



Nicht immer gab es für jeden Fuß einen eigenen Schuh. Bild: Africa Studio | fotolia

10.09.2015 09:33 CEST

Schuhgeschichte: Linker und rechter Schuh

Die Schuhform ist dem Fuß angepasst – das war nicht immer so. Im 15. Jahrhundert etwa trugen Menschen identische Schuhe für links und rechts, was Fuß- und Rückenprobleme zur Folge hatte. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurde durch den Mediziner Georg Hermann von Meyer die Schuhreform angestoßen, wodurch die Fußform wieder Berücksichtigung fand.

Wissenschaftler schätzen, dass unsere Vorfahren ihre Füße schon vor circa einer Million Jahren mit Blättern, Gräsern und Tierhäuten umwickelten. Damit

schützten sie sich gegen steinige Böden, Kälte oder Hitze. Auch bei der über 5.000 Jahre alten Eismumie „Ötzi“ fanden Forscher 1991 in den Ötztaler Alpen mit Gräsern gefütterte Schuhe aus Hirschleder und Bärenfell. Sie waren mit Schnürsenkeln verschlossen und hatten eine Profilsohle. Man fand heraus, dass „Ötzi“ nicht unter Zehendeformationen litt.

Im alten Rom waren Sandalen nachweislich paarig. Sie berücksichtigten also mit ihrer Form den Unterschied zwischen linkem und rechtem Fuß. Diese Schuhe waren für die Soldaten auf ihren langen Eroberungszügen angenehmer zu tragen als die symmetrische, gleichförmige Variante. Im Mittelalter gewann der Faktor Mode für den Adel an Bedeutung, was sich in besonderen Formen äußerte. So liebten die Menschen lange und spitz zulaufende Schnabelschuhe. Funde lassen darauf schließen, dass paariges Schuhwerk damals noch vorherrschte. Aber ab dem 15. Jahrhundert trug die „feine Gesellschaft“ symmetrische und gleichförmige Schuhe, was ein modisches Muss war. Dazu kamen immer höher werdende Absätze. Für die Füße bedeutete dies Hühneraugen, Schwielen und gravierende Fuß- und Zehendeformationen. Allzu oft resultierten daraus Rückenprobleme. Damals siegte jedoch Modebewusstsein über die gesundheitliche Vernunft. Das symmetrische Schuhwerk dominierte auch noch in den folgenden Jahrhunderten weiter.

Die Rückkehr der Paarigen

Im 19. Jahrhundert schlugen jedoch Ärzte Alarm. Durch ihre Patienten bekamen sie die Auswirkungen symmetrischen Schuhwerks unmittelbar mit und plädierten für einen Wandel. Der studierte Mediziner und Direktor des Anatomischen Institutes in Zürich, Georg Hermann von Meyer, nahm sich des Problems an. 1858 propagierte er mit seiner Streitschrift „Die richtige Gestalt der Schuhe“ ein simples, aber revolutionäres Konzept: Füße sollten sich nicht den Schuhen anpassen müssen, sondern Schuhe sollten für die Füße und deren Anatomie geschaffen sein.

Damit legte von Meyer den Grundstein für die „Schuhreform“. Seine Schuh-Entwürfe waren erstmals durch fundierte anatomische und mathematische Kenntnisse begründet. Sie berücksichtigten auch wieder die Unterschiedlichkeit von linkem und rechtem Fuß. Von Meyers Konzept wurde im Anschluss weiter optimiert, aber im Grunde führten seine Ideen dazu, dass linker und rechter Schuh heutzutage eine Selbstverständlichkeit sind.

Tipps für passende Schuhe

- Lassen Sie sich beim Schuhkauf beraten und Ihre Füße professionell ausmessen. Passt Ihnen kein Konfektionsschuh optimal, kann eine Maßanfertigung helfen. In jedem Fall sollten die Schuhe von Anfang an gut sitzen und nicht drücken.
- Zum Abrollen brauchen Zehen Platz. Ihre Schuhe sollten daher etwa einen Daumen breit länger sein als der Fuß beziehungsweise die Großzehe. Achten Sie darauf, dass die Zehen nebeneinander liegen und sich nach oben und zur Seite bewegen lassen. Bei hohen Absätzen ist die Abrollbewegung kürzer, der benötigte Platz beim Abrollen entsprechend geringer.
- Ein zu langer Schuh schadet, da der Fuß rutscht und verkrampft. Tragen Sie zudem modische Schuhe wie Pumps nur stundenweise. Die Absatzhöhe idealerweise von Tag zu Tag variieren.
- Versuchen Sie, so oft wie möglich Barfuß zu laufen.

3.680 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und -Technik. Das Vollsortiment umfasst Präparate mit unterschiedlichen Darreichungsformen, Galeniken und Wirkstoffformulierungen sowie für unterschiedliche Hauttypen und Hautprobleme. Die Präparate sind ausschließlich in Apotheken, Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten erhältlich.

Kontaktpersonen



Dirk Fischer

Pressekontakt

dirk.fischer@dkcommunications.de

069/ 61 998-21



Marie-Therese Mink

Pressekontakt

marie-therese.mink@dkcommunications.de

069/ 61 998-12