

# Krank machende Eleganz: High Heels

Text: Ulrike Icha

## Die Entwicklung der Schuhe mit hohen Absätzen und die Auswirkungen auf die Gesundheit

Hochhackige Schuhe (High Heels) sind aus der Modewelt nicht mehr wegzudenken. Mit dem Einsatz von High Heels können Frauen ihre Figur besonders betonen. Der gesamte Körper wird beim Tragen von High Heels gestreckt. Doch Ärzte berichten, dass höhere Schuhe negative Auswirkungen auf Füße, Beine, Hüfte und Wirbelsäule haben können.

### Die Geschichte der High Heels:

Im alten Ägypten gingen die Menschen der Unterschicht meist barfuß. Aber Wandmalereien aus dem Jahr **2.300 v. Chr.** zeigen frühe Versionen von hochhackigen Schu-



hen, die vorzugsweise von Frauen *und* Männern der Oberschicht getragen wurden. Diese Schuhe wurden aus Leder hergestellt, deren Schnürung das Symbol der "Ankh" (auch: Anch), dem Zeichen für Unsterblichkeit und Lebenskraft,

darstellte. Ägyptische Metzger trugen hohe Absätze, um die Füße möglichst sauber zu halten, wenn sich Blut vom Schlachten auf dem Boden befand.

Im antiken Griechenland und Rom wurden **Plateau-Sandalen** mit hohen Holzsohlen getragen - auch *kothorni* genannt.

Auch im **6. und 7. Jh.** waren Schuhe mit Stegen in Mode. Es gibt die heitere Legende, dass man die Frauen mit Hilfe von äußerst unbequemen und harten Schuh-

sohlen an eigenmächtigen Gängen außer Haus hindern wollte. Doch die Frauen waren bald erfinderisch und sie klebten große und leichte Korkblöcke unter starren Holzsohlen.



Bild: Holzsandalen mit Stegen bzw. Plateau-Sandalen, Ägypten, arabisch-islamisch

(Bildquelle: Katalog, Saskia Durian-Ress, "Schuhe", Bayerisches Nationalmuseum)

Im **12. und 13. Jh.** gab es bei Reitstiefel zum ersten Mal Absätze - und zwar aus praktischen Gründen: Sie verhinderten, dass die Stiefel aus den Bügeln rutschten.

Das **15. Jh.** brachte eine große modische Vielfalt hervor. Die Schuhe der Vornehmen waren aus weichem Leder, Samt und Seide. Um die teuren Schuhe vor dem Dreck und Schlamm der Straßen zu schützen, gab es zusätzlich noch die Trippen, aus Holz gefertigte Unterschuhe, die unter

ihrer Sohle häufig zwei absatzartige Verstärkungen aufwiesen.

Die Trippen wurden unter den eigentlichen Schuhen getragen und konnten durch Lederriemen am Fuß befestigt werden.



Trippen ließen bei ihren Trägern oder Trägerinnen jedoch nur einen trippelnden Gang zu.

(Bildquelle: <http://www.viennatourist-guide.at>)

Das 15. und 16. Jh. brachte auch verschiedene Modeabsurditäten auf. So tauchte zuerst in Italien, später auch in Frankreich die *Chopine* auf, ein sehr hoher Plateauschuh, der ausschließlich von Frauen getragen wurde. Chopines konnten bis 50 cm hoch sein. Aus Angst, die Balance zu verlieren, verwendeten die Frauen beim Gehen Stöcke oder wurden von ihren Dienern gestützt.

In Venedig entwickelte sich der Chopine zu einem Symbol für Reichtum.

Bald machten Touristen, die nach Venedig kamen, Witze über die Chopines. So wurde u. a. erzählt, dass die italienischen Ehemänner die hohen Schuhe erfunden hätten, um ihre Ehefrauen unattraktiv erscheinen zu lassen. Mit dem plumpen schwerfälligen Gang wäre es unmöglich, einen Liebhaber zu finden. (Mc Dowell 1989)

Es stellt sich nun die Frage, ob die unbequemen Chopines ähnlich wie die Lotus-Schuhe in China ein Mittel für Unterwerfung waren. Immerhin spekulieren Wissenschaftler, dass die türkischen und chinesische Konkubinen nicht nur aus ästhetischen Gründen hohe Schuhe tragen mussten, sondern um ihnen eine Flucht aus dem Harem zu erschweren. (Kunzle 2004)



**"Gut betucht":**  
Die Chopines waren üblicherweise unter den langen Kleidern versteckt. Das ließ die Frauen größer wirken. Große Frauen brauchten längere Kleider und somit mehr Stoff, der teuer war. Daher war jede große Frau "gut betucht" und offensichtlich reich.  
(Bildquelle: Museo Stefano Bardini, Florence, Italy)

### Die Erfindung der High-Heels:

Die ursprüngliche Idee für die Verwendung von Absätzen, die an der Ferse bedeutend höher waren, als im Zehenbereich (High Heels), wird mit Catherine de Medici (1519-1589) in Verbindung gebracht. Sie wurde im Alter von nur 14 Jahren mit dem Herzog von Orleans, später König von Frankreich, verheiratet. Da sie um vieles kleiner als der Herzog war und absolut nicht als Schönheit galt, fühlte sie sich unsicher. Wie sollte sie im Wettbewerb zur bedeutend größeren Lieblingsmätress des Herzogs, Diane de Poitiers, bestehen können? Wie sollte sie mit ihrem Aussehen jemals von der französischen Nation ernst genommen werden? Auf der Suche nach einer Lösung kam ihr folgende Idee: Sie kompensierte ihre Mängel, indem sie Schuhe mit 5 cm hohen Absätzen trug. Das erzeugte bei ihr eine aufrechte, stolze Körperhaltung und machte ihren Gang verführerisch. Ihre Absätze brachten ihr schnell den ersehnten Erfolg.

Seit 1550 waren Schuhe mit hohen Stöckeln für beide Geschlechter beliebt und galten als Statussymbol für "gut betuchte" Leute.

### "Louis Fersen"

In den **frühen 1700er** Jahren trug Frankreichs König Ludwig XIV (der Sonnenkönig), der für seine kleine Körpergröße bekannt ist, Stöckelschuhe, genannt: "Louis Fersen". Die Stöckel waren oft über 12 cm hoch. Die hohen Absätze und seine Perücke verliehen ihm 30 cm mehr! Ludwig XIV hatte sogar die Idee, rote Absätze zu tragen.



Bald wurde der rote Absatz zu einem Kennzeichen des Adels: Der König verfügte, dass nur Adel rote Absätze tragen durfte und niemandem war erlaubt, höhere Stöckel zu haben, als der König selbst.

Im 17. Jahrhundert gingen alle Adligen schwankend auf diesen hohen Absätzen von mindestens 12 cm als Zeichen ihrer gesellschaftlichen Auszeichnung.



Auch Männer trugen diese Schuhe trotz der Unbequemlichkeit: ihr Gewicht schob den Fuß nach vorne, und das Schlimmste war, dass der linke Schuh sich vom rechten Schuh nicht unterschied. Sie gingen also wie Enten! Um nicht zu fallen, verwendeten viele einen Stock, der ihnen als Stütz diente. Der Gang spielte keine Rolle. Vor ihren Augen war er "königlich".

Man schmückte den oberen Teil des Schuhs mit Edelsteinen und vielen sehr teuren Bändern, um den Reichtum des Trägers zu präsentieren.

### Die Revolte gegen High Heels

Während der **französischen Revolution** wurden nicht nur die Köpfe abgehackt, sondern den Adligen wurden auch die Stöckel genommen. Im Versuch, die Gleichstellung aller Franzosen zu zeigen, schrumpfte die Höhe der Stöckel. Und alle trugen Schuhe mit niedrigen Absätzen.

Ab 1795 für das erste Mal seit Jahrtausenden bewegten sich die Reichen genauso bequem wie das Volk. Der hohe Absatz war gestorben.



Neu war, dass die Schuhe der Form des linken und rechten Fußes angepasst wurden, was das Tragen komfortabler machte.

### Das Comeback der High Heels für die "Gesundheit"

In den **1860er Jahren** wurde High-Heels wieder populär, und die Erfindung der Nähmaschine machte die Herstellung einfacher und die Massenanfertigung setzte ein. Die frühere Einteilung in Adel und Volk hatte sich aufgelöst und zum ersten Mal bildete sich eine deutliche Geschlechtertrennung heraus. Der Mann ging arbeiten und brauchte praktische Kleidung. Die Frau blieb zu Hause und trug eher unpraktische, weibliche Mode.

Die weibliche Schuhmode wurde wandelbarer, phantasievoller und ausgefallener, was bis heute blieb. Die Höhe der Absätze betrug zwischen 5 und 6 Zentimeter.

(Bildquelle: [www.schuhmuseum.de](http://www.schuhmuseum.de))



Wie bei Korsetts, wurden von den werbenden Händlern über die Schuhe mit hohen Absätzen behauptet, dass sie für die Gesundheit der Frauen von Vorteil wären. Sie sollten u.a. Rückenschmerzen lindern und die Füße beim Gehen entlasten. Doch gab es auch Kritiker, die behaupteten, dass beim Tragen von Stöckelschuhen ein "sexuell verführerischer" Gang entsteht. Sie bezeichneten Beine, die mit High Heels bekleidet waren als "vergiftete Haxn", mit deren Hilfe ahnungslose Männer "gefangen" werden sollten. Einige verglichen sogar den hohen Absatz mit dem Pferdefuß des Teufels.

Ende des **19. Jh.** importierte eine französische Prostituierte die Mode in die USA in ein Bordell von New-Orleans. Da sie die unglaubliche sexuelle Kraft dieser

„französischen Schuhe“ feststellen konnte, bestellte die Chefin des Bordells die gleichen Schuhe für all ihre Angestellten, bis zum Zeitpunkt, wo eine Firma in Massachusetts in 1888 anfang, vor Ort hohe Absätze herzustellen. - Mit Aufregung entdeckten die amerikanischen Männer die unglaubliche Verführungskraft der Frauen, wenn sie dieser *diabolischen Schuhen* trugen.

In den **30er Jahren** begann die Schuhindustrie auf die Werbung mehr Wert zu legen. Die Schuhe wurden in bedruckten Schuhkartons verpackt. Modejournale zeigten die neuesten Trends.

Der klassische Pumps war der wichtigste Damenschuh dieser Zeit.

(Bildquelle: <http://www.return2style.de/>)



Zur **Zeit des Krieges** konnten sich die meisten kein teures und schickes Schuhwerk leisten. Der Schuh war auf die Funktion reduziert, den Fuß zu schützen.



Schuhe wurden lange getragen und oft nur notdürftig repariert.  
(Bildquelle: <http://www.schuhmuseum.de/>)

### Wiederbelebung der High Heels

Die Wiederbelebung der westlichen High Heel-Mode begann in der Nachkriegszeit. Angeführt wurde der Trend in den **1950er Jahren** vom französischen Modedesigner Christian Dior in Zusammenarbeit mit dem Schuhdesigner Roger Vivier. Die Schuhe waren durch ihre besonders enge Schuhspitze und den übertrieben schmale Stöckel gekennzeichnet und wurden "**Stiletto**s" genannt. Das Wort entstammt aus dem Italienischen: Ein Stiletto ist ein kleiner Dolch mit spitz zulaufende Klinge.

Sie wurde zum "Sexsymbol" erklärt, da der Stöckel an einen Phallus erinnerte. Mädchen, die solche Schuhe trugen, galten als "sexuell reif".

Bildquelle: © Kramografie - Fotolia.com



Das Tragen von Stiletto war in öffentlichen Gebäuden oft verboten, weil sie Schäden an den Böden verursachten (West 1993).

Viele Feministinnen sahen High Heels als Mittel zur Unterdrückung der Frauen. Immerhin war es mit solchen Schuhen nicht möglich, sich schnell zu bewegen oder gar zu laufen. Waren Stöckelschuhe die Erfindung der Männer, damit Frauen aus ihrer Gewalt nicht fliehen konnten?

Auch waren es männliche Designer die Modetrends beherrschten. Stiletto sollten den Fuß optisch kleiner machen, denn kleine Füße galten zu dieser Zeit als schick. Oft zwängten Frauen ihre Füße in die viel zu engen Schuhe. Cinderellas böse Stiefschwester kannten das Problem: Ihre Füße mussten unbedingt in den zierlichen, gläsernen Schuh passen. Nur dann würde der Prinz sie heiraten. Also schnitt sich die eine die Ferse und die andere den Zeh ab.

Dass dieses Märchen heute mehr mit der Realität zu tun hat, als so mancher glaubt, beweisen einem Bericht der „New York Times“ zufolge Frauen in den USA: Denn um ohne Schmerzen in modische High Heels zu passen, lassen sie sich die Füße operieren. Oft verhindern breite Füße oder sich nach oben krümmende Zehen, dass die Frauen schmale, spitz zulaufende hohe Schuhe ohne Schmerzen tragen können.

Die Auswirkungen des Tragens von High-Heels gelten als vergleichbar zur Fußbindung zu *Lotusfüßen*, die bis zum offiziellen Verbot im Jahre 1943 traditionell bei jungen Mädchen in China durchgeführt wurde: Der Fuß wurde im Kindesalter so eng mit Bandagen umschlungen, dass er im Wachstum gehemmt und zum Klumpfuß verformt wurde. Dann wurden die Mädchen gezwungen, mit kleinen Schnabelschuhen zu laufen, um die Durchblutung der Füße zu fördern. Mit Ausnahme der großen Zehe wurden alle Zehen gebrochen und unter die Fußsohle gebogen.



Der "Lotus-Fuß": Die als Kind täglich abgebundenen Füße maßen im Erwachsenenalter im Durchschnitt 13 cm bis 14 cm. Lebenslange Schmerzen und die körperliche Behinderung wurden selbstverständlich akzeptiert und machten junge Frauen bei Männern attraktiv.

Bildquelle: <http://commons.wikimedia.org/>

### "Cinderella-Behandlung" und "Perfect 10"

Nachdem Schuhdesigner wie Manolo Blahnik, Christian Louboutin und Nicholas Kirkwood extrem hohe Schuhe entworfen hatten, ist die Patientenzahl der amerikanischen Orthopäden förmlich explodiert. Die Patientinnen kommen in die Praxen der Fußchirurgen und haben die Schuhe, die sie gerne tragen wollen, dabei. Sie verlangen tatsächlich nach Operationen, die es ihnen möglich machen sollte, dass ihnen diese Schuhe besser passen. - Cinderellas Geschichte im Alltag der Amerikanerinnen?

Tatsächlich lassen die Chirurgen Medizin und Märchen verschmelzen: Keine Frau möchte hören, dass bei solch operativen Eingriffen Schrauben und Drähte die Zehenstellungen korrigieren. Die Ärzte dachten sich einen Namen für die Prozedur aus, der eher an das positive Ergebnis anspielen sollte. Sie nennen die operative Korrektur, um den Fuß an einen Schuh anzupassen: „**Cinderella-Behandlung**“.

Mit im Programm haben die Ärzte aber auch einen Eingriff namens „**Perfect 10**“, bei dem die Zehen gekürzt werden, so dass kleinere Schuhe optimal passen. Wenn eine Frau möchte, dass High-Heels weniger drücken, hat sie die Möglichkeit, sich die Füße mit Fett aufpolstern zu lassen.

### High Heels und die Auswirkungen auf die Gesundheit

Ärzte berichten davon, dass Schuhe, deren Stöckelhöhe mehr als 5 cm beträgt, negative Auswirkungen auf Füße, Beine, Hüfte und Wirbelsäule haben können:

#### Knie- und Lendenwirbelprobleme:

Es kommt zur Verkürzung der Wadenmuskulatur, was dazu führen kann, dass im Extremfall die Knie nicht mehr gänzlich durchgedrückt werden können. Dadurch sind Schmerzen im Lendenwirbelbereich vorprogrammiert.

#### Hohlkreuz:

Weiters wird die Bildung eines Hohlkreuzes durch das häufige Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen begünstigt.

#### Fußprobleme:

Durch das oftmalige Tragen von High-Heels kann es zu einer Überlastung des zweiten und dritten Mittelfußknochens kommen und/oder zur Bildung eines Spreizfußes. Die Folgen sind Schmerzen und Schwielen.

Neben verkürzten Waden kann es auch zu krummen Zehen (*Hammer- oder Ballenzehen*) kommen: Der Vorderfuß wird durch das Verlagern des Körpergewichtes nach vorne mehr belastet. Durch den übermäßigen Druck auf den vorderen Bereich des Fußes werden die Zehen zusammengequetscht.

Besonders häufig kommt es zur Bildung eines *Spreizfußes* oder *Hallux valgus* (siehe nebenstehendes Bild), die in schlimmen Fällen nur mehr operativ behandelt werden können, da sie große Schmerzen verursachen.



#### Knorpelschäden:

Der Spruch der Osteopathen bewahrheitet sich: *"Steht ein Knochen schief, stehen alle Knochen schief"*. Die Gelenksfehlstellungen können sich vom Fuß bis in den Kopf fortsetzen und zu Knorpelschäden führen.

#### Muskelverspannungen:

Der Oberkörper versucht, die Gleichgewichtsstörungen auszugleichen und die Balance zu halten. Folgeerscheinungen sind häufig Muskelschmerzen und chronische Verspannungen. Oft werden ganze Muskelgruppen beeinträchtigt und verkürzt, sodass man den Fuß gar nicht mehr normal abrollen kann.

#### Verletzungsgefahr:

Untrainierte Frauen mit schwachen Knöchelgelenken laufen beim ständigen Ausbalancieren Gefahr, umzuknicken und sich dabei Verstauchungen oder Bänderrisse zuzuziehen.

**Fazit:** *High-Heels sehen zweifelsohne sehr sexy und verführerisch aus. Sie erzeugen bei den Trägerinnen ein selbstbewussteres Auftreten und Frauen können nicht nur optisch (größeres Erscheinungsbild), sondern auch akustisch (Geklappere beim Gehen) auf sich aufmerksam machen.*

*Doch wer ständig High-Heels trägt, muss langfristig gesehen mit gesundheitlichen Schäden rechnen.*

## Ortho-Bionomy® für den Fuß zur Selbsthilfe:

Diese Übung entstammt aus der Ortho-Bionomy®, einer sanften osteopathischen Anwendungsform, deren Idee ist, dass nur spiralförmige Bewegungsabläufe unserer Natur entsprechen. Ziel ist, die natürliche Funktionsweise der Gelenke, Knochen und Muskeln zu unterstützen. Entscheidend sind die Drehbewegungen, die dem gesamten Fuß die ihm gewünschte Entspannung ermöglichen.

Rechter Fuß:

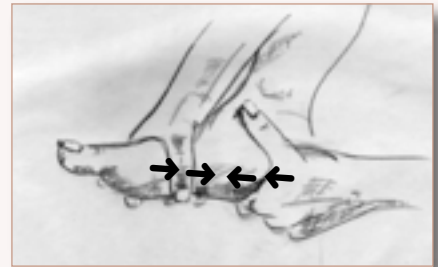
① Fixieren Sie mit Ihrer linken Hand die Ferse. Mit der rechten Hand umfassen Sie von außen den Mittelfuß.



② Nun machen Sie eine wringende Bewegung mit den Händen (so, als ob Sie ein Handtuch auswringen möchten),



③ und ergänzen Sie die Bewegung am Schluss mit einer Kompression von Fußwurzel und Mittelfuß (Hände auf dem Fuß belassen und den Fuß in der Länge sanft zusammen drücke, also komprimieren).



Diese Position ein paar Sekunden belassen, bis Sie fühlen, wie sich die Muskulatur des Fußes entspannt.

Lockern Sie dann sanft den Griff. - oder - Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Fuß nach einer Gegenbewegung verlangt, dann führen Sie diese noch sanft aus.

Linker Fuß:

wie oben, nur gegengleich.

Gehen Sie immer sanft mit Ihren Füßen um. Erzwingen Sie nichts.

Sie werden bald den richtigen "Dreh" heraus finden"!

Grafiken: © Ulrike Icha



**Ulrike Icha**  
Kinesiologie  
Ortho-Bionomy  
Dunkelfeldmikroskopie  
Flurschützstr. 36/12/46  
1120 Wien  
Tel.: 0680 218 52 15  
ulrike.icha@utanet.at  
[www.easy.or.at](http://www.easy.or.at)

Quellen: <http://www.schuhmuseum.de/> • <http://nahtschatten.wordpress.com/2011/02/07/schuhe-und-fetisch/> • [http://www.focus.de/gesundheit/news/fuesse-wie-cinderella-schoenhheits-ops-am-fuss-liegen-im-trend\\_id\\_3804261.html](http://www.focus.de/gesundheit/news/fuesse-wie-cinderella-schoenhheits-ops-am-fuss-liegen-im-trend_id_3804261.html) • <http://www.ratgeber-leben.com/High-Heels-Jimmy-Choo.html> • <http://www.mcreveil.org/Allemand/kampf/article1.html> • Gamman, Lorraine. 1993 "Selbstgestaltung, Gender-Anzeige, und Sexy Girl Schuhe: Was steht auf dem Spiel-Female Fetischismus oder Narzissmus?". in Fußnoten auf Schuhe. Shari Benstock und Suzanne Ferriss, eds. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press. • Kunzle, David. . 2.004 Mode und Fetischismus: Korsetts, Tight-Schnürung und andere Formen der Körper-Sculpting. Thrupp, UK: Sutton Publishing Limited. • Mitchell, Louise. Jahr 1997. Stepping Out.: Three Centuries of Shoes Sydney, Australien: Powerhouse Publishing. • Murstein, Bernard I. 1974. Liebe, Sex und Ehe im Wandel der Zeit. New York, New York: Springer-Verlag. • Rexford, Nancy E. 2000. Damenschuhe in Amerika, 1795-1930. Kent, Ohio: Kent State University Press. • Sherr, Lynn. Jahr 2006. Going Under the Knife für das perfekte Paar Heels . Abgerufen: 11. März, 2008. • Swann, Juni. Jahr 1984. Schuhe. London, England: Butler & Tanner AG • Turim, Maureen.1993. "High Angles auf Schuhe." Der Schuh in der Kunst, der Schuh als Kunst. In in Fußnoten auf Schuhe. Shari Benstock und Suzanne Ferriss, eds. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press. • West, Janice. Jahr 1993. "Der Schuh in der Kunst, der Schuh als Kunst." In in Fußnoten auf Schuhe. Shari Benstock und Suzanne Ferriss, eds. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press. • Wilson, Nigel Guy. . 2.005 Enzyklopädie des antiken Griechenlands . New York, New York: Routledge. Abgerufen: 11. März, 2008.