

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Die Führung eines Haushaltes in bescheidenen  
Verhältnissen**

**Mang, Adolf**

**Heidelberg, 1890**

I. Die Kleidung in gesundheitlicher Beziehung.

**urn:nbn:de:bsz:31-56775**

## Vierter Teil.

### Wie kleidet man sich gesund und billig?

#### I. Die Kleidung in gesundheitlicher Beziehung.

1. Schutz vor Erkältung. Soll die Kleidung Schutz vor Hitze und Kälte, Wind und Wetter gewähren, so kleide man sich stets der Witterung entsprechend, also an heißen Sommertagen zwar leicht und luftig, bei strenger Winterkälte, ja selbst an kühlen Sommerabenden aber warm und allseitig geschlossen.

Jedenfalls sind bei kühler Witterung Unterkleider notwendig. So mancher Schnupfen, Brustkatarrh, Durchfall und Rheumatismus könnte dadurch verhütet werden, während ohne Unterkleider viele bereits bestehende Erkältungskrankheiten unheilbar werden.

Die meisten Erkältungskrankheiten zieht man sich nicht durch die strenge Winterkälte zu, sondern dadurch, daß der mit Schweiß bedeckte Körper sich zu rasch abkühlt. Sehr schädlich ist es daher, nasse Kleider und Schuhe am Leibe zu trocknen, oder darin in Zugluft zu verweilen oder sich auf den nassen Boden zu setzen. Nasse oder naßgeschwitzte Kleider soll man alsbald mit trockenen vertauschen oder wenigstens solange in tüchtiger Bewegung bleiben, bis dies möglich ist. Ist man beim Arbeiten leicht Erkältungen ausgesetzt, so halte man trockene

Reservekleider bereit, namentlich trockene Strümpfe und Schuhe und einen trockenen Reservekittel.<sup>1)</sup>

Hat man sich trotz aller Vorsicht erkältet, so kleide man sich warm, schwitze und trinke, um den bösen Folgen der Erkältung zuvorzukommen, massenhaft heißes Wasser, das man mit etwas Zucker, Salz, Milch oder Kaffee versetzen kann. Das heiße Wasser ist ein beliebtes Volksmittel beim Anzug vieler Krankheiten, da dieselben meist von Erkältung herrühren. Auch als Vorbeugung gegen Magenbeschwerden, Leber- und Unterleibsleiden und Blutwellungen empfiehlt es sich. „Für die meisten Kranken ist der beste ärztliche Rat: Abwarten und warmes Wasser trinken.“ (Dr. Voß.)

2. Wolle, Baumwolle und Leinwand gesundheitslich betrachtet. Die Wolle nimmt mehr Schweiß auf und giebt ihn langsamer her als Leinwand. Man kann sich also in wollenen Kleidern nicht so leicht erkälten als in leinenen. Die Wolle ist aber kostspielig, läuft auch gerne ein und erzeugt dann Rheumatismus, statt ihn zu vertreiben, wenn man sie nicht so wäscht, wie dies S. 122 angegeben ist.

Da steht nun glücklicherweise die Baumwolle in der Mitte zwischen Wolle und Leinwand.

Da nun gerade der Arbeiterstand häufig Erkältungen ausgesetzt ist, so folgt daraus, daß er für gewöhnlich sehr wohl daran thut, statt leinener Unterkleider solche

---

<sup>1)</sup> So sollten z. B. Kinder, welche im Winter einen größern Marsch zur Schule in oft schlechtem Schuhwerk machen müssen, die Schuhe sorgfältig vor der Thüre vom Schnee reinigen und warme, mitgebrachte Strümpfe und zurecht gestellte Holzschuhe anziehen. Dann werden sie sicher warme Füße bekommen. Ähnlich wird auch jeder Arbeiter in solchen Fällen verfahren müssen!

aus der gesunderen, billigeren Baumwolle zu tragen. Für den Winter empfiehlt sich hierbei der so warme, lockere Baumwollflanell sehr.

Wer sich aber bei körperlichen Anstrengungen einer raschen Abwechslung von Hitze und Kälte oder dem Zugwinde aussetzen muß, wie Heizer, Lokomotivführer, Matrosen; wer leicht und stark schwitzt; wer in feuchtkalten Räumen verweilen oder gar schlafen muß; wer leicht zu Husten, Katarrhen und Rheumatis- mus geneigt oder von herunziehenden Schmerzen schon geplagt ist: dem ist das Tragen eines wollenen Unterjäckchens und wollener Strümpfe unentbehrlich. Im Sommer kann das Unterjäckchen auch aus dünnem Baumwollstoff bestehen.

Das Unterjäckchen soll so groß sein, daß es auch den Leib und die schwitzenden Achselhöhlen schützt. Wollene Unterkleider müssen häufig gewaschen und gewechselt werden.

3. Von der Reinlichkeit der Kleidung. Reinlichkeit macht die Kleidung nicht bloß schöner, sondern auch viel gesunder, weil die Kleidung die Unreinlichkeiten der Haut aufnehmen soll. So wiegen 100 Kilogramm Wäsche nach dem Waschen nur noch 96 Kilogramm. „Statt unserer schicken wir die Wäsche ins Bad.“ (v. Bettenkofer.) Alte, getragene Kleider sind vor dem Gebrauche mit Schmierseife zu waschen!

In Spanien gelten deutsche Arbeiter für unreinlich, weil sie nicht wie die spanischen täglich ein frisches Hemd anziehen. Kein Kleidungsstück sollte über zwölf Stunden am Leibe bleiben. Man soll auch die Strümpfe nicht im Bette anbehalten. Jeden Abend muß ein Schlafhemd angezogen werden, welches tagsüber der frischen Luft ausgelegt werden muß, keineswegs aber zusammengerollt unter das Kissen gelegt werden darf. Gleich- weise muß das Tageshemd bei Nacht gelüftet werden. Auch der geringste Arbeiter kann sich in der Woche zwei frischgewaschene (farbige) Hemden beschaffen.

Wie die Unter- so muß auch die Oberkleidung stets rein gehalten werden. Nicht jeder kann schöne Kleider kaufen, aber auch der Armste kann wenigstens seine Kleider reinlich halten. „Rein und ganz giebt auch schlechtem Tuche Glanz.“ Wer sein

Außeres verwahrlost, der hält gewöhnlich auch sein Inneres nicht rein. Sauberkeit und Wohlstandigkeit in der Kleidung, den Betten und in allem nötigt uns auch beim Armen Achtung ab. Der Unreinliche aber ist nirgends wohl gelitten.

4. Hautpflege. Aber auch unsere Haut muß rein gehalten werden, soll unser Körper lebensfrisch und arbeitsstüchtig bleiben. Hierzu dienen kalte Überwaschungen und laue Bäder.

Um die schlaffe Haut des Morgens zu entwärmen und zu neuer Thätigkeit anzuspornen, wasche man täglich wenigstens den Oberkörper mit stube warmem Wasser schnell ab. Dabei lege man ein Handtuch um die Hüften, um das Hemd nicht naß zu machen. Man beginne im Sommer mit diesen kalten Überwaschungen, die nur einige Minuten dauern sollen und wird dann bis zum Winter so weit gekräftigt sein, um sie fortsetzen zu können. Sie härten ganz bedeutend ab und machen wetterfest. (Selbst Schwächliche können mittelst eines feuchten Tuches dieselben unter der Decke im Bette vornehmen.)

Die warmen Bäder reinigen bei zweimaliger Abseifung und Abreibung des Körpers mit rauhen Tüchern, bis er rot wird, die Haut gründlich von ihrer Verstopfung und ihre 1½ Millionen Poren können nun den giftigen Schweiß flott absondern. In jeder Familie sollte eine Badewanne oder ein großer Zuber, der zugleich zum Waschen dienen kann, vorhanden sein, auch wöchentlich regelmäßig ein Bad genommen werden. Das Wasser kann man teilweise beim Kochen und Waschen heiß machen — die geringen Auslagen sind jedenfalls besser angewendet, als wenn man das Geld in die Apotheke oder ins Bierhaus trägt. Für alte Leute sind laue Bäder, 2—4 mal wöchentlich genommen, geradezu lebensverlängernd; für die Jugend sind die Bäder zugleich ein Schönheitsmittel ersten Ranges. Thun fleißige Bewegung, Wassertrinken, eine gute Ernährung, richtige Zahnpflege, reine Luft und Kleidung noch das ihrige, so entstehen

„die Rosen der Gesundheit,“ nämlich volle, zarte, rote Wangen, welche schöner sind als alle Schminke und Kleiderkünste der Welt.

## II. Anschaffung der Kleidung.

1. Die Kleidung muß sich nach dem Einkommen richten. Wollte sich eine einfache Familie über ihren Stand kleiden, so würde bald das Nötige in Küche und Keller fehlen, Zank, Hunger, Schulden und der schließliche Ruin wären die Folgen. Wurden doch selbst die reichsten Familien schon durch den übertriebenen Kleiderluxus der Frau an den Bettelstab gebracht!

2. Bei der Anschaffung der Kleidung stellt man sich besser, wenn man den Stoff selber kauft. Die fertigen Kleider erscheinen zwar auf den ersten Blick billiger, allein Stoff, Futter und Machart sind meist gering und der Anzug paßt nie so gut als ein solcher nach Maß. Aber weil er da und dort zu enge ist, zerreißt er viel früher und dann stellt sich der weitere Mißstand ein, daß man keine Flicker hat, um ihn wieder auszubessern. So kommt's, daß man ihn bald ganz wegwerfen muß.<sup>1)</sup>

Den Stoff kaufe man weder von Hausierern noch auf Versteigerungen, sondern von einem reellen Geschäftsmann und frage ihn nach den stärksten, billigsten Stoffen.

Bietet sich nebenbei Gelegenheit, im Ausverkauf oder beim Einkauf von Resten gute Ware zu bekommen, so erhält man diese gewöhnlich um ein volles Drittel billiger. Doch sehe man wohl zu, daß bei den Resten keine verchossenen Stellen sind. Nie kaufe man Lumpenware und wenn man sie noch so billig haben kann; denn sie ist den Macherlohn nicht wert. Man nehme

<sup>1)</sup> Kauft man gemachte Sachen, so lasse man sich also wenigstens Flicker dazu geben.