

# Ueber die Hygiene der Kleidung [Schluss]

Autor(en): **Zimmermann, A.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift**

Band (Jahr): **25 (1921-1922)**

Heft 12

PDF erstellt am: **03.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-668963>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Ueber die Hygiene der Kleidung.

Von Dr. N. Z i m m e r m a n n.

(Schluß.)

Unterleibchen sind in mittlerem Klima für Gesunde durchaus unnötig und sollten bloß auf ärztliche Verordnung hin getragen werden. Hinsichtlich seiner Unterkleidung auf irgend eine Stoff=Seffe (Jägerianer etc) zu schwören, ist Unsinn und bloße Vereinsmeierei — es genügt, sich an das eben Gesagte zu halten, wobei auch selbstverständlich auf Reinlichkeit, d. h. auf den regelmäßigen Wechsel der Wäsche ein Hauptaugenmerk zu richten ist.

Bei den Hosen der Männer und den Röcken der Frauen kommt es in hygienischer Beziehung weniger auf den Stoff, als auf die Art und Weise der Befestigung derselben am Körper an. Diese Befestigung wird beim Manne durch die Hosenträger, bei den Frauen durch das Korsett oder den Brustgürtel bewirkt.

Obwohl auch die Hosenträger eine gewisse Beengung der Brustorgane bedingen, sind sie doch absolut nötig und bei weitem einem fogen. Hosengurt vorzuziehen.

Es ist dabei bloß darauf zu achten, daß die Hosenträger genügend elastisch und nicht zu schwer konstruiert sind. Ebenso dürfen die Hosen selber nie zu lang sein, weil sonst beim dabei nötig werdenden zu starken Herausziehen derselben, die Einengung des Brustkorbes und der mittleren Bauchpartien sich noch unangenehmer fühlbar machen, ja direkt zum Atmungshindernis werden können. Ebenso werden bei allzustraffen Herausziehen der Hosen die Schultern stark nach unten gedrückt, was ebenfalls atmungsbehindernd wirkt und sogar zu Difformitäten des Brustkorbes führen kann.

Wenn also die Hosenträger auch absolut kein ideales Befestigungsmittel darstellen, so sind sie dem Hosengurt, wie gesagt, doch bei weitem vorzuziehen. Durch das Befestigen der Hosen durch bloßes Einschnüren der Hosenschnalle hinten, oder durch einen Ledergurt werden nicht unbedeutende Gefahren gezeitigt. Durch dieses Zuschnüren entsteht bei der Nachgiebigkeit der Bauchwand ein ringförmiger, umschriebener Druck auf die Baueingeweide, eine sogenannte Schnürfurche, die erfahrungsgemäß zu bedenklichen Störungen führen kann. Namentlich wird die Leber dadurch gefährdet, sowohl durch Abschnürung von Leberlappen als durch Dispositionsbildung zu Gallenstauungen und Gallensteinen. Ebenso wird durch eine solche Einschnürung die Beweglichkeit des Zwerchfells, das bei der Atmung eine wichtigste Rolle spielt, empfindlich behindert.

Was vom Hosengurt und Hosenträger beim Manne gilt, das gilt in gleichem Maße vom Korsett bei der Frau.

Freilich, wenn es nur zum Zwecke der Kleiderbefestigung gebraucht wird und nicht zur sogenannten Verbesserung der Figur, was nur durch intensives Einschnüren bewirkt werden kann, so ist es im Grunde weniger gefährlich als der Hosengurt der Männer. Am besten ist aber für die Frau ein sogenannter Brustgürtel, das ist ein niedriges, weiches, dem Körper nur leicht aufliegendes Korsett, bei dem der Druck des fest angezogenen Rockbundes auf eine größere Fläche verteilt und damit unschädlich gemacht

und wobei auch der ganze Oberkörper frei gehalten wird. Ich halte einen solchen Brustgürtel für physiologisch weitaus besser, als das Aufhängen der im Allgemeinen doch ziemlich schweren Röcke an westenartigen Leibchen, die den Brustkasten, hauptsächlich die Brüste ganz empfindlich beengen und drücken, ganz abgesehen davon, daß solche Leibchen im Sommer recht unangenehm warm sind.

Was die sonstige Bekleidung des oberen Rumpfes anbetrifft, ist weiter nicht viel zu sagen. Haupterfordernis ist, daß sie luftig und die Brust nicht einengend ist. Diese Forderungen werden bei Frauen, Mädchen und Jungens am besten durch das Tragen bequemer weiter Blusen erfüllt; beim Manne beschränken sie sich darauf, daß hauptsächlich die Weste nicht zu eng gearbeitet sein darf, wiederum in Hinblick auf eine dadurch mögliche Behinderung der ungestörten Atmungsstätigkeit des Brustkorbes.

Im Gegensatz zur Entbehrlichkeit der Unterkleider der Brust (Leibchen), ist das Tragen von Unterhosen zu jeder Jahreszeit sowohl den Männern als den Frauen anzuempfehlen. Bei erstern hauptsächlich aus Gründen der Keulichkeit: es wird dadurch die Verunreinigung der Haut von Außen und jene der Oberhosen von Innen (durch Schweiß, Staub) verhütet; bei den Frauen, mit den nach unten offenen, mehr oder weniger weiten Röcken (Tuppes) aus Gründen der Wärmeregulierung (der Beine und des Unterleibes). Sie sollen beim Manne nur aus ganz leichtem Stoffe bestehen, bei der Frau je nach der Jahreszeit aus leichterem oder schwererem. Am geeignetsten sind bei der Frau die pumpshosenartigen sogenannten *Reformbeinkleider*, die sowohl warm halten, als auch die Bewegungsfreiheit der Beine, selbst bei starken sportlichen Betätigungen auf das weitgehendste gewährleisten. Die sogen. englische „Kombination“, Hemd und Beinkleid in einem Stück, bietet keine besondern Vorzüge und hängt von der persönlichen Liebhaberei ab.

Punkto *Länge der Frauenröcke* hat die moderne Mode verschiedene Vorteile gezeitigt. Der sogen. fußfreie Rock ist unbedingt in jeder, auch in ästhetischer Hinsicht, zu empfehlen. Wir wollen hoffen, daß es mit der Zeit der staubaufwirbelnden Schleppröcke endgültig vorbei sei.

Was die Bein- und Fußbekleidung anbetrifft, beherzige man folgendes:

Kühlen Kopf und warme Füße muß der Mensch haben, wenn er sich wohl fühlen soll! Ob Jemand im Sommer, bei warmen Wetter, dünne, wollene oder baumwollene oder seidene Strümpfe — ob er hohe oder niedrige Schuhe trägt, darauf kommt nicht viel an, das ist Geschmacksache. Bei feuchtem und kaltem Wetter aber und namentlich im Winter bei Schnee und Eis soll er warme Strümpfe und tüchtige, wasserdichte Stiefel mit festen Sohlen anziehen, oder seine Füße durch Überschuhe (Schneeschuhe, Galoschen) vor Kälte und Nässe schützen. Viele Katarre, mancher Rheumatismus und Nervenschmerz sind auf nichts anderes als mangelhafte Bein- und Fußbekleidung zurückzuführen.

*Strümpfe* sollen nicht mit ringförmigen, das Bein eng umschließenden Strümpfbändern festgehalten werden. Sie rufen Blutstauungen in den Beinen (Fuß und Unterschenkel) hervor, was zu Krampfadern und Veinengeschwüren führen kann. Die Befestigung soll durch elastische Bänder am Korsett oder Brustgürtel erfolgen. Diese Bänder dürfen aber,

hauptsächlich bei wachsenden Kindern, nicht zu straff gespannt sein, weil sonst der starke Zug die in der Entwicklung begriffenen Knochen des Untersehenkels je nach der Befestigung innen oder außen an der Beinseite nach innen oder außen zieht und dadurch oft zu D- oder X-Beinen Anlaß geben kann.

Was schließlich *Schuh* und *Stiefel* anbetrifft, so ist das ein recht schwieriges und trübes Kapitel, in dem wohl jeder seine eigenen, mehr oder weniger schmerzlichen Erfahrungen gemacht hat. Hier spielt die liebe Eitelkeit eine oft recht verhängnisvolle Rolle, und „Hühneraugen“, „Schwielen“, „Grörni“ etc. legen dafür beredtes Zeugnis ab. Hauptsache bei der Auswahl seines Schuhwerkes soll nicht zunächst Eleganz, sondern das Wohlgefühl beim Tragen sein, d. h. der Schuh soll die richtige Länge und Breite haben, entsprechend der anatomischen Gestaltung des Fußes.

Treten trotz richtigen Längen- und Breitenmaßes Gehbeschwerden auf, so lasse man sich dahin untersuchen, ob nicht vielleicht ein *Plattfuß* (erworbener oder angeborener) d. h. eine Abflachung des Fußgewölbes vorliegt. Durch Einlegen einer geeigneten Schiene oder durch Spezialkonstruktion der Schuhsohle lassen sich diese Beschwerden, die oft unerträglich sein können, ziemlich leicht beseitigen.

Bei *Schweißfuß* endlich trage man weder Lack- noch Gummischuhe, hingegen benütze man Einlagesohlen von Kork, Asbest oder Schwammasse.

---

### Aphorismen.

In der Freude blühen wir, aber wir wachsen im Leide!

Die Freude ist eine Garbe, die nur zu Zweien gebunden werden kann.

Unsere Erinnerungen sind Winetaglocken, die noch klingen, wenn die Kirchen längst versunken sind.

Der Frühling ist die erste Liebe der Natur.

Die Kinder lieben heißt Gott sich nähern.

In jedem tiefen Herzen spiegelt sich die ganze Menschheit wider.

Liebe tut sich auch schweigend kund.

Die Liebe soll wie das Meer sein und tiefer werden, je weiter man auf ihren Fluten segelt.

Die Musik ist der Sonntag unserer Lebenswoche.

Die Treue ist der Adel der Gefühle.

Die Kunst ist höheres Leiden, und das Leiden ist die höchste Kunst.

Isabelle Kaiser.

---

### Neue Lieder von Carl Meischbächer.

Bereits haben berufene Stimmen, wie z. B. die „Neue Musikzeitung“ in Stuttgart, unser „Schweizer Frauenheim“ u. a. m. den Namen Carl Meischbächer anläßlich des Erscheinens seiner Volksliederbearbeitungen sehr lobend erwähnt.

Nun erfreut uns der Genannte auch als Liederkomponist mit einem *Zyklus von Zehn Huggenbergerliedern* für eine mittlere Sing-