

Wenn Mode weh tut

Wie der Schuh vom nützlichen Attribut zum tragbaren Statussymbol avancierte

VON BIRGIT PFAUS-RAVIDA

Schuhe sind für manche Menschen mehr als nur Bekleidung. Sie spiegeln Mode- und Qualitätsbewusstsein, ja, sogar ein Stück weit die Persönlichkeit des Trägers wider. Dass die Gesundheit des Fußes dabei kaum eine Rolle spielt, zeigt sich schon früh in der Schuhgeschichte.

„Braune Schuhe zu schwarzem Gürtel – das geht gar nicht! Und dann noch eine andersfarbige Handtasche; grausam!“ Ein Satz aus einer Plauderei in der Einkaufsmeile der Innenstadt. Aus dem Jahr 2017. Doch schon in den 1920er-Jahren konnte man ähnliche Statements hören – oder lesen, etwa in der Zeitschrift „Der Herrenfahrer. Das Blatt vom Auto und anderen Annehmlichkeiten des Lebens“: „Der braune Schuh ist im Winter, wenn überhaupt braune Schuhe getragen werden müssen, aus schwerem Leder. Der braune Schuh mit Gummisohle ohne Absatz ist schon wieder aus der Mode. Höchstens als Golfschuh noch führend. Als Smoking- und Abendschuh ein kappenloser Lackschuh, völlig flach und ohne Verzierung.“

Vom Fellgebilde zum Lotusfuß

Auf solche Feinheiten wurde bei der Fußbekleidung natürlich nicht von Anfang an Wert gelegt. Der Schuh, aus althochdeutsch „scuoh“ beziehungsweise „skeu“ – „bedecken“, „umhüllen“ – hat verschiedene Vorläufer. In der Eiszeit, vor etwa 40.000 Jahren, wickelten sich die Neandertaler Tierfelle um Füße und Waden, in klimatisch wärmeren Regionen dienten unter die Füße gebundene Sohlen aus Palmblättern als Schutz gegen den heißen Boden. Der älteste gefundene Lederschuh-Rest stammt vom Schnidejoch in den Berner Alpen und wird auf das Jahr 4300 v. Chr. datiert. Es entwickelten sich Techniken zum Herstellen von belastbaren Sohlen und immer anderen Ummantelungen des Fußes, den Schäften. Ab 500 v. Chr. gibt es den so genannten Bundschuh, ein Stück Leder, das um den Fuß gewickelt und an der Spitze zusammengebunden wird.

Schmerzhaftes Schönheitsideal

Im chinesischen Kaiserreich entwickelte sich der Brauch, in den oberen Schichten die Füße der Frauen zu brechen und zu bandagieren und somit zierlich klein zu halten – die so genannten Lotusfüße, die es ganz vereinzelt heute immer noch gibt und für die eigene, prächtige Schuhe angefertigt wurden.

In der Antike wurden Schuhe generell zum Allgemeingut. Lange Zeit

dachten Forscher, dass im Mittelalter und auch darüber hinaus nur wenige Menschen Schuhe trugen und Bauern immer barfuß gingen, wie das auf zeitgenössischen Gemälden oft zu sehen ist. Doch wurden von Archäologen auch einfache Schuhe aus der Zeit gefunden – die natürlich im Gegensatz stehen zu etwa aufwendigen Schnabelschuhen.

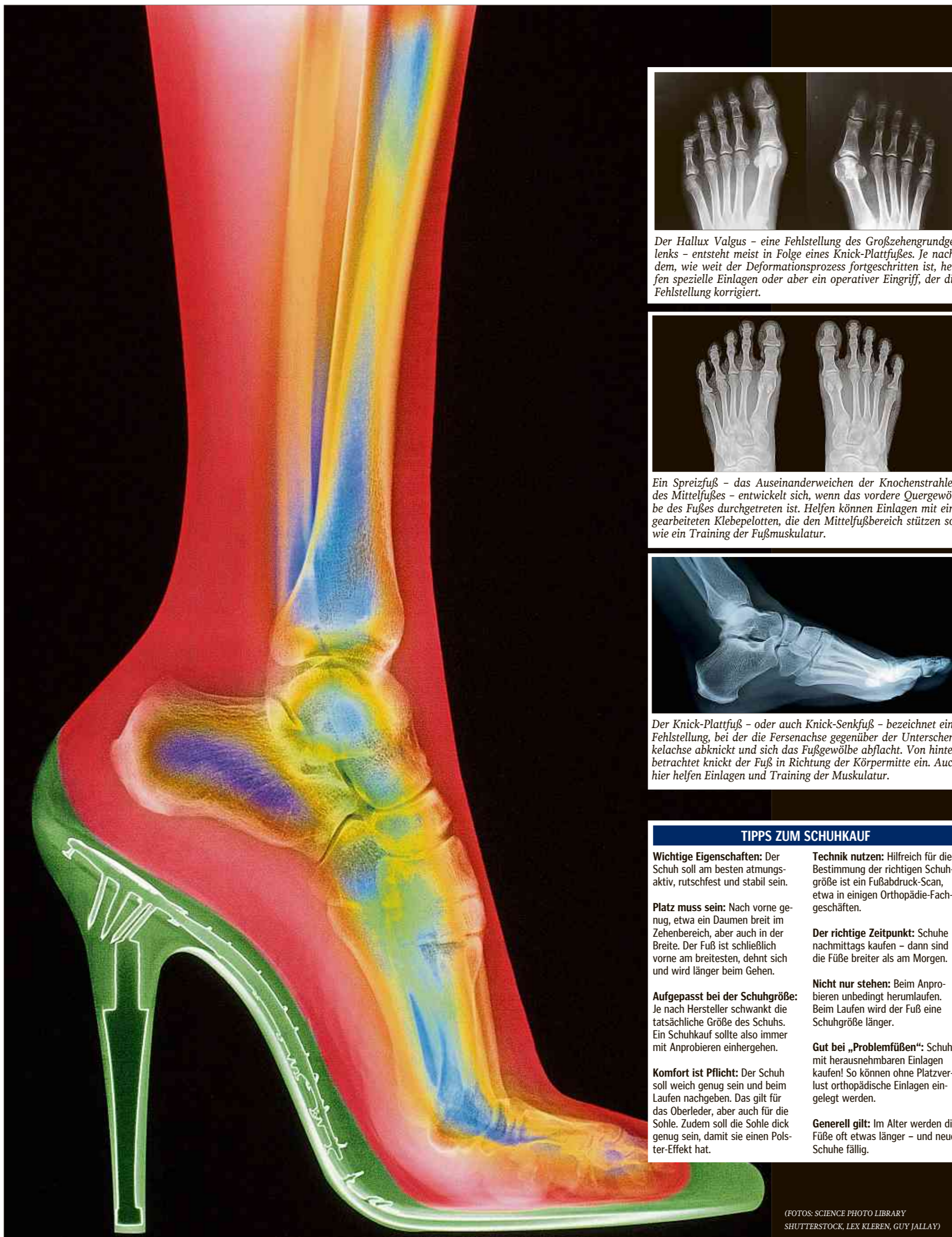
Adelige trugen oft unter ihren kunstvollen Lederschuhen sogenannte Trippen – Holzsohlen mit hohen Absätzen, die an die Schuhe geschnallt und sie auf den schmutzigen Wegen schützen sollten. Manche Forscher vermuten aber auch, dass Absätze entstanden sind, um sich besser im Steigbügel des Pferdes halten zu können. In jedem Fall waren Absätze ein Zeichen höheren Standes – im wahrsten Sinne des Wortes. Im 16. Jahrhundert verbreitete sich von Spanien ausgehend eine Damenschuhmode mit plateauartigen Sohlen (Zoccoli) vor allem nach England, Frankreich und Italien.

Schuhwerk für alle

Einen extravaganten Höhepunkt erreichte die Mode um die Jahrhundertmitte in Venedig mit den bis zu 40 Zentimeter hohen Chopinen (Sockelschuhe), die Dienerrinnen oder Stöcke zum Abstützen der Trägerin erforderten. Männer wollten mit Absätzen größer und kriegerischer erscheinen. Im 19. Jahrhundert entwickelten sich viele Schuhformen, etwa geschnürte Herren-Halbstiefel. Bei den Frauen wurde die Schuhmode immer wichtiger, je kürzer die Röcke wurden. Es entstanden Sandalen, Pumps und Stiefeletten, mal geschnürt, mal mit Gummibändern.

Mit der Industrialisierung wurde gutes Schuhwerk für alle erschwinglich. Im zwanzigsten Jahrhundert kamen viele neue Materialien, Formen und Farben dazu. Die Schuhmode wurde preiswerter – und kurzlebiger. Ab den 1960er-Jahren begeisterten Sportschuhe, also Sneakers, vor allem junge Menschen.

Voraussetzung für die industrielle Massenfertigung der Schuhe war eine Normierung der Schuhgrößen. Obwohl die englischen Schuhgrößen bereits seit dem 14. Jahrhundert bekannt waren, kamen neue Größen hinzu: Pariser Stich beziehungsweise kontinentale Größe, halbe Größen und sogar Viertelgrößen. Trotz aller Normierungs- und Vereinheitlichungsbestrebungen existieren bis heute verschiedene Maßsysteme. Und noch viel mehr verschiedene Farben, Formen und Trends.



Der Hallux Valgus – eine Fehlstellung des Großzehengrundgelenks – entsteht meist in Folge eines Knick-Plattfußes. Je nachdem, wie weit der Deformationsprozess fortgeschritten ist, helfen spezielle Einlagen oder aber ein operativer Eingriff, der die Fehlstellung korrigiert.



Ein Spreizfuß – das Auseinanderweichen der Knochenstrahlen des Mittelfußes – entwickelt sich, wenn das vordere Quergewölbe des Fußes durchgetreten ist. Helfen können Einlagen mit eingearbeiteten Klebeplotteln, die den Mittelfußbereich stützen sowie ein Training der Fußmuskulatur.



Der Knick-Plattfuß – oder auch Knick-Senkfuß – bezeichnet eine Fehlstellung, bei der die Fersenachse gegenüber der Unterschenkelachse abknickt und sich das Fußgewölbe abflacht. Von hinten betrachtet knickt der Fuß in Richtung der Körpermitte ein. Auch hier helfen Einlagen und Training der Muskulatur.

TIPPS ZUM SCHUHKAUF

Wichtige Eigenschaften: Der Schuh soll am besten atmungsaktiv, rutschfest und stabil sein.

Platz muss sein: Nach vorne genug, etwa ein Daumen breit im Zehenbereich, aber auch in der Breite. Der Fuß ist schließlich vorne am breitesten, dehnt sich und wird länger beim Gehen.

Aufgepasst bei der Schuhgröße: Je nach Hersteller schwankt die tatsächliche Größe des Schuhs. Ein Schuhkauf sollte also immer mit Anprobieren einhergehen.

Komfort ist Pflicht: Der Schuh soll weich genug sein und beim Laufen nachgeben. Das gilt für die Oberleder, aber auch für die Sohle. Zudem soll die Sohle dick genug sein, damit sie einen Polster-Effekt hat.

Technik nutzen: Hilfreich für die Bestimmung der richtigen Schuhgröße ist ein Fußabdruck-Scan, etwa in einigen Orthopädie-Fachgeschäften.

Der richtige Zeitpunkt: Schuhe nachmittags kaufen – dann sind die Füße breiter als am Morgen.

Nicht nur stehen: Beim Anprobieren unbedingt herumlaufen. Beim Laufen wird der Fuß eine Schuhgröße länger.

Gut bei „Problemfüßen“: Schuhe mit herausnehmbaren Einlagen kaufen! So können ohne Platzverlust orthopädische Einlagen eingelegt werden.

Generell gilt: Im Alter werden die Füße oft etwas länger – und neue Schuhe fällig.

(FOTOS: SCIENCE PHOTO LIBRARY SHUTTERSTOCK, LEX KLEREN, GUY JALLAY)

„Der Fuß ist sehr sensibel!“

Peter Kühn erläutert die Schäden, die durch falsches Schuhwerk entstehen

Peter Kühn ist Orthopädietechniker-Meister in Eich und hat von Berufs wegen jeden Tag mit den verschiedensten Fußformen und -problemen zu tun. Er ist fasziniert vom biologisch-technischen Wunderwerk Fuß – und weiß, was bei Schwierigkeiten wie Fehlstellungen und Deformationen machbar ist.

Herr Kühn, was fasziniert Sie am menschlichen Fuß?

Er ist ein Wunder der Natur. Wie er funktioniert, wie er das Körpergewicht trägt. Aber wir dürfen nie vergessen: Er ist dafür konstruiert, um auf Waldboden, in der Steppe oder auf Wiesen zu laufen – und nicht mit Absätzen auf Fliesen und Beton. Der Fuß ist zudem sehr sensibel. Wenn man zum Beispiel ein Sandkorn mit den Fingern ertastet, fühlt es sich viel kleiner an, als wenn man es zwischen die Zehen legt. An dieser Stelle wird es einem immer fünf Mal größer vorkommen.



Peter Kühn ist Orthopädietechniker-Meister und bei „Orthopédie Felten“ am Standort im Klinikum Eich tätig. Anhand eines Knochenmodells erläutert er, wo und weshalb Fehlstellungen des Fußes entstehen. In einem frühen Stadium können individuell angepasste Einlagen dabei helfen, die bestehenden Defekte zu korrigieren und ein Fortschreiten der Deformation zu verhindern.

dem kommen viele mit Ermüdungsfrakturen zu mir, die durch eine Überbelastung beim Sport entstehen. In so einem Fall hilft nur, den Fuß ruhig zu stellen – da macht man sich natürlich bei Marathonläufern nicht beliebt (lacht).

Was raten Sie den Kunden bei den jeweiligen Problemen?

Natürlich zunächst einmal die passenden Einlagen, die den Fuß statisch unterbauen. Es gibt die verschiedensten Arten, auch je nach Schuh, in den sie eingelegt werden – und je nach Verwendungszweck, ob etwa für Sportschuhe oder normale Halbschuhe. Welche Einlagen das sein müssen, wird in Fachgeschäften wie unseren nachgeschaut. Doch es reicht nicht, sich auf den Einlagen „ausruhen“ – man muss auch aktiv was für die Fußgesundheit tun, den Fuß stärken. Viel barfuß laufen ist gut, und Übungen machen, bei denen man etwa Tücher oder kleine Bälle mit den Zehen greift. Wir sehen heute gerade bei Kindern, dass sie viel weniger Bewegung haben, als das früher der Fall war. Das zeigt sich auch an den Füßen. Immer mehr Kinder haben Knickfüße, weil die Muskulatur zu schwach ist.



Füße sind Ihr täglich Brot. Wie kamen Sie zu Ihrem Job?

Eigentlich durch Zufall. Ursprünglich bin ich, wie es in unserer Familie Tradition ist, Gärtner. Bei einem Autounfall war ich schon als kleines Kind am Fuß verletzt worden, eine offene Sprunggelenksfraktur. Da begannen also die Probleme mit den Füßen, der Fuß konnte zwar gerettet werden, wuchs nach der Operation aber nicht so gut wie der andere. Jahrelang konnte ich nicht richtig laufen. Ich machte aber meine Gärtnerausbildung – dann kam ein zweiter Autounfall. Mein Knie war kaputt. Und mein behandelnder Arzt hatte einen Bekannten, der eine Firma für Orthopädietechnik hatte. Ich durfte dort ein Praktikum machen – und war sofort begeistert, wollte weitermachen. Das Handwerk, der Kontakt mit Menschen – ich liebe meinen Beruf!

Welche sind die verbreitetsten Probleme, mit denen die Kunden zu Ihnen kommen?