leistung herangezogen werden. Erst wenn die tragende Muskelkraft durch Ermüdung nachläßt, stützt sich die Körperlast auf die Bänder des Fußes und ganz zuletzt erst auf die Knochen selbst. Die Fußsohle mit ihrem Gewölbe ist durch eine Fettlage und durch besonders starke, derbe Haut geschützt, während die Haut auf dem Fußrücken dünn und leicht verschieblich ist. Die Knochen des Mittelfußes und die Zehen stehen beim normalen Fuß, wie ihn das junge Kind noch zeigt, nach vorn zu auseinandergehend, also von der Fußwurzel her in geringem Grad sich fächerförmig ausbreitend. Ueberhaupt bildet der normale Kinderfuß mit seinen weichen Linien das Ideal eines Fußes, und die plastischen Meisterwerke der Antike zeigen wohl kräftigere vollere Formen und eine ausgeprägtere Modellirung, aber doch stets dieselbe Harmonie des Baues wie der kindliche Fuß. — Der Fußrücken ist entsprechend dem darunter liegenden Fußgewölbe ebenfalls leicht gewölbt und stellt vom Fußgelenk bis zur Fußspitze eine doppelt geschwungene, schön verlaufende Bogenlinie dar. Ein sogenannter „hoher Spann" mit stark nach dem Fußgelenk ansteigender Wölbung entspricht also nicht dem Schönheitsideal des Fußes, ebensowenig wie ein zu flaches Fußgewölbe. Es lassen sich ja überhaupt Schönheitsgesetze über die menschliche Gestalt nur schwer aufstellen, und so wird man auch beim Fuß sich darauf beschränken müssen, in der Harmonie der Formen das Maß der Schönheit zu suchen.

Es würde nun nichts einfacher sein, diese Schönheit des kindlichen Fußes sich auch in späterem Alter zu bewahren, — man brauchte ihn eben nur so zu behandeln und pflegen, wie man beispielsweise seine Hände pflegt, — wenn nicht gerade der Fuß durch die fortschreitende Kultur immer häufiger Schädlichkeiten ausgesetzt wäre, und wenn dann zur Abwehr dieser Schädlichkeiten nicht unzweckmäßige Maßnahmen getroffen würden.

Wir müssen annehmen, daß die Völker des Alterthums im allgemeinen schönere Füße gehabt haben als wir, war doch auch damals die Körperpflege viel ausgebildeter als jetzt. Man denke nur an die zahlreichen Bäder in den antiken Städten, an die mannigfachen gymnastischen Spiele, welche die Kraft und Gewandtheit des Körpers auf eine hohe Stufe brachten und zu denen eine besonders eingehende Körperpflege nöthig war. Außerdem fehlten damals eine ganze Reihe Schädigungen für den Fuß: die harten, steinigen Kunststraßen waren noch nicht so zahlreich, Verletzungen, wie sie unsere modernen Berufsarten mit sich bringen, waren weniger bekannt, und vor allem erlaubte das Klima jener Länder, die wir als Repräsentanten des Alterthums im Auge haben, eine Kleidung, die uns bei unserm Klima aus Schnupfen und Rheumatismus nicht herausbrächte. Der unbekleidete, nur durch eine Sohle geschützte Fuß konnte sich frei bewegen und Form und Kraft seiner Theile ungehindert entfalten. Das ist jetzt unmöglich. Wir sind gezwungen, Fußbekleidung zu tragen, und hiermit beginnt auch die Leidensgeschichte des Fußes.

Doch ehe wir darauf näher eingehen, seien einige Worte gestattet über schädigende Einflüsse, die den Fuß treffen können und mit seiner Bekleidung in keinem Zusammenhang stehen. Selbstverständlich schließe ich hierbei alle tieferen Krankheiten des Fußes, alle Verletzungen, Brüche, Verrenkungen und Verstauchungen, alle Mißbildungen und angeborenen Formfehler aus, diese interessiren nur den Arzt und erfordern zu ihrer Behandlung und Heilung dessen Hilfe. Auch die Entzündung der Sehnen auf dem Fußrücken, wie sie nach langem Gehen durch Ueberanstrengung hervorgerufen wird, will ich nur vorübergehend kurz erwähnen. Sie äußert sich durch Schwellung des Fußrückens und Schmerzen in den betroffenen Theilen, namentlich bei Bewegungen des Fußes und der Zehen, und ist mit einigen Tagen Schonung, Ruhe und Hochlagerung des Fußes, eventuell mit kalten Ueberschlägen und späteren Einreibungen und Streichungen beseitigt.

Vor allem aber rechne ich hierher den sogenannten „Plattfuß." Wenn auch ein kleiner Theil der Plattfüße angeboren ist, so ist doch der bei weitem größere erworben, und zwar knüpft sich die Entstehung dieser Krankheitsform an zwei scharf begrenzte Lebensabschnitte. Der eine Theil der erworbenen Plattfüße entsteht im ersten Kindesalter, und zwar im Anschluß an eine bestimmte, zur Erweichung des Skelets führende Krankheit, die Rhachitis, der andere in der Periode der letzten Körperentwickelung, wenn abnorme Ansprüche an die Leistungsfähigkeit des Fußes gestellt werden. Trifft im ersten Fall der Druck der Körperlast solche abnorm weiche rhachitische Knochen, so sind diese nicht imstande, den Anforderungen, welche das Gehen und Stehen an sie macht, zu entsprechen: sie formen sich entsprechend der Belastung, das Fußgewölbe flacht sich ab, der Fuß wird „platt." Die andere Form, der sogenannte „statische Plattfuß," entwickelt sich, wie schon gesagt, bei jungen, in den letzten Entwicklungsjahren befindlichen Leuten. Es sind kaum der Schule entwachsene Mädchen, die schwere Kinder tragen müssen, junge Fabrikarbeiterinnen, welche stehend ihre Arbeit betreiben, es sind Kellner-, Bäcker-, Schlosserlehrlinge, welche lange stehen müssen, ohne den übermüdeten Gliedern die nöthige Ruhe schenken zu können. Die Muskeln der unteren Extremitäten erschlaffen, die Last des müden Körpers drückt auf die Bandapparate des Fußes, diese dehnen sich übermäßig, lockern sich, der Druck erstreckt sich weiter auf die Knochen des Fußgewölbes — und das Resultat ist dasselbe: es entsteht der Plattfuß mit allen seinen Folgen.

In vielen Fällen geht diese Umwandlung mit Schmerzen, mit leichter Ermüdbarkeit der Füße, mit Schwellung der Fußgelenksgegend langsam vor sich, bis nach Ausbildung des fertigen Plattfußes die Beschwerden nachlassen, und nur die Unschönheit der wiegende, aber wenig elastische Gang der Plattfüßigen übrig bleibt, in manchen Fällen aber treten diese Erscheinungen plötzlich ein und werden dann oft als „Neuralgie" und „Rheumatismus" verkannt.

Wie können wir nun dem geschilderten Leiden entgegentreten? Wer sich die anatomischen Verhältnisse des Fußes noch einmal vor Augen hält und die Entstehung des Uebels berücksichtigt, kann sich diese Frage eigentlich selbst beantworten.

Zunächst wird man ein Kind vor der Rhachitis bewahren, und sollte sich diese Krankheit doch einstellen, so wird man bei gleichzeitig eingeleiteter Allgemeinbehandlung das Kind nicht zu zeitig gehen und stehen lassen. Ausgebildete, stärkere Grade von rhachitischem Plattfuß erfordern chirurgische und orthopädische Behandlung.

Den höchsten Grad im Verunstalten der Füße haben jedoch die Chinesinnen erreicht, die es so weit bringen, daß eine Vorwärtsbewegung überhaupt fast nie möglich wird.

Was unsere jetzige Fußbekleidung betrifft, so ist im Gegensatz zum achtzehnten Jahrhundert ein entschiedener Fortschritt zum Guten zu verzeichnen.

Als Grundsatz soll gelten, daß jedes Schuhwerk nach Maß gearbeitet wird, auch soll schon die erste Fußbekleidung für das Kind genau, wie auch später, nach Maß hergestellt werden. Der Schuh soll weder zu kurz, zu spitz, noch zu schmal sein, da sonst allerlei Schädlichkeiten, Verkrümmung und Entzündungen, Hühneraugen, eingewachsene Nägel, Wundlaufen und so weiter entstehen.

Mehr als diese allgemeinen Grundsätze anzugeben, würde zu weit führen, sie bieten aber immerhin einen zu beherzigenden Fingerzeig.

Alles den Kreislauf des Blutes Hemmende, den Körper an der freien, leichten Beweglichkeit Hindernde muß auch hier vermieden werden. Doch sind die hierdurch bewirkten Schäden, wenn auch nicht gleichgültig, so doch geringerer Natur, so daß wir sie wohl kaum zum Gegenstand ausführlicherer Erörterung machen dürfen.

Wie kraftvoll erscheinen auf den Bildwerken früherer Zeiten die Füße in ihren zweckentsprechenden, den Formen folgenden Bekleidungen, von der Sandale bis zum Eisenschuh der Ritterzeit, bis zum „Kuhmaul", dem breiten Schuh der Reformationszeit und dem bequemen Schlappstiefel des Dreißigjährigen Krieges. Erst unter der Herrschaft der „Mode", und zwar fast ausschließlich der französischen Mode von Ludwig dem Vierzehnten bis zur Zopfzeit, wird der Schuh enger, schmaler, „eleganter". Und diese Ansicht, daß Knappheit und unnatürliche Einschnürung auch „Schönheit" sei, blieb bis auf den heutigen Tag bestehen. Man sehe sich nur einmal eines unserer modernen Modebilder an und errathe unter der schwarzen, schmalen Zunge, welche unter der Kleidung hervorragt, den beschuhten Fuß, dann steht einem das Mißverhältniß deutlich genug vor Augen. Und die Modebilder sind ein sehr gangbarer Artikel heutzutage, und ihr Einfluß darf nicht unterschätzt werden.

Aber was ist denn daran so Tadelnswerthes, höre ich Sie fragen, wir haben eben schmale, zierliche Füße, sollen wir die vielleicht in große Kähne stecken?

Hierin liegt nun gerade der Irrthum: unsere Füße haben in ihren Größenverhältnissen die Wandlung ihrer Hülsen nicht mitgebracht, in diesem Punkt ist die „Anpassung" zum Glück nicht so schnell vorgeschritten. Wie soll denn nun eigentlich eine richtige Fußbekleidung sein? Diese Frage läßt sich mit dem Wort „zweckentsprechend" erschöpfend beantworten. Leicht, aber dauerhaft, weich und schmiegsam, möglichst wasserdicht, aber für Luft durchgängig — das ist die Forderung für das Material zur Fußbekleidung, und sie wird am meisten durch das auch allgemein benutzte Leder erfüllt. Andere Stoffe, wie Zeug, Segeltuch, Bast und so weiter, sind zwar leichter, aber auch weniger dauerhaft. Da diese leichten Stoffschuhe fast immer sehr bequem gearbeitet sind, erweisen sie sich für manche Zwecke (Turnen, Spielen, Marschieren bei trockerem, heißem Wetter) äußerst praktisch und sind als ein Fortschritt zu begrüßen; durch ihre Ventilationsfähigkeit sind sie den Lederschuhen sogar bedeutend überlegen.

Doch der Schwerpunkt in der Beurtheilung unserer Fußbekleidung liegt nicht im Stoff derselben, sondern in der Form: ein naturgemäßer Schnitt ist die wichtigste Eigenschaft einer rationellen Fußbekleidung, und die Wahl derselben ist nahezu identisch mit der Pflege des Fußes. Es muß der Form des Fußes im Gehen und Stehen bei seiner Bekleidung getragen werden. Hierbei zeigt sich nun, daß die größte Länge des Fußes und seine Stützlinie zusammenfällt mit einer Linie, welche durch die Hacke und die große Zehe geht, nicht, wie bei so vielen Schuhen, durch Hacke und mittelste Zehe. Das natürliche Ergebniß dieser Beobachtung ist, daß Schuhe für beide Füße falsch sind, daß vielmehr für jeden Fuß ein besonderer Schuh gefertigt werden muß (einbällige Schuhe). Am deutlichsten kann man dies demonstriren, wenn man den Fuß fest auf eine Unterlage (Papier oder dergleichen) aufstellt und die Umrisse mit einem Stift genau nachzieht. Dann ergiebt sich eine Fußsohlenform, die von der gewöhnlich käuflichen Schuhsohlenform erheblich abweicht. Am allerwenigsten rationell wird bei dem Ankaufe und Gebrauch von Kinderschuhen gehandelt. Hier werden einfach ein Paar Lederhülsen ausgesucht ohne Hinblick auf die Form des kindlichen Fußes. Der rechte Schuh sieht aus wie der linke, von Modellirung und naturgemäßer Sohlenform ist keine Spur vorhanden. Glücklich betrachtet das kleine Kind seine beschuhten Füßchen, fängt an darin zu gehen und fällt fast regelmäßig dabei hin. Der Gang wird steif; um dem lästigen Druck durch das schlechtsitzende Schuhwerk zu entgehen, stellt das Kind seine Füße schief und balancirt nun, bis es sich an den neuen Zwang gewöhnt hat. Wohl alle Mütter werden diese Wahrnehmung gemacht haben, und doch geht ein Kind sofort sicher in seinen ersten Schuhen, wenn diese geschickt gearbeitet sind, wenn das Oberleder weich, sich anschmiegend und die Sohle einbällig geschnitten ist. Man lasse sich also vom Schuhmacher nicht die vorräthigen Kinderschuhe aufhängen, sondern lasse entweder solche anmessen, oder wähle rationell verfertigte. Das Kind behält seinen natürlichen Gang und wird vor manchem Schmerz bewahrt.

Die meisten Schuhe werden mit Absatz angefertigt, und ein mäßiger Absatz ist in der That sehr zweckmäßig. Er darf nicht zu klein sein, sondern muß der wirklichen Größe der Hacke entsprechen, er darf ferner nicht zu hoch und zu schmal sein, da er dann die Last des Körpers zu weit nach vorn schiebt, da er außerdem die Schrittlänge verkürzt und den Gang unsicher und steif macht (Stelzengang), da er endlich zu Unfällen, leichtem Umknicken (Verstauchung) des Fußes, Sturz von Treppen und so weiter Veranlassung geben kann. Liegt überdies, wie oft bei Damenschuhen, der Absatz unter der Sohle, anstatt unter der Ferse, so ist das Gehen sehr ermüdend und schmerzhaft, weil der Fuß nach vorn rutscht und die Zehen zusammendrückt. Ein solcher Schuh mit hohem, schmalem, nach der Sohle zu gearbeitetem Absatz steht leider bei vielen Damen noch in dem Ruf, äußerst elegant zu sein und „einen kleinen Fuß zu machen". Einen kleinen Fuß macht er mit der Zeit freilich, aber dieses zusammengedrückte Häufchen Knochen und Haut nennt man am besten nicht mehr Fuß. Ich gebe zu, daß gegen die rationelle Fußbekleidung am meisten von den Schuhmachern gefehlt wird, die es oft nicht verstehen, Schönheit und Eleganz mit Bequemlichkeit und Zweckmäßigkeit zu vereinigen. Aber es steht zu hoffen, daß einer naturgemäßen, dem anatomischen Bau des Fußes angepaßten Form der Fußbekleidung zuzuwenden.

Daß das Oberleder des Schuhes ebenso fein muß, damit der Fuß bei allen seinen Bewegungen genügend Platz darin findet, brauche ich wohl nicht noch hervorzuheben. Leider wird diese Forderung auch nicht immer erfüllt. Um den Fuß klein und schmal erscheinen zu lassen, wird das Oberleder zu knapp genommen und zwängt nun Knochen und Weichtheile des Fußes in unnatürlichster Weise zusammen. Aber auch hierin bricht sich eine vernünftigere Ansicht, namentlich bei den Schuhmachern, allmählich Bahn.

Wenn wir uns nun zu den krankhaften Veränderungen wenden, welche der Fuß durch unsachgemäße Bekleidung erleiden kann, so ist zu ihrer Vermeidung und Heilung eine rationell gearbeiteter Schuh die Grundbedingung. Ist der Schuh in seiner Längsrichtung von der Spitze zu der Hacke zu kurz, oder ist der Absatz zu hoch, so tritt eine Zusammenpressung des Fußes in der nämlichen Richtung ein. Die Zehen und Mittelfußknochen, die ja selbst nicht nachgeben können, verschieben sich gegeneinander in ihren Gelenken. Dadurch wird die Fußwurzel der Zehenspitze mehr genähert, und es entsteht ein sogenannter „hoher Spann", welcher jedoch ganz erheblich verschwindet, wenn der unbekleidete Fuß auf einer geraden Unterlage fest aufgesetzt wird. Solche Füße mit „hohem Spann" erscheinen oft klein in ihrer unnatürlichen Verkürzung, sind aber in Wirklichkeit nur verkrüppelt. Noch mehr ins Auge fallend wie die erwähnte ist die Veränderung der Fußform, wie sie bei zu schmalem Schuh und bei falschem Schnitt entsteht, wenn jene größte Längslinie des Fußes nicht durch die große Zehe, sondern durch die mittelste geht, also bei dem jetzt so modernen spitzen Schuh. Und zwar sind hier hauptsächlich die Zehen betroffen, welche sich bei der eintretenden Raumverengung Platz suchen müssen, wo sie ihn eben finden. Sie stehen dann nicht mehr frei und leicht fächerförmig ausgebreitet, sondern schieben sich nach der Mitte zu unregelmäßig übereinander, die eine und die andere tritt nach oben oder nach unten ganz aus der Reihe ihrer Genossen aus, und durch den fortgesetzten seitlichen Druck werden die ursprünglich runden Glieder platt gedrückt. Am meisten aber wird die große Zehe geschädigt und bei spitzem Schuh im Mittelfußzehgelenk ganz nach der Mitte zu abgebogen. Kommt es an dieser Stelle zu weiterem Druck, so entwickelt sich dort ein Schleimbeutel, welcher wiederum sich entzünden und schließlich vereitern kann. Auch der so vorspringende Knochen kann sich entzünden und zu schweren Erkrankungen Veranlassung geben, sodaß zuweilen ein operativer Eingriff nicht zu vermeiden ist. Und das alles um einen engen Schuh, der Mode wegen! Menschen mit solchen verbogenen Zehen fehlt der kräftige, elastische Gang mit nach außen gerichteter Fußspitze; vielmehr setzen sich die Füße behutsam und ängstlich mit der Fußspitze nach einwärts, „sie gehen über die große Zehe". Ist diese krankhafte Verunstaltung schon ausgebildet, dann hilft weder eine Dehnung des Oberleders an dieser Stelle noch ein rationell gearbeiteter Schuh, höchstens kann dieser einen weiteren ungünstigen Druck vermeiden helfen. Der glückliche Besitzer muß eben seinen verkrüppelten Fuß mit Würde tragen. Die Entstehung des Leidens vermeiden, das ist der Schwerpunkt aller Rathschläge.

Auf die Haut des Fußes äußert sich der Druck des schlecht sitzenden Schuhwerks ebenfalls höchst unangenehm. Neigt schon an sich die Epidermis des Fußes sehr zur Verhornung und der Schwielenbildung, so bilden sich besonders an den gegen das Schuhwerk vorragenden Knochen- und Gelenkvorsprüngen, vor allem am Ballen der großen Zehe und auf den Gelenken der kleinen Zehe umgrenzte, kleine Hautwucherungen, welche unter dem Namen „Hühnerauge", „Krähenauge" genugsam bekannt sind. Allmählich entwickelt sich eine nappförmig in die Haut sich einsenkende, hartem Horn ähnliche Schwiele. Der nach unten gerichtete spitze Theil des Näpfchens drückt auf die darunter liegenden, sehr empfindlichen Nervenendigungen der Haut, und jeder Druck von außen durch den Schuh, durch Stoß, ja sogar eine geringe Aufquellung der Hornschicht in feuchter Atmosphäre vermehrt diese Empfindlichkeit der Nerven bedeutend und führt erhebliche Schmerzen herbei. Wenn nun durch fortgesetzte Mißhandlung des Hühnerauges an jener Berührungsstelle von Unterhaut und Hornschicht eine kleine Blutung entsteht, so schimmert dies ergossene Blutkrüpfchen als dunkler Punkt durch das gelbliche Horn hindurch, und das Ganze kann so zuweilen den Eindruck eines wirklichen Hühnerauges machen. Die „Hühneraugen" sind lediglich die Folge der drückenden Schuhe, und König (spezielle Chirurgie) sagt sehr treffend: „Ein guter Schuhmacher ist das beste und einzig rationelle Heilmittel für Hühneraugen." Wer sich einen solchen nicht besorgen kann, muß sich mit Schutzmitteln begnügen. Hierzu zählt zunächst das Schneiden der Hornwucherungen. Sie müssen allmählich aus der Haut heraus mit scharfem Messer schichtweise abgetragen werden. Auch die meisten der berühmten Hühneraugenpflaster wirken in ähnlicher Weise dadurch, daß sie die Hornschichten erweichen und zur Ablösung bringen, ebenso helfen warme Fußbäder. Das Wiederkehren der Hühneraugen kann dadurch verhütet werden, daß man sogenannte Hühneraugenringe auf die betroffenen Stellen legt, so daß in der Mitte des Ringes das Hühnerauge zu liegen kommen wird. Auf diese Weise wird ein direkter Druck des Schuhes vermieden und auf den schützenden Ring vertheilt.

Die Verletzungen, welche beim ungeschickten Schneiden eines Hühneraugeses entstehen können, werden in ihrer Gefährlichkeit oft übertrieben. An sich sind die Wunden des Fußes nicht gefährlicher als die an anderen Körpertheilen, sobald nur für ihre gehörige Reinhaltung gesorgt wird. Wird natürlich mit unreinem Messer an unreinen Zehen operirt, und kommt in die entstandene Wunde noch Schmutz hinein, dann können sich unverhältnißmäßig schwere Entzündungen aus kleinen Ursachen entwickeln.

Aber noch sind die üblen Folgen des Schuhdrucks nicht erschöpft, auch die Nägel können ihnen zum Opfer fallen, und der „eingewachsene Nagel" ist ein recht fatales Leiden. Bei starkem seitlichem Druck durch enge Fußbekleidung, wenn sich die Zehen gegeneinander pressen, pressen sich auch die Nagelränder in ihre seitlichen Begrenzungen, Nagelfalz genannt, und zwar sind stark quer gekrümmte Nägel mit tiefem Nagelfalz besonders dazu disponirt. Am häufigsten wird die große Zehe am inneren wie am äußeren Nagelrand betroffen. Die Affektion beginnt damit, daß sich an der Spitze des Nagelfalzes, verursacht durch den Druck des scharfen Nagelrandes, eine kleine wunde Stelle bildet, deren weitere Umgebung sich entzündet. Bei fortgesetztem Druck verschwärt schließlich der ganze Nagelfalz und wird so empfindlich, daß der Kranke den Druck der Fußbekleidung nicht mehr verträgt und mit weiten Pantoffeln oder der Schmerzen halber überhaupt nicht mehr geht. Eine gewisse Schuld bei der Entstehung des „eingewachsenen Nagels" trägt noch mit ein schlechtes Beschneiden der Nägel. Schneidet man den Nagel sehr kurz und läßt ein kleines Stück am Seitenrand unbeschnitten, so kann infolge davon, besonders wenn der enge Schuh die Weichtheile auf die stehengebliebene Nagelspitze andrückt, ein Wundwerden dieser Weichtheile eintreten und sich dann der weitere Verlauf wie oben geschildert abspielen. Ein richtiges Beschneiden der Nägel und bequemes Schuhwerk vermeidet das Uebel; das entstandene wird am sichersten operativ durch Entfernung der scharfen Nagelspitze und leichte Abtragung der Geschwürsfläche beseitigt.

Viel weniger bedeutsam für die Fußpflege als der Schuh ist der Strumpf, obwohl seine Form auch in jüngster Zeit angeschuldigt wird. Der Strumpf als Unterkleid des Schuhes ist heute nothwendig, wir möchten ihn zum Schutz gegen Witterungseinflüsse, als wärmende und ausgleichende Hülle, und ganz besonders aus Gründen der Reinlichkeit nicht entbehren. Wichtiger als seine Form ist die Art des Stoffes, aus dem er gefertigt wird. Zur Zeit kommen eigentlich nur gestrickte oder gewebte Strümpfe aus Baumwolle, Wolle oder Seide in Betracht, und über die Wahl des passenden Stoffes läßt sich dasselbe sagen wie über Unterzeuge überhaupt. Seide ist das angenehmste und zweckmäßigste, allerdings auch bei weitem kostspieligste Material, während leichte Wolle den meisten Anforderungen an Billigkeit, Dauerhaftigkeit und als Schutzmittel entspricht. Die Strümpfe müssen so häufig wie möglich gewechselt werden, da sie sich sehr leicht mit den Ausscheidungsstoffen des Fußes und mit dem Staub der Alltäglichkeit sättigen.

Hiermit kämen wir zum letzten Punkt unserer Besprechung, zu der Schilderung und Behandlung des „Schweißfußes". Bekanntlich ist die menschliche Haut überall mit feinen Poren durchsetzt, in denen die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen münden. Schon in der Norm verbreiten die Schweiße gewisser Körper-Regionen: der Achselhöhlen, der Leistenbeugen, der Berührungsflächen der Fußzehen einen eigenthümlichen mehr oder weniger unangenehmen Geruch, welcher, gleichwie die saure Reaktion des Schweißes, von flüchtigen Fettsäuren herrührt. Bei manchen Menschen findet nun an einer oder der anderen Körperstelle, besonders aber an den Füßen, neben einer stark vermehrten Schweißbildung eine auffallend gesteigerte und beschleunigte Zersetzung des Schweißes statt, an welcher aber auch noch das fettige Sekret der Talgdrüsen theilnimmt. Es entsteht auf diese Weise ein äußerst unangenehmer, an Fettsäure erinnernder Geruch. Indem nun das reichliche, faulende Hautsekret nicht allein die Strümpfe, sondern selbst die Schuhe der betroffenen Personen durchtränkt, wird bei mangelhafter Reinlichkeit gerade die Fußbekleidung zum Hauptträger des schlechten Geruchs, während das frisch hervorbrechende Sekret der reingewaschenen Füße sehr wenig Geruch verräth. Hierzu kommt noch, daß dieser scharfe Schweiß die Haut zwischen den Zehen, an der Fußsohle und an den Seitenrändern des Fußes erweicht, so daß sie sich als weiße, schmierige Masse abstößt und noch mehr der faulen Zersetzung anheimfällt. Gleichzeitig wird die ihrer Oberhaut entblößte Haut roth und empfindlich, „wund", und verursacht beim Gehen Schmerzen. Die Behandlung eines solchen Schweißfußes besteht vor allem in äußerster Reinlichkeit. Tägliche kühle Fußbäder, tägliches Wechseln der Strümpfe und Schuhe und fleißiges Lüften der letzteren ist ein Haupterforderniß. Die Schuhe müssen möglichst für Luft durchlässig, also am besten aus poröjem Stoff hergestellt sein. Um die Fußhaut abzuhärten, kann man den Fußbädern etwas Essig oder eine schwache Tannin-(Gerbsäure-)lösung zusetzen. Einer gewissen Beliebtheit erfreut sich auch ein Fußstreupulver aus Stärkemehl, Talkum und Salicylsäure, das sogenannte Salicylstreupulver, welches in die Strümpfe und zwischen die Zehen gepudert wird, um das entstehende Sekret aufzusaugen. Seinen Zweck erfüllt es jedoch auch nur mangelhaft und für kurze Zeit, wie viele Betroffene angeben. Das Pulver ballt sich nämlich sehr bald in den Fußritzen zusammen und verbindet sich mit der Hautschmiere zu einem Brei, so daß seine Wirkung sehr illusorisch wird. Rationeller erscheint schon der Salicyltalg, auch der sogenannte Hirschtalg, indem er wenigstens auf einige Zeit die Haut vor Maceration schützt. Bei den schweren, so überaus lästigen Formen des Schweißfußes werden aber energischere Kuren angewandt. Man versucht durch Aetzung mittels einer Chromsäurelösung oder mittels Dichlonsalbe die alte Haut zur völligen Ablösung zu bringen und erwartet von der neu entstehenden ein besseres Betragen. Hebra will mit dieser Methode Heilungen oder wenigstens Besserungen bis zu einigen Jahren erzielt haben. Mir hat in manchen Fällen ein sehr einfaches Verfahren recht gute Dienste gethan. Ich ließ bei täglich zweimaligem kühlen Fußbad Strümpfe anlegen, an welchen die Zehen einzeln — wie beim Handschuh — gestrickt waren; durch diese Isolirung der Zehen mittels der doppelten Wollschicht wurde die Zersetzung der Haut bedeutend hintan gehalten. Ich kann dies einfache und ganz unschuldige Mittel zunächst sehr empfehlen.

Es läßt sich durch Reinlichkeit und genügende Ventilation, durch Bäder und passendes Schuhwerk viel verhüten.

Wir sind am Schluß angelangt. Es lag mir nicht sowohl daran, für die einzelnen Fußleiden kleine Mittelchen zu empfehlen, als vielmehr zur Kenntniß der Form und der Funktion des menschlichen Fußes beizutragen und das Verständniß zu fördern für die Leiden, welche den Fuß treffen können, für ihre Abwehr und Besserung. Wer mit einigem Interesse diesen Ausführungen gefolgt ist, der wird sich auch selbst über die Punkte klar geworden sein, die ich berührt habe. Und wenn dann dem Stiefkind des Körpers, dem armen Fuß, etwas mehr Sorgfalt zugewendet wird, wenn er wieder ein Glied wird, das man mit Stolz zeigen kann, wenn vor allem dem Menschen ein weniges von all seinen Leiden und Schmerzen dadurch genommen werden könnte — dann wären diese Zeilen nicht umsonst geschrieben.

Dr. Hesselbach.

Schlau.

Wenn ich bei Meiers 'nen Besuch bin schuldig —
So eil' ich gar eifrig und geschwind:
Ich harr' des güstigen Moments geduldig,
Wo sie ganz sicher nicht zu Hause sind.
Ich brauch öfters nur vorbeizugehen:
Seh' ich vom Fenster des Salons herab
Das Kammerkätzchen stolz und müßig spähen —
Dann gab' ich schnell — „bedauernd" Karten ab.

Kindliche Folgerung.

Graf (zu seinem Söhnchen, auf eine Ruine zeigend): Schau, Ottokar, hier haben einst unsere Ahnen gehaust. — Die müssen aber schrecklich gehaust haben, Papa, man sieht es an dem Gebäude.

Ein echter Protz.

„Vater, Vater, denk' Dir nur, wir haben in der Lotterie 80,000 Mark gewonnen!"

„Aber, Kind, wie oft hab' ich Dir schon gesagt, Du sollst mich nicht wegen jeder Kleinigkeit stören!"