

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Heft 5

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

# SUNLICHT-INSTITUT

*für* HAUSHALTUNGSKUNDE  
MANNHEIM



Die Gesundheitspflege

Heft 5



*Kaufen Sie die vorteilhafte  
doppelgrosse Packung!*

Feine Wäsche und Lux Seifenflocken sind zwei unzertrennliche Begriffe geworden. Auch im einfachen Haushalt gibt es heute viel empfindliche Sachen zu reinigen, und sie alle – Strümpfe und Kleider aus Kunstseide, feine wollene Jacken, zartgetönte Leibwäsche, – können nur mit Lux Seifenflocken schonend gereinigt werden.

Um den wachsenden Feinwasch-Bedürfnissen zu genügen, haben wir die doppelgrosse Packung geschaffen, die auch im Preis Vorteile bietet, – sie kostet nur 90 Pfg. Lux Seifenflocken sind kein Luxus, sie sind das denkbar sparsamste Waschmittel, ein Eßlöffel voll genügt zur Reinigung von 2 Paar Seidenstrümpfen und jede doppelgrosse Schachtel enthält 40 Eßlöffel voll!

*1 Paket Lux Seifenflocken kostet nur wenige Pfennige und erspart viele Mark.*

*Für Wolle und Seide alles Scharfe vermeide.*

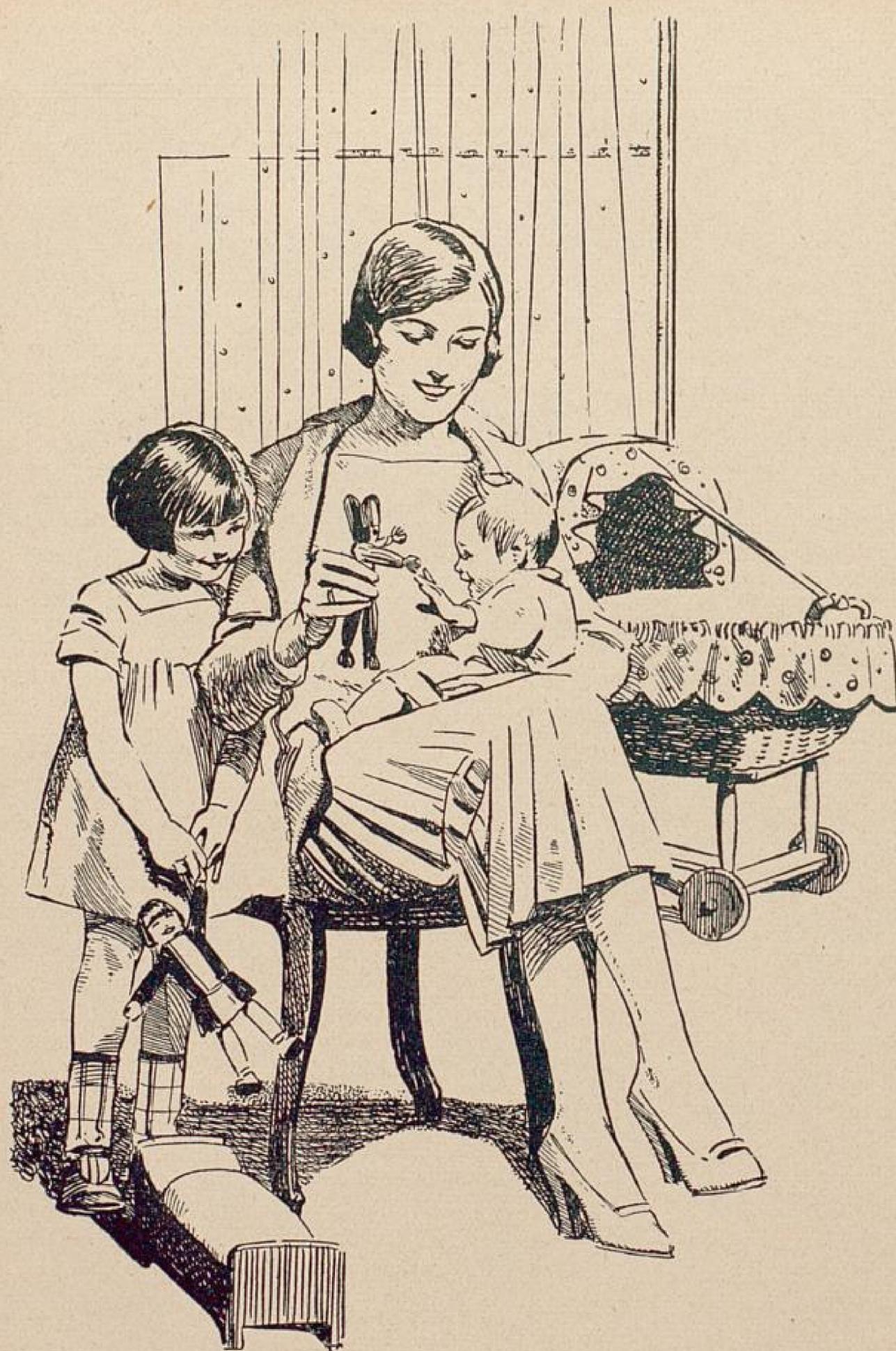
SUNLIGHT A. G. MANNHEIM

# Die Gesundheitspflege

## Heft 5

### Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einleitung . . . . .	3
Die Entwicklungsjahre . . . . .	4
Die Berufswahl . . . . .	7
Die Berufschäden . . . . .	10
Die junge Mutter . . . . .	12
Zeichen der Schwangerschaft . . . . .	12
Pflege des Körpers während der Schwangerschaft . . . . .	13
Vorbereitungen zur Geburt . . . . .	16
Die Geburt . . . . .	18
Das Wochenbett . . . . .	20
Hygiene des weiblichen Lebens . . . . .	22
Wie bleibe ich gesund und schön? . . . . .	23



Mutterglück

# Gesunde Frauen.

Ein Einziges auf Erden ist nur schöner  
und besser als das Weib — das ist die Mutter.  
L. Scheffer.

## Einleitung.

Die Gesunderhaltung der Frau ist das Fundament, auf dem unsere gesamte Existenz beruht, so hat einmal ein bekannter Frauenarzt geschrieben. Er dachte dabei an die Frau als Mutter, als Trägerin der kommenden Generation, an den Beruf, der dem weiblichen Menschen von der Natur gegeben ist und der erst eine volle Erfüllung jedes Frauenlebens bringt. Aber wir wissen auch, daß im heutigen Kulturleben, das sich oft recht weit von den natürlichen Lebensgesetzen entfernt, gerade die Frauen vielfach an dieser ihrer Naturbestimmung gehindert werden. Da sind die Frauen, die aus gewollten oder ungewollten Gründen nicht zur Ehe und Fortpflanzung gelangen, da sind jene, die im Kampf zwischen Erwerbs- und Fortpflanzungsleben sich durchschlagen müssen und oft schwer an dieser Doppelbelastung leiden.

Von einer Pflege des weiblichen Körpers zu sprechen, ist nicht leicht, wenn wir von vornherein wissen, wie unnatürlich die heutigen Lebensverhältnisse gerade vielfach für die Frauen sind. Da gilt es aber erst recht, diesen wenig günstigen Bedingungen möglichst einen Ausgleich entgegenzusetzen, und wir finden ihn gerade heutzutage in einem besseren Verständnis für die natürlichen Bedürfnisse des menschlichen Körpers, in dem, was man moderne Körperkultur oder auch die körperliche Erziehung nennt.

Die beste Vorbedingung für ein gesundes Leben als Erwachsener ist ein von Haus aus gesunder Körper. Wir haben schon in den vorhergehenden Hefen davon gesprochen, wie wichtig die erblichen Einflüsse für den Menschen sind, und neben diesen eine gute körperliche und geistige

Pflege des heranwachsenden Kindes. Wenn wir daran denken, wie wenig in früheren Zeiten gerade bei uns in Deutschland auf diesem Gebiet getan wurde und wie das weibliche Geschlecht sehr viel weniger gut körperlich wie geistig für das Leben ausgerüstet wurde als das männliche, so müssen die Frauen sich über die Fortschritte, die in der letzten Zeit auf diesem Gebiet gemacht wurden, freuen. Wie stiefmütterlich z. B. wurde der Turnunterricht in den Mädchenschulen im allgemeinen noch vor 30 und 40 Jahren behandelt! Auch die Bekleidung vor allem der Heranwachsenden mit dem Korsett, das man nicht zu Unrecht „Schnürbrust“ nannte, hinderte die freie Betätigung des Körpers, ganz besonders die so wichtige ausgiebige Atmung. Vor allem mußte sich der Mangel an körperlicher Ausbildung bemerkbar machen zu jener Zeit, in der beim Mädchen der Uebergang vom Kind zur Erwachsenen stattfindet.

## Die Entwicklungsjahre.

Wir haben schon in einem vorhergehenden Heft davon gesprochen, daß diese Zeit, auch die Pubertät genannt, durchschnittlich beim Mädchen früher einsetzt als beim Knaben und schneller zum Abschluß kommt. Der Verlauf ist also im allgemeinen stürmischer als beim männlichen Geschlecht. Die Mädchen wachsen in dieser Zeit oft sehr bedeutend, vor allem ihr Rumpf, dagegen bleibt die gleichzeitige Kräftigung der Rumpfmuskulatur oft aus. Daher findet man häufig gerade bei lang aufgeschossenen Mädchen eine schlechte, kraftlose Haltung, runden Rücken und einen flachen Brustkorb, zugleich auch nicht selten eine seitliche Verbiegung der Wirbelsäule. Auch die Brusteingeweide wachsen stark in diesen Entwicklungsjahren. Ein enger Brustkorb und eine flache Atmung hindern sowohl Lunge wie Herz an ihrer vollen Entwicklung. Nur beim tiefen Atmen gelangt genügend Sauerstoff in die Lunge und von da ins Blut. Eine ungenügende Sauerstoffversorgung des Blutes, wenn zu flach geatmet wird, führt zu Blutarmut und Bleichsucht, einer Krankheit, die wir aus den oben angeführten Gründen viel häufiger beim weiblichen als beim männlichen Geschlecht finden. Es ist wohl kein Zufall, daß im Zeitalter des Turnens und des Sportes sowie der viel gesünderen Lebensweise und Bekleidung der Frau die Bleichsucht der jungen Mädchen, früher eine weitverbreitete Krankheit der Entwicklungsjahre, stark zurückgegangen ist. Auch die Begleiterscheinungen dieses Zustandes, eine träge Verdauung, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen usw. haben sich vermindert.

Die Entwicklungsjahre der Mädchen stehen ganz besonders unter dem Zeichen der Heranreifung der weiblichen Organe, die sich als vierwöchentliche Periode bemerkbar macht. Es handelt sich dabei um die Reifung eines Eies und seine Abstoßung aus dem Eierstock und eine Veränderung der Schleimhaut der Gebärmutter, die, falls das Ei nicht zur Befruchtung kommt, als Blutung zutage tritt. Gewiß fordert eine so häufig wiederkehrende Veränderung dieser Organe sowie der Säfteverlust für den Körper viel Kraft, ganz besonders in jener Zeit, in der sich der Körper erst auf diese Tätigkeit neu einstellen muß.

Damit soll nicht gesagt werden, daß sich die Mädchen in den Tagen der Periode vor jeder körperlichen Arbeit ängstlich zu hüten haben. Doch ist jede Ueberanstrengung des Körpers in dieser Zeit zu vermeiden. Radfahren z. B., das das Blut stärker in die Unterleibsorgane treibt, sollte unterlassen werden, ebenso ausgiebige sportliche Übungen. Auch kalte Wasserprozeduren, die die natürliche Blutwattung nach den Unterleibsorganen hindern, sind ebenfalls in dieser Zeit unangebracht, da damit ein Ausbleiben der Periode und Beschwerden herbeigeführt werden könnten. Dem größeren Schlafbedürfnis in jenen Tagen, hervorgerufen durch den Blut- und Säfteverlust, ist Rechnung zu tragen, will man nicht eine nervöse Ueberanstrengung in Kauf nehmen. Auch ist stets zu bedenken, daß der weibliche Körper zur Zeit der Periode weniger widerstandsfähig gegen alle Ansteckungen, besonders des Unterleibes ist. Die Folgen der Nichtbeachtung dieser Tatsache sind vor allem Entzündungen dieser Organe, die sich in Schmerzen, in Unregelmäßigkeiten ihrer Funktion, auch in Ausfluß kundtun können. Zur Verhütung einer Ansteckung gehört auch eine große Reinlichkeit in jenen Tagen. Die Ansicht, die noch aus früherer Zeit stammt, die Wäsche dürfe in dieser Zeit nicht gewechselt werden, ist unsinnig und schädlich; Waschungen des Unterleibes mit etwas angewärmtem Wasser sind unbedingt nötig.

Diese periodische Wiederkehr körperlicher Funktionen, die den ganzen Organismus der Frau in Mitleidenschaft zieht, die bei manchen allerdings nur geringe, bei anderen bedeutendere Beschwerden verursacht, gibt dem Ablauf des weiblichen Lebens eine Art Wellenbewegung. Die Zeiten des Tiefstandes der Welle sind die Periodentage, die des Hochstandes die Zeit zwischen diesen Terminen, in denen manche Mädchen und Frauen ein erhöhtes Wohlfühl und besondere Leistungsfähigkeit verspüren.

Mit dem Einsetzen der weiblichen Funktionen, die sich auch an der Schwellung der Brüste und der stärkeren Ausbildung des Beckens kundtut, das in dieser Zeit seine für das weibliche Geschlecht charakteristische weitere Ausladung bekommt, ändert sich auch das geistige Leben des heranwachsenden Mädchens in dieser Reifezeit. Wir erwähnten schon in einem frü-

heren Heft, wie die Zeit des erwachenden Geschlechtstriebes bei beiden Geschlechtern eine unbestimmte Sehnsucht mit sich bringt, ein gesteigertes Verlangen nach neuen Lebensverhältnissen, nach der Loslösung von alten, überkommenen Gewohnheiten und Beziehungen. Jüngling wie Mädchen sehnen sich in dieser Zeit nach einer verstehenden Freundesseele, der sie sich anvertrauen, mit der sie alle sie bedrängenden Fragen und Wünsche besprechen können. Aber mehr noch als der heranwachsende Knabe verlangt das Mädchen darnach, jemand zu finden, an den es sich anlehnen kann. Die Sehnsucht, geliebt zu werden, ist größer beim weiblichen Geschlecht, wogegen das männliche stärker den Drang empfindet zu lieben. Diese seelischen Erlebnisse können, wenn sie richtig geleitet und dahin gelenkt werden, allem Schönen, Großen und Edlen im Leben sich mit Bewunderung hinzugeben, eine Quelle der Kraft für den Heranwachsenden werden. Wenn zudem ein älterer Mensch es versteht, den jungen bedrängten Seelen Freund und Führer zu sein, so werden jene Jahre wirklich zu dem, was sie sein sollten, Entwicklungsjahre im besten Sinne. Anders wenn die jungen Menschen ganz auf sich gestellt bleiben, in schlechte Gesellschaft geraten und wenn nun, gerade beim jungen Mädchen, Hingebungsgefühl und Liebesverlangen einen ungeeigneten Menschen zum Partner finden und damit auch allzufrüh das Geschlechtsleben bedeutungsvoll in das Leben des Mädchens eingreift. Wie stark gefährdet gerade in dieser Hinsicht unsere Großstadtjugend ist, darf nicht verkant werden und unsere Tagesblätter geben ja davon nur allzu deutlich Kunde.

Die Erziehung in Haus und Schule hat eine sehr dringende und wichtige Arbeit zu leisten, damit in allen Mädchen der innere Halt gestärkt wird, der sie davor bewahrt, auf Abwege zu geraten, von denen eine Umkehr nur schwer möglich ist. Wir werden in einem späteren Heft, das den Leibesübungen gewidmet sein wird, sehen, wie gerade in diesem Alter eine gesunde körperliche Erziehung auch auf das Seelenleben der Jugendlichen einen günstigen Einfluß auszuüben vermag.

## Die Berufswahl.

Die Entwicklungsjahre sind auch zugleich die Zeit, in welcher die jungen Menschen vor die Berufswahl gestellt werden. Wenn diese Frage noch vor Jahrzehnten für die Mädchen von viel geringerer Bedeutung war als für die Knaben, so haben sich heute die Verhältnisse gründlich geändert. Auch das Mädchen kann nicht mehr, wie früher oft, damit rechnen,



Phot. Becker u. Haub, Berlin

Unsere Dierzehnjährige

von den Eltern zu erhalten zu werden, bis es einem Mann in die Ehe folgt und damit dem Vater die Versorgung seiner Tochter abgenommen wird. Einmal gibt es heutzutage sehr viel mehr heiratsfähige Mädchen als Männer, sodaß kein Mädchen mit unbedingter Sicherheit auf die Ehe rechnen kann, ferner aber gibt das Eingehen der Ehe heute durchaus nicht die Gewähr dafür, daß die Frau zum Unterhalt der neuen Familie, die sie mitgründet, nicht beitragen muß.

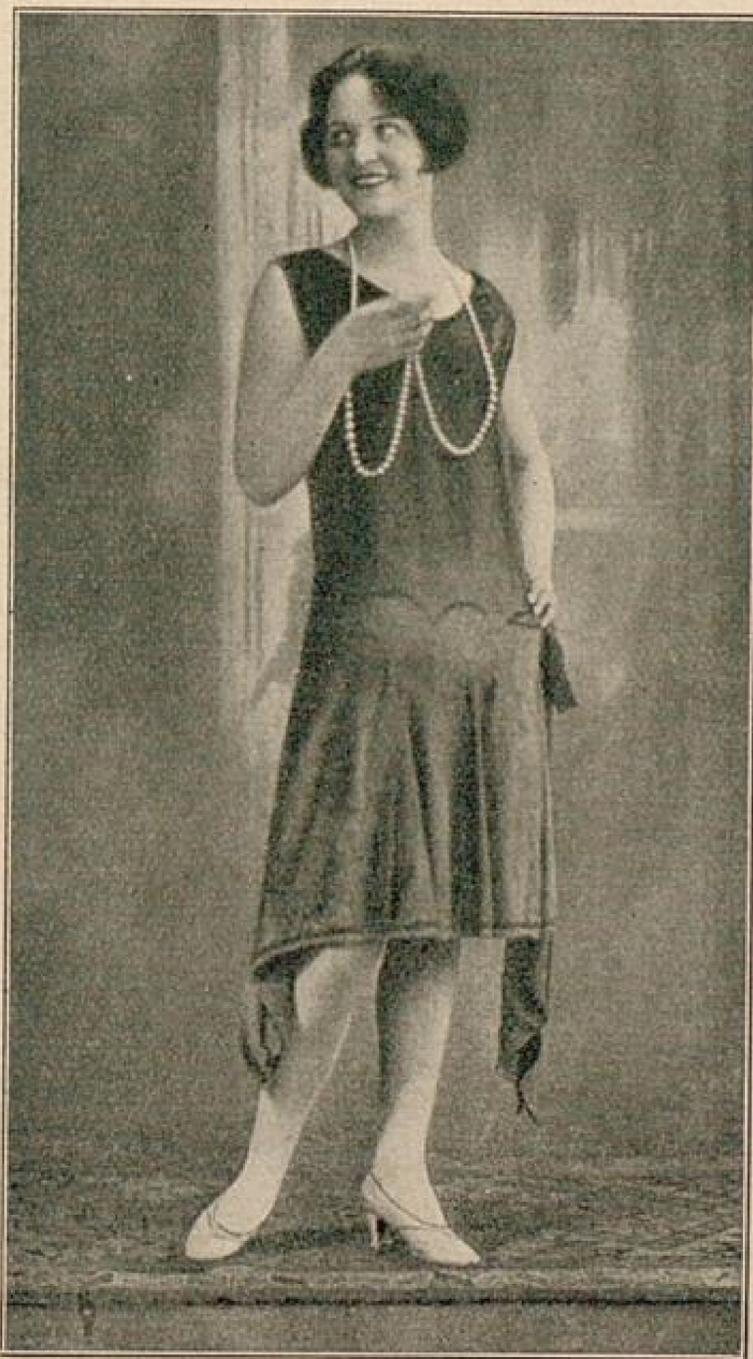
Die Erwerbsarbeit verheirateter Frauen finden wir heute nicht nur im Arbeiterstand, wo sie ja schon vor dem Kriege sehr häufig war, auch im Mittelstand trägt oft genug die Frau sehr wesentlich zum Bedarf des

Haushaltes bei. Die Zahl der Berufstätigen unter den verheirateten Frauen beläuft sich heute in Deutschland auf viele Millionen. Gewiß ist das kein idealer Zustand. Niemand kann zwei Herren dienen. Die außerhäuslich tätige Frau und Mutter, die ihre Kinder fremden Leuten anvertrauen muß, hat man vor hundert Jahren kaum gekannt, sie ist erst im Zeitalter der Industrialisierung in Erscheinung getreten und heute im verarmten Deutschland immer häufiger geworden. Das Rad der Geschichte und der Entwicklung läßt sich nicht zurückdrehen. Die Berufsarbeit der verheirateten Frau mag beklagt werden, aber sie ist da und wir müssen mit ihr rechnen.

So ist das Geld, das man für die Ausbildung eines Mädchens verwendet, durchaus nicht verloren, selbst wenn es heiratet, ganz abgesehen von dem seelischen Nutzen, den jede ernst durchgeführte Arbeit einem Menschen bringt. Unsere Elternpaare sollen es sich daher angelegen sein lassen, ihren Töchtern ganz ebenso wie ihren Söhnen eine möglichst gute Berufsbildung ins Leben mitzugeben und dabei solche Berufe zu wählen, die den Anlagen des betreffenden Kindes entgegenkommen. Möglichst wähle man für das Mädchen jene Berufe, die seiner weiblichen Eigenart entsprechen und in denen der Konkurrenzkampf mit dem Manne nicht so scharf ist. Daß geistig besonders begabten Mädchen heute auch die höheren geistigen Berufe offenstehen, kann freudig begrüßt werden. Dagegen sollten nicht Modeströmungen und falscher Ehrgeiz Eltern wie Kinder veranlassen, Berufe zu wählen, die einem jungen Menschen seiner Veranlagung nach nicht liegen, z. B. für Mädchen das Universitätsstudium, nur weil es standesgemäß ist. Aber ebensowenig sollte man sich ganz allein von der Rücksicht auf den Broterwerb leiten lassen und aus diesem Grunde junge Menschen in Berufe treiben, die sie nicht befriedigen oder denen sie körperlich nicht gewachsen sind. Heute gibt es schon in jeder Stadt Berufsberatungsstellen, die den Eltern und Vormündern mit Rat zur Hand gehen, und einsichtige und verständnisvolle Lehrer und Lehrerinnen tun dazu das ihrige.

Wenn auch die Lösung der Berufsfrage nicht direkt mit unserem Thema, der Pflege des weiblichen Körpers, in Verbindung steht, so weiß doch jeder, wie stark die Befriedigung im Berufsleben auch das körperliche Wohlbehagen des Menschen beeinflusst. Umgekehrt kann eine unbefriedigende Tätigkeit nicht nur seelisch den Menschen bedrücken, es wird sich damit Hand in Hand auch körperliches Mißbehagen einstellen, denn Unzufriedenheit und Unglücklichsein bleiben nicht nur im Seelenleben haften. Jeder Arzt weiß, wie bei manchen Menschen körperliche Krankheitsercheinungen durch Gemütszustände hervorgerufen werden und wie jene zauberhaft verschwinden können, wenn die seelischen Schwierigkeiten behoben wer-

den. Wir haben bei der Pflege des Kindes darauf schon hingewiesen. Die körperlich wie geistig zarter und empfindlicher veranlagte Frau wird noch leichter als der Mann solchen Zuständen unterliegen, ganz besonders dann, wenn sie allein steht und das Berufsleben ihr auch noch Ersatz bieten soll für vieles, was sie sonst im Leben entbehren muß.



Ungeeignetes Stehen

Das Körpergewicht ruht nur auf einem Fuß, dadurch ist die ganze Körperhaltung unschön und das Stehen ermüdet in dieser Haltung sehr schnell. Die Absätze sind schmal und hoch, die Schuhe spitz, beides bei langdauerndem Stehen ungeeignet.

(zu Seite 27)

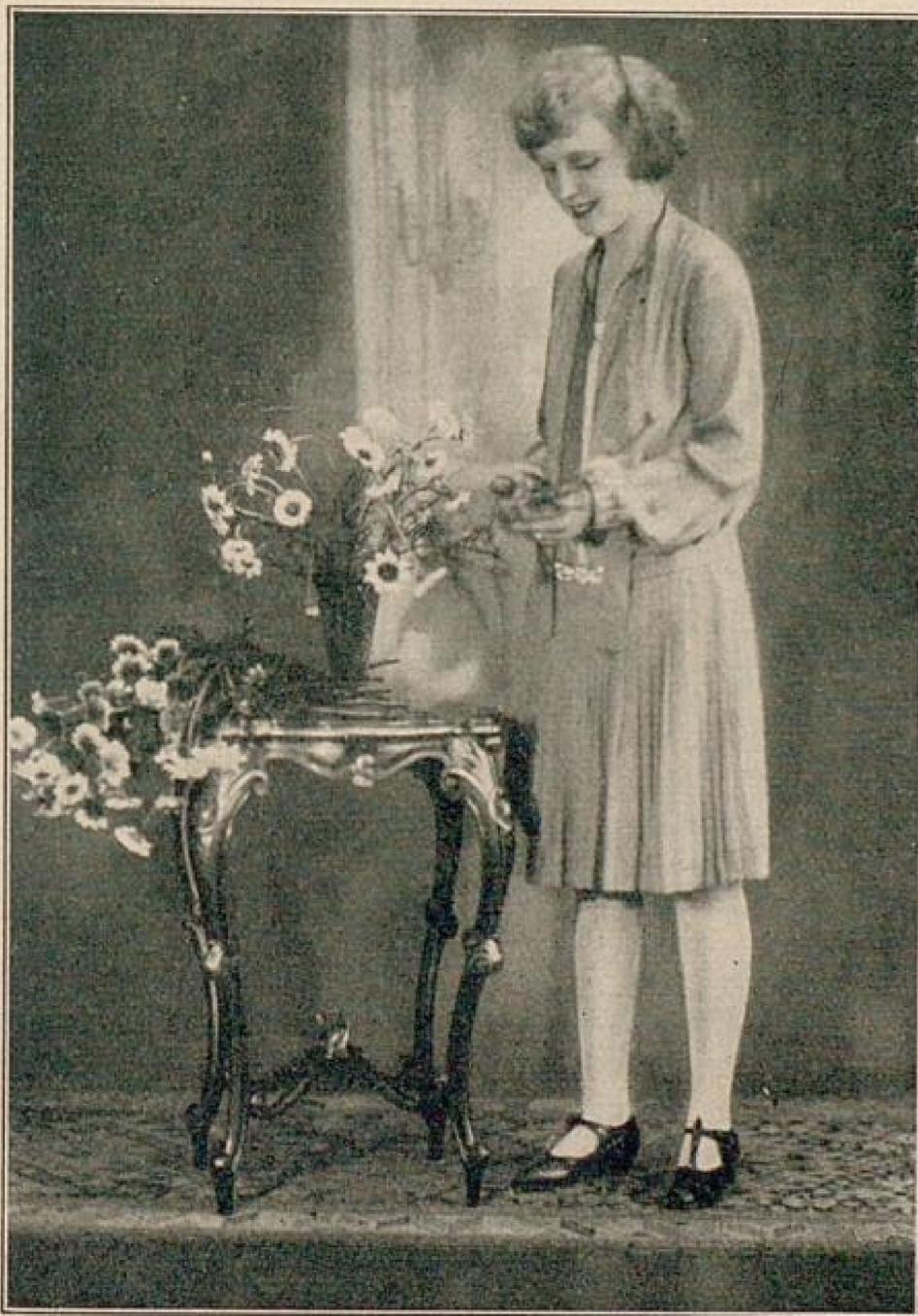
## Die Berufsschäden.

**A**uch im Berufsleben muß auf die Eigenart des weiblichen Körpers Rücksicht genommen werden, damit nicht frühzeitiges Versagen der Kräfte und eine erhöhte Krankheitsziffer die notwendige Folge sein wird. Der Krieg hat uns zwar gezeigt, daß Frauen in viele schwere Berufe einspringen können, aber er zeigte auch, wie bei der zu großen Belastung des weiblichen Körpers Krankheiten gerade der weiblichen Organe auftreten in einem Ausmaße, wie sie vorher nicht vorgekommen waren. Für eine Frau ist schwere Arbeit auch schon eine solche, die dauernd die gleichen Muskelgruppen beansprucht ohne Rücksicht auf ihren augenblicklich besonderen körperlichen Zustand. In diesem Sinne haben viele Frauen nicht nur in der Industrie, sondern z. B. auch in Berufen, die anhaltendes Stehen erfordern, Schwerarbeit zu leisten.

Die Gesetze zum Schutze der Arbeiterschaft haben besondere Paragraphen zum Schutze der Frauen. Schwerarbeit z. B. in Bergwerken unter Tag, im Transportwesen u. a. sind für Frauen verboten. Auch dürfen von 8 Uhr abends bis 6 Uhr morgens Arbeiterinnen in vielen Industrien nicht beschäftigt werden. Zur Ueberwachung der gewerbehygienischen Vorschriften ist ein Gewerbeaufsichtsdienst eingerichtet. Für die Arbeiterinnen sind weibliche Beamte eingestellt, Gewerbepflegerinnen, die auch darüber zu wachen haben, daß die Unfallverhütungsvorschriften genau befolgt werden. Es fehlt aber noch in vielen Berufen an geeigneten Anleitungen zur Erhaltung der Gesundheit. Dazu kommt, daß die Frauen häufig neben ihrer Arbeit zu Hause noch ihren Haushalt und ihre Kinder zu versorgen haben. Diese doppelte Inanspruchnahme reißt die Kräfte der Frauen schneller auf und läßt sie früh altern und welken.

Um den Berufsschäden vorzubeugen, legt man heutzutage viel mehr Wert auf eine genaue Einhaltung der Arbeitspausen. Der Wunsch nach einer Verkürzung der Arbeitszeit soll nie dahin führen, die Pausen zu stark zu beschneiden. Das würde sich rasch in einer zu starken Ermüdung und Erschöpfung rächen. Man hat zum Beispiel in den Postbetrieben in Berlin für die Fernsprechbeamtinnen nach bestimmten Stunden Pausen von 20 Minuten eingeführt, in denen 10 Minuten der körperlichen Übung zu widmen sind. Nach Einführung dieser Pausen wurde eine Steigerung der Leistungsfähigkeit der Beamtinnen bemerkt. Gerade für Frauen mit vorwiegend sitzender Beschäftigung sind solche Übungen von Wert, dagegen sollte die Frau, die dauernd auf den Füßen sein muß, zeitweise ruhen und sich ausstrecken. Nicht immer denken die Berufstätigen selbst an die zweckmäßige

Verwendung der Arbeitspausen, zur Ausspannung und Erholung. Auch manche Hausfrauen schieben nicht regelmäßige und ausreichende Erholungspausen in ihre Arbeit ein. Wissenschaftliche Versuche haben ganz allgemein gezeigt, daß die Zeit für Erholungspausen reichlich wieder eingebracht wird durch die bessere Leistungsfähigkeit nach der Ausspannung. Eine Viertelstunde, in völliger Ruhe liegend verbracht, genügt oft schon zu günstiger Wirkung.



Gute bequeme Stehhaltung

Das Körpergewicht ruht auf beiden Beinen. Schuhe mit bequemem, breitem Absatz

## Die junge Mutter.

Nachdem wir über die Entwicklungsjahre des Mädchens hinausgeschaut haben in eine mögliche Zukunft, wollen wir uns nun der Pflege der Frau zuwenden, die in Schwangerschaft und Wochenbett sich kräftig und gesund erhalten will, um die Last und die Freude der Mutterschaft und des Familiensegens voll auf sich nehmen zu können.

### Zeichen der Schwangerschaft.

Das erste Zeichen für die junge Frau, daß eine Schwangerschaft eingetreten, ist das Wegbleiben der monatlichen Blutung. Wenn sie vorher regelmäßig stattfand, so zeigt ihr Ausbleiben schon mit einer gewissen Sicherheit die Empfängnis an. Trat die Periode nicht in gleichmäßigen Zwischenzeiten auf, so kann man in den ersten Wochen noch zu keiner sicheren Feststellung einer Schwangerschaft kommen. Aber auch wenn sie besteht, kann die Blutung noch ein- bis zweimal, wenn auch abgeschwächt, wiederkehren.

Man berechnet den Eintritt der Geburt, indem man vom Datum der letzten Periode an 7 Tage zuzählt und 3 Monate abzählt. Hat z. B. die letzte Periode am 8. Juli stattgefunden, so wird die Geburt am  $8. + 7. = 15. \text{ Juli} - 3 \text{ Monate} = 15. \text{ April}$  eintreten. Allerdings darf man sich nie genau auf diese Berechnung verlassen. Die Empfängnis kann sofort nach der letzten Periode, sie kann aber auch unmittelbar vor der ersten ausbleibenden stattgefunden haben. Danach wird sich der Zeitpunkt der Geburt um etwa 3 Wochen verschieben. Ferner kommt es vor, daß eine Schwangerschaft nicht voll ausgetragen oder daß sie etwas übertragen wird. Doch ist die obige Berechnung im allgemeinen zutreffend. Ein weiteres Zeichen, das allerdings erst nach längerem Bestehen der Schwangerschaft sich zeigt, ist die Vergrößerung des Leibesumfangs, bedingt durch die Größenzunahme des Fruchthalters, der Gebärmutter. Diese liegt tief im weiblichen Becken verborgen, steigt durch das Wachsen der Frucht in die Höhe und nähert sich im 6. Monat der Nabelhöhe. Bis in den 9. Monat steigt sie weiter aufwärts, über den Rippenbogen hinweg; im 10. Monat aber tritt der Kopf des Kindes tiefer und damit findet eine Senkung statt, zugleich aber eine Zunahme des Leibes in die Breite. Vom 5. Monat der Schwangerschaft ab beobachtet die werdende Mutter Kindsbewegungen. Sie sind als mehr oder weniger kräftige Stöße der Beine des Kindes an die Wandung des

mütterlichen Gehäuses zu spüren. Endlich finden wir als Zeichen der Schwangerschaft allerhand andere Veränderungen am weiblichen Körper. Die Brustwarzen färben sich dunkler, die Brüste selbst werden größer und praller, gegen Ende der Schwangerschaft läßt sich etwas zähe, gelbliche Flüssigkeit auspressen. Im Gesicht der werdenden Mutter entstehen manchmal gelbliche Flecken, die nach der Geburt verschwinden. Manche Frauen leiden, wenigstens in den ersten Monaten, häufig an starker Uebelkeit, vor allem morgens. Bei manchen treten Gelüste nach ganz bestimmten Speisen auf. Durch den Druck des Kindeskörpers auf die Blutgefäße entstehen an Oberschenkeln und Waden häufig Krampfadern. Bei manchen Frauen wird auch das Nervensystem durch eine Schwangerschaft in Mitleidenschaft gezogen, z. B. können sie in dieser Zeit an Verstimmungen leiden, die ihnen selbst unverständlich sind. Alle diese Zustände und manche andere, hier nicht erwähnte verschwinden aber meist schon während der Schwangerschaft wieder, über die Geburt hinaus halten sie nicht an.

### Pflege des Körpers während der Schwangerschaft.

Die Lebensweise einer werdenden Mutter braucht sich nicht wesentlich zu ändern, nur vermeide sie alle Ueberanstrengungen auf körperlichem wie auf geistigem Gebiet. Je gesünder und natürlicher sie lebt, um so besser wird das für das Kind sein, das sie trägt. Frische Luft und Bewegung im freien tun ihrem Körper wohl, daher sind Spaziergänge, die sie nicht zu sehr ermüden, empfehlenswert. Dagegen sind körperliche Bewegungen, die Erschütterungen des Leibes hervorrufen, wie z. B. Reiten und Radfahren zu vermeiden, wenn die junge Frau nicht Gefahr laufen will, daß ihre Schwangerschaft mit einer vorzeitigen Ablösung der Frucht aus der Gebärmutter endet. Auch Fahrten auf holperigen Wegen oder längere Fahrten in der Eisenbahn und im Auto können für die Frucht gefährlich werden. Es gibt Frauen, bei denen es sehr leicht zur Ablösung der Frucht kommt, zur Fehlgeburt, und andere, bei denen selbst schwere Erschütterungen des Körpers keinen Einfluß auf das wachsende Kind ausüben. Im ersteren Fall muß der Arzt zu der größten Vorsicht raten, ja eine solche Frau kann unter Umständen gezwungen sein, wenn sie ein lebendes ausgetragenes Kind zur Welt bringen will, womöglich einen großen Teil der Schwangerschaft liegend zu verbringen, um jede Möglichkeit einer vorzeitigen Abstoßung zu vermeiden. Sie hüte sich auch vor starkem Pressen nach dem Unterleib, z. B. vor dem Heben schwerer Gegenstände, und Sorge für weichen Stuhl-

gang. Der Geschlechtsverkehr soll bei allen Frauen zumindest in den letzten 6 Wochen der Schwangerschaft ganz unterbleiben.

Frauen, die im Erwerbsleben stehen, werden oft in der Schwangerschaft durch den Einfluß der Arbeit auf ihren Körper geschädigt. Zahlreiche Unterleibserkrankungen von Frauen müssen auf diese Einflüsse zurückgeführt werden. Wenn auch durch behördliche Maßnahmen viele Verbesserungen besonders in der Industriearbeit der Frauen getroffen worden sind, so darf man sich doch nicht verhehlen, daß trotzdem noch viel gesunde Frauenkraft unter diesen mißlichen Verhältnissen leidet und damit auch der kommenden Generation Schaden erwächst.

Neben der Ermüdung sind auch Erkältungen möglichst zu verhüten. Bei Frauen, die zu Fehlgeburten neigen, können schwere Hustenstöße schon die Frucht im Mutterleibe gefährden. Erkältungen der Unterleibsorgane führen bei schwangeren Frauen leicht zu Blasen- und daran anschließend zu Nierenentzündungen.

Stopfende und blähende Speisen wie z. B. Reis, Kakao, Heidelbeerkompott oder Kohllarten, auch stark gewürzte Speisen sowie alle Rauschgetränke sind zu vermeiden. Das lästige morgendliche Erbrechen fordert den Rat eines Arztes.

Manche Frauen haben auch in dieser Zeit eigentümlich wechselnde Gelüste nach bestimmten Speisen oder Heißhunger zu ungewohnten Zeiten, etwa nachts, oder Widerwillen gegen Nahrungsmittel, die sie früher sehr gern gegessen haben. Durch alle diese Erscheinungen soll eine junge Frau sich nicht mutlos und verzagt machen lassen, sie weiß ja, daß sie alle bald von selbst wieder verschwinden und daß sie nichts Krankhaftes sind. Wenn keine für den Körper schädlichen Wünsche in bezug auf die Ernährung auftreten, kann man ihnen wohl nachgeben. Doch etwas Selbstbeherrschung auch gegenüber den häufig wechselnden Stimmungen dieser Zeit sollte die hoffende Frau schon aufbringen, sie wird dadurch sich selbst und ihrer Umgebung diese Monate erleichtern.

Besondere Sorgfalt wende sie, wie wir schon im ersten Heft erwähnten, der Pflege der Brust und besonders der Warzen zu, um diese für das spätere Stillgeschäft gut vorzubereiten. Tägliche Waschungen mit kaltem Wasser härten die Haut ab. Ueberhaupt sind Baden und Ganzwaschungen nicht nur erlaubt, sondern durchaus nötig, nur soll dazu weder zu heißes, noch zu kaltes Wasser genommen werden. Die Warzen werden täglich mit Franzbranntwein abgewaschen und darnach mit etwas Lanolin eingefettet. Ihre zarte Haut wird dadurch gekräftigt und zugleich geschmeidig erhalten.

Wenn der Leibesumfang gegen die zweite Hälfte der Schwangerschaft an Größe zunimmt, sollte der Unterleib durch eine elastische Binde oder einen

elastischen Gürtel gestützt werden. Doch darf dieser keinesfalls den Leib einengen und drücken. Bemerkt die Schwangere, daß ihre Beine oder Füße anschwellen oder Krampfadern sich zeigen, so hole sie ärztlichen Rat ein. Strumpfbänder dürfen keinesfalls um das Bein getragen werden. Sie sind auch sonst ungesund, weil sie den Blutabfluß vom Bein nach dem Herzen hindern, in dieser Zeit aber, in der das Blut sich überhaupt leicht in den unteren Gliedmaßen staut, sind sie besonders schädlich.

Ebenso wie der Körper der Frau in der Zeit der Schwangerschaft einer erhöhten Pflege bedarf und alles vermieden werden muß, was der jungen Frau und damit auch ihrem Kindchen schaden könnte, soll auch das Seelenleben der Schwangeren möglichst geschont werden. Aufregungen, Kummer und Sorgen sollten ihr fern bleiben. Ein verständiger und besorgter Ehemann, der seine Frau lieb hat, stellt seine eigenen Wünsche und Ansprüche in dieser Zeit zurück und nimmt auf seine Frau jede gebotene Rücksicht, um ihren Gemütszustand gleichmäßig heiter zu erhalten. Uebertriebene, allzu betonte Rücksichtnahme allerdings kann der gesunden Schwangeren ebenso lästig fallen wie Rücksichtslosigkeit und ein Außerachtlassen ihrer größeren Erregbarkeit und schwankenden Gemütslage.

Nervöse Beschwerden stellen sich bei ihr nicht selten ein, gelegentlich Kopfschmerzen, Herzklopfen oder Zahnreißer. Zahnerkrankungen, die bei manchen Schwangeren auftreten, die zum Weichwerden der Zähne und Neigung zur Zahnfäulnis führen, bedürfen der zahnärztlichen Behandlung. Ein gleichmäßiger, ruhiger, durch keine körperlichen wie seelischen Erschütterungen getrübt Verlauf der Schwangerschaft gibt die beste Gewähr für eine gesunde Entwicklung der Leibesfrucht.

Plötzlicher heftiger Schreck und Aufregungen können unter Umständen ebenso zur Fehlgeburt führen wie etwa auf körperlichem Gebiet ein Sturz der jungen Frau. Dagegen beruht das sogenannten „Versehen“ in der Schwangerschaft nicht auf wirklichen Tatsachen. Alles, was darüber erzählt wird, etwa daß Mütter, die während der Schwangerschaft einen Brand erleben, Kinder mit einem Feuermal zur Welt bringen, beruht auf falschen Schlußfolgerungen. Es werden so viele Kinder mit Feuermälern geboren, deren Mütter keinen Brand erlebt haben, darüber wundert sich niemand. Wird aber einmal ein Kind mit einem solchen Mal nach einem Brand geboren, so sind die Menschen nur zu gern bereit, die Ursache in diesem Ereignis zu sehen. Das gehört aber durchaus ins Gebiet der Ammenmärchen, die einer ernsten Kritik nicht standhalten können.

Die erste Geburt spielt selbstverständlich im Leben der Frau eine besonders große Rolle. Sie sieht ihr auch unter normalen Verhältnissen meist mit einem aus Freude und Bangen gemischten Gefühl entgegen. Später,

wenn sie schon einmal ein Kind geboren hat und alles gut abgelaufen ist, fühlt sie sich schon viel sicherer dem kommenden Ereignis gegenüber. In der That ist die erste Geburt bei den meisten Frauen auch die schmerzreichste, weil die Geburtswege noch verhältnismäßig eng sind. Daher ist der jugendfrische Körper durch seine Muskelkraft wie durch die Elastizität seiner Gewebe am besten imstand, den Kindeskörper auszutreiben, ohne daß die mütterlichen Gewebe verletzt werden. Die beanspruchten Organe bilden sich auch gerade bei noch jungen Frauen leichter und besser zurück als bei älteren. Allerdings sollen Mütter auch nicht allzu jung sein. Ganz abgesehen davon, daß eine Frau doch seelisch schon eine gewisse Reife haben muß, um den Anforderungen des Ehelebens wie vor allem der Kinderaufzucht gewachsen zu sein, sollte sie auch körperlich genügend ausgereift sein. Das beste Alter für die erste Schwangerschaft ist Anfang bis Mitte der zwanziger Jahre, ein Alter, in dem der gesunde weibliche Mensch schon auf der Höhe seiner Kraft und Leistungsfähigkeit steht und körperlich wie seelisch die Entwicklungsjahre abgestreift hat.

Im 10. Monat der Schwangerschaft ist die Geburt zu erwarten. Einige Wochen vorher möge die junge Frau einen Arzt aufsuchen, um feststellen zu lassen, ob bei ihr alles in Ordnung ist. In vielen Familien wird sehr lebhaft erwogen, ob die Geburt zu Hause stattfinden oder ob die junge Frau eine Klinik aufsuchen soll. In ungünstigeren Wohnverhältnissen, wo wenig Pflege und Wartung der jungen Mutter und dem Neugeborenen gewidmet werden kann, hat die Entbindung in einer Anstalt viel für sich. Auch ist die junge Frau damit allen häuslichen Sorgen entzogen, ganz besonders dort, wo schon Kinder da sind, die die unbedingt nötige Ruhe der Umgebung gefährden. Unter günstigen Bedingungen bleibt es schließlich Geschmackssache, ob man dies wichtige Ereignis lieber daheim erlebt oder in einer Klinik. Bequemer ist ohne Zweifel das Letztere, schon deshalb, weil alle Vorbereitungen für Entbindung und Wochenbett wegfallen und sachverständige Hilfe und Aufsicht stets zur Stelle ist.

### Vorbereitungen zur Geburt.

Hat man sich entschlossen, die Entbindung zu Hause stattfinden zu lassen, so treffe man zeitig alle Vorbereitungen. Man lasse sich von der Hebammen, die man zu der Geburt zuziehen will, aufschreiben, welche Anschaffungen zu machen sind, wieviel Betttücher, Unterlagen, Handtücher usw. benötigt werden, Waschschüsseln, Eimer, Irrigator, Bettchüssel, Wärmflaschen, die nötige Menge Watte, Gaze usw. müssen vorhanden sein, für

Feintötende Flüssigkeit in genügender Menge soll vorgesorgt werden. Auch darf die Möglichkeit, schnell genügend heißes Wasser zu beschaffen, nicht fehlen.

Neben all den Gegenständen, die für die junge Mutter notwendig sind, müssen wir auch an all das denken, was das Neugeborene braucht. Wir verzichten hier auf eine genaue Schilderung und geben nur den Rat, eine



Solches Bücken ist weder schön noch gesund

eingehende Aufstellung zu machen und alles rechtzeitig zu besorgen, damit nicht im entscheidenden Augenblick etwas Notwendiges fehlt. Die Säuglingsausstattung beschaffe sich die junge Frau so frühzeitig, daß spätestens vier Wochen vor der erwarteten Geburt alles zum Empfang des neuen Weltbürgers bereit liegt. Wir verweisen auf unsere Ausführungen über die Kleidung des Säuglings in Heft I.

Alle Gegenstände, die mit der Entbundenen in Berührung kommen, müssen peinlich sauber gehalten werden, denn die größte Gefahr, der die junge Mutter ausgesetzt ist, ist die der Ansteckung mit schädlichen Keimen. Nach Loslösung der Leibesfrucht und des Mutterkuchens aus der Gebärmutter stellt diese eine große Wundfläche dar, in die aus den äußeren Geschlechtsteilen nur allzu leicht, wenn die notwendige Sauberkeit außer Acht gelassen wird, die kleinen Feinde des Menschengeschlechts, die Bakterien, eindringen können. In früheren Jahrhunderten, als man noch nichts von diesen kleinen schädlichen Lebewesen wußte, hat das durch sie verursachte Kindbettfieber unendlich vielen Frauen Gesundheit und Leben gekostet.

Auch das Zimmer muß in geeigneter Weise für die Geburt und das Wochenbett hergerichtet werden. Man wähle dazu ein möglichst ruhig gelegenes, luftiges und geräumiges Zimmer, das im Winter gut heizbar, im Sommer nicht zu heiß ist. Alles Ueberflüssige, vor allem Teppiche und Polstermöbel, werden daraus entfernt. Der Fußboden sei möglichst feucht aufwaschbar, am besten mit Limoleum belegt. Das Bett sollte so stehen, daß es von allen Seiten zugänglich ist, also mit dem Kopfende an der Wand. Ein zweites Bett, das aber nicht dicht angeschoben ist, oder ein Liegesofa zum Umbetten ist sehr angenehm. Auch für gute Beleuchtung sei Sorge getragen. Sind in dieser Weise alle Vorbereitungen rechtzeitig getroffen, so kann die junge Frau der Geburt mit aller Ruhe entgegensehen.

Häufig wird bei einer zu erwartenden normalen Geburt kein Arzt zugegen sein, vor allem dort, wo die Hebamme jederzeit schnell ärztliche Hilfe herbeirufen kann. Doch bedeutet die Anwesenheit eines erfahrenen Arztes für die junge Frau selbst wie für ihre Angehörigen eine große Beruhigung. (Wenn wir in unseren Heften von ärztlicher Hilfe sprechen, meinen wir selbstverständlich stets die Hilfe eines Arztes oder einer Ärztin.)

## Die Geburt.

In der Bibel heißt es „Mit Schmerzen sollst Du Deine Kinder gebären!“ In der Tat werden die Geburtschmerzen kaum einer Mutter erspart. Sie sind aber in der Regel schnell vergessen, wenn erst das Kindchen der jungen Mutter im Arm liegt. Schmerzlose Geburten, die man durch Einspritzungen betäubender Arzneimittel erreicht, können für sehr empfindliche Frauen mit besonders leicht erregbarem Nervensystem gelegentlich von Nutzen sein, ferner auch dort, wo die Geburt keinen regelmäßigen Verlauf nimmt oder sich über die normale Zeit hinauszieht.

Wie lang eine Geburt dauern wird, kann man von vornherein nie sagen, doch währt die erste in der Regel länger als später folgende. Sie dauert bei kräftigen, gut gebauten Frauen mit guter Muskelkraft kürzer als bei zarten und schwachen. Vor dem Beginn der Geburt treten meist die „Vorwehen“ auf, die aber wieder nachlassen können. Doch sollte bei den ersten Wehen die Hebamme gerufen werden, da manche Geburten schnell vor sich gehen, sogen. „Sturzgeburten“. Wer vom Land in eine Klinik in die Stadt gehen will, tut gut, nicht so lange zu zögern, obwohl es dann auch einmal zu einer unfreiwilligen Wartezeit kommen kann. Werden die Vorwehen häufiger und regelmäßiger, so ist dies ein Zeichen, daß die Geburt nun in Gang kommen wird. Kehren sie nach etwa einer Viertelstunde zurück und erneuern sich in dieser Weise immer wieder, so ist die Geburt in ihr Anfangsstadium eingetreten. Je heftiger die Wehen sind und je schneller sie aufeinander folgen, um so schneller wird die Geburt beendet sein. Während der Wehepause ist die Frau völlig schmerzlos. Durch die immer kräftiger einsetzenden Wehen wird die Frucht tiefer und tiefer nach unten gedrängt. Schließlich können die Eihäute, die das Kind wie ein Sack umgeben, dem Druck nicht mehr standhalten — „die Blase springt“ und es entleert sich das Fruchtwasser nach außen. Bleiben die Eihäute erhalten, so wird das Kind innerhalb dieses Sackes geboren. Man sagt, es komme „in der Glückshaube“ zur Welt, womit aber eine Anwartschaft auf besonderes Glück im Leben leider nicht gegeben ist.

Nach dem Blasensprung erfolgen die Wehen noch schneller als vorher, sie sind kräftiger, Presswehen genannt, mit ihnen setzt die Austreibungsperiode ein. In der Regel liegt bei der Geburt der Kopf des Kindes vor, der nun weiter nach unten rückt. Ist erst der Kopf geboren, so findet der viel weichere und schmalere Rumpf des Kindes sehr viel leichter den Durchtritt durch den Geburtskanal.

Damit ist der schwerste Teil der Geburt überstanden. Während das Kind abgenabelt und gereinigt wird, hat die junge Mutter Zeit, sich auszuruhen und ihr Kleines zu betrachten, das mit dem ersten Atemzug und dem ersten Schrei nun sein eigenes Dasein als kleiner Mensch begonnen hat. Neu auftretende leichtere Wehen melden die Nachgeburt an, bei der die leeren Eihüllen und der Mutterkuchen zutage treten und damit den Geburtsakt vollenden.

Nach der Geburt wird die junge Mutter gereinigt und frisch bekleidet, doch ist dabei jede Gefahr einer Erkältung sorgsam zu verhüten. Nach der großen, oft viele Stunden dauernden Anstrengung, die mit starker Wärmeabgabe verbunden war, ist sie nun nicht nur sehr wärme-, sondern auch äußerst ruhebedürftig.

## Das Wochenbett.

Jede Frau braucht nach der Geburt Schonung, damit sie sich ausreichend erholen kann und damit die Veränderungen ihres Körpers durch die Schwangerschaft sich in Ruhe zurückzubilden vermögen. Auch muß ihr Körper sich den neuen Anforderungen, die durch die Mutterschaft an ihn gestellt werden, das Stillgeschäft, anpassen.

Die Dauer dieser Schonung für die Fabrikarbeiterin ist in Deutschland gesetzlich geregelt und beträgt 6 Wochen nach der Entbindung. Während dieser Zeit erhält jede versicherte Frau außer dem einmaligen Entbindungsbeitrag Wochengeld in Höhe des Krankengeldes, das bis zu 10 Wochen gewährt wird. Die stillende Mutter erhält außerdem noch ein Stillgeld für die Dauer von 13 Wochen. Bedürftige Unversicherte können Wochenfürsorge aus öffentlichen Mitteln bekommen.

Bei normalem Ablauf der Geburt kann nach einem ausgiebigen Schlaf der jungen Wöchnerin das Neugeborene schon am ersten Tage zum erstenmal an die Brust angelegt werden. Wir verweisen hier auf unsere Ausführungen über das Stillen im ersten Heft.

Aus den Geburtswegen tritt der sogenannte „Wochenfluß“, der anfangs mehr, in den folgenden Tagen immer weniger mit Blut durchsetzt ist, zum Zeichen, daß die Gebärmutterwunde allmählich verheilt. Der Wochenfluß verschwindet in der dritten bis vierten Woche.

Um die Rückbildung der stark gedehnten Bauchwände zu ermöglichen und dem Leib Halt zu geben, legt man am besten unmittelbar nach der Geburt eine elastische Leibbinde an, die von der jungen Frau als angenehme Stütze empfunden wird. Man läßt heutzutage, um die Bauchmuskeln zu kräftigen und auch die Rückbildung der inneren Organe anzuregen, die junge Mutter nicht mehr so lange Zeit unbeweglich im Bett liegen, wie dies früher üblich war. Manche Aerzte lassen sie schon wenige Tage nach der Geburt aufstehen, außerdem werden sorgsam ausgewählte, bestimmte gymnastische Übungen vorgenommen, die sich in diesem Falle in der Praxis als nützlich erwiesen haben. Wird der Rückbildung der Bauchwand zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt, so bleibt, vor allem wenn eine Frau mehrmals geboren hat, häufig ein sogenannter Hängebauch bestehen und es entwickeln sich krankhafte Zustände, die damit in Zusammenhang zu bringen sind: Magensenkung, Wanderniere, Wanderleber usw. Aber auch aus Schönheitsgründen sollte jede Frau große Sorgfalt auf diesen Punkt verwenden.

Sind Geburt und Wochenbett normal verlaufen, so wird in der Regel die junge Mutter nach 14 Tagen aus der Klinik entlassen. Allerdings ist sie

dann den Lasten der Haushaltsführung und vor allem grober Arbeit noch nicht gewachsen und bedarf dafür noch einer Hilfe.

Manche junge Frauen leiden an Stuhlträgheit, die unbedingt bekämpft werden muß, denn auch das Stillen kann dadurch beeinträchtigt werden. Die Periode bleibt bei stillenden Frauen meist länger aus als bei nicht stillenden.



Richtige Stellung beim Aufnehmen eines Gegenstandes vom Fußboden

Dadurch kann auch, wie schon früher erwähnt, die Möglichkeit einer neuen Schwangerschaft hinausgeschoben werden. Unregelmäßige Blutungen nach dem Wochenbett sollten jede junge Frau veranlassen, den Arzt aufzusuchen. Der Geschlechtsverkehr sollte nicht vor der sechsten bis achten Woche nach der Geburt aufgenommen werden.

Vielfach wird angenommen, daß durch das Stillen die Schönheit des weiblichen Körpers, insbesondere der Brüste, leiden müsse. Diese Befürchtung

ist jedoch unbegründet, wenigstens dann, wenn nicht durch viele zu schnell aufeinanderfolgende Kinder die Brüste allzu viel in Anspruch genommen werden.

### Hygiene des weiblichen Lebens.

Da eine Geburt die Körperkräfte der Frau stark in Anspruch nimmt, so bedeuten viele schnell aufeinanderfolgende Geburten eine schwere Belastung für manche Frau. Allerdings bestehen hier sehr viele Unterschiede. Nachgewiesen ist, daß bei gesunden Frauen die Größe der Kinder häufig bis zur neunten Geburt zunimmt, sodaß also bis zu dieser Zahl die Natur gewissermaßen dem Kind ein Mehr an Kraft mitzugeben scheint. Voraussetzung dabei ist allerdings, daß die Geburten sich nicht zu schnell folgen. Da die normale Frau etwa 25 Jahre lang fortpflanzungsfähig ist, so könnte sie in diesem Zeitraum, auch wenn etwa 5 Jahre zwischen den einzelnen Geburten liegen, doch vielen Kindern ein gesundes Leben schenken. So war es auch bei uns in vergangenen Jahrhunderten Sitte. Heutzutage werden wohl wenig Elternpaare wirtschaftlich in der Lage sein, eine große Schaar von Kindern aufzuziehen. Und wo die Vermögensverhältnisse eine große Zahl von Nachkömmlingen gestatten, da sind oft andere Umstände die Ursache, daß nicht so viele Kinder gewollt werden.

Von der Amatur, die sich aus allen diesen Umständen für das Eheleben ergibt, haben wir schon eingangs gesprochen. Wenn man heute in Deutschland, genau wie schon lange in Frankreich, von einem Zweikindersystem sprechen kann — in unseren Großstädten kommen längst nicht durchschnittlich 2 Kinder auf jede Ehe — so ist diese Geburtenzahl nicht die von der Natur gegebene, sondern von den Menschen bewußt gewollte. Doch rächt sich diese bewußte Geburtenbeschränkung bei nicht gleichzeitig geübter Enthaltbarkeit oft genug. Es ist nicht so, daß ein Ehepaar, das zu Beginn der Ehe jahrelang die Empfängnis künstlich verhindert hat, nun noch ganz sicher erwarten kann, ein Kind zu bekommen, wenn ihnen der Zeitpunkt dafür passend erscheint. Sie werden vielmehr nicht ganz selten die jahrelang geübte Verhinderung mit einer dauernden Unfruchtbarkeit der Ehe zu bezahlen haben.

Die Ursache der Unfruchtbarkeit einer Ehe kann sowohl bei der Frau wie beim Mann liegen. Da in der Regel eine in die Ehe tretende Frau sich Kinder ersehnt, ist schon aus diesem Grunde ein Gesundheitszeugnis des Ehepartners erwünscht, damit nicht später Enttäuschungen und Kummer die Ehe überschatten.

Auch ist stets daran zu denken, daß nicht voll ausgeheilte Geschlechtskrankheiten beim Mann wie bei der Frau den anderen Teil außerordentlich stark durch Ansteckung gefährden, in gleicher Weise, wie schon früher erwähnt, auch die Gesundheit der Nachkommenschaft, falls überhaupt Kinder zur Welt kommen, beeinträchtigt werden kann. Während der Tripper (Gonorrhoe) zu schweren Entzündungen der Geschlechtsorgane, bei der Frau zu Eierstocks- und Eileiterveränderungen führen kann, die jede weitere Schwangerschaft ausschließen, wandern die Keime der Syphilis tiefer in den Körper des Befallenen hinein. Sie dringen bis ins Blut vor und können an jedem Körperteil des Erkrankten Erscheinungen hervorrufen. Diese Keime setzen sich auch in manchen Fällen im Rückenmark und im Gehirn fest, verursachen dann schwere Nervenleiden und Gehirnerkrankungen. Die schwerste dieser Erkrankungen ist im Volksmund unter dem Namen der Gehirnerweichung bekannt. Die Geschlechtskrankheiten sind zwar heilbar, sie erfordern aber lange und gründliche Behandlung. Jedenfalls bedeutet es für den Mann wie für die Frau ein großes Unglück, eine solche Krankheit zu erwerben und man sollte sich dieser Möglichkeit niemals leichtsinnig aussetzen.

## Wie bleibe ich gesund und schön?

Jeder Mensch mit gesunden Sinnen muß darnach streben, seinen Körper nicht nur gesund, frisch und leistungsfähig, sondern auch möglichst schön zu erhalten, vorausgesetzt, daß wir unter Schönheit eben jene natürliche Frische und Kraft verstehen, und nicht eine angemalte, mit Lippenstift und Puderbüchse hergerichtete Schauseite. Eine gewisse Eitelkeit, d. h. ein Aufsiehthalten steht der Frau durchaus an, wenn diese Eitelkeit in Grenzen bleibt, und wenn sie dazu dient, die natürlichen Vorzüge ihres Körpers sich bewußt zu erhalten. Das Gegenteil: Gleichgültigkeit in Bezug auf ihr Aussehen und Mangel an Sauberkeit wirkt bei der Frau noch mehr als beim Manne abstoßend und kann das Eheleben direkt in Gefahr bringen.

Das Schönheitsideal der Frau wechselt wie die Mode. Heutzutage ist die schlanke Linie Trumpf, die von allen Frauen verlangt, auszuweisen wie junge Mädchen von 16 Jahren oder wie Jünglinge. Da die Mode eine sehr strenge Herrscherin, ja Tyrannin ist, befließigen sich alle Frauen mehr oder minder, den Geboten der Mode zu folgen. So werden von

Frauen, die von Haus aus zu Fettansatz neigen, unvernünftige Entfettungskuren, ohne oder gegen ärztlichen Rat, vorgenommen, oder es wird versucht, durch übermäßigen Sportbetrieb jene vorgeschriebene schlanke Linie zu erreichen. Ebenso wie eine übertriebene Mast für den Körper schädlich ist, weil sie zu Verfettungen der Gewebe Anlaß gibt und die dadurch entstandene Schwerbeweglichkeit diesen Zustand nur noch mehr befördert, ebenso kann auch das Anstreben einer besonderen Magerkeit für den Körper der Frau schädlich sein. Es gibt Menschen, für die Magerkeit der Normalzustand ist, andere Körper verlangen aber eine gewisse Fülle, wenn der betreffende Mensch sich wirklich wohlfühlen und auf der Höhe seiner Leistungsfähigkeit stehen will. Solche persönlichen Unterschiede, die von Haus aus ererbt sind, müssen beachtet und berücksichtigt werden.

Betrachten wir in Kürze, was die Frau tun soll, um ihren Körper schön und leistungsfähig zu erhalten. Was wir hier sagen, gilt nicht nur für die verheiratete, sondern gleicherweise für die alleinstehende berufstätige Frau. Diese ist sehr häufig geneigt, ihrer Körperpflege keine so große Aufmerksamkeit zu schenken, einmal weil sie, durch ihre Berufsarbeit sehr in Anspruch genommen, sich nicht die Zeit dazu nimmt. Vielleicht kommt noch hinzu, daß sie mit einer gewissen Verbitterung meint: Wozu? Sie vergißt dabei, daß ein gutes, frisches Aussehen ihr auch im Berufsleben nur zum Vorteil sein kann und daß ein angenehmes gepflegtes Äußere von allen Menschen, mit denen man umgeht, wohlthuend empfunden wird.

Hingegen sind auch manche Familienmütter vor lauter Sorge um die Ihren oft nur allzu bereit, die Sorge um ihr eigenes Aussehen und Wohl ganz zurückzustellen. Ja, sie glauben sich geradezu verpflichtet dazu. Mann und Kinder verlernen aber dabei, auf die Frau und Mutter und ihre Bedürfnisse die nötige Rücksicht zu nehmen. Solche kleinen Vernachlässigungen und Versäumnisse, durch Jahr und Tag fortgeführt, rächen sich aber am menschlichen Körper. Wie schön und erfreulich ist es doch, wenn eine Frau auch in ihrem höheren Alter einen straffen, aufrechten Körper sich bewahrt, frische Farben und eine gute Leistungsfähigkeit besitzt, die ihr gestattet, mit den heranwachsenden Kindern noch jung zu sein und an ihren Unternehmungen teilzunehmen, die der Alleinstehenden ermöglicht, auch noch im höheren Alter sich nach ihren Wünschen frei und ungezwungen etwa an Reisen, Wanderungen usw. zu beteiligen.

Tägliche *W a s c h u n g e n* mit kühlem Wasser oder ein warmes Bad, dem eine kühle Abwaschung folgt, dienen nicht nur der Sauberkeit, indem sie die Haut von Fett und Schmutz befreien und damit die Poren öffnen, die die Hautatmung besorgen, sie sind gleicherweise auch zur Abhärtung notwendig. Die Anpassung der Hautgefäße an kühlere Temperaturen

verhindert eine Erkältung, die viel leichter dort eintritt, wo der Körper nicht gewohnt ist, sich verschiedenen Außentemperaturen schnell anzupassen. Diese Menschen frieren viel leichter und leiden an lästigen kalten Füßen. Wer von Jugend auf an reichliche Wasseranwendung gewöhnt ist, wird diese auch im höheren Alter nicht missen wollen.



Schlechtes, gebücktes Sitzen; eine Stellung, die auch oft beim Lesen eingenommen wird

Eine wenn auch nur kurze Ruhezeit nach der Hauptmahlzeit ist für körperlich oder geistig tätige Frauen sehr wünschenswert.

Sehr wichtig ist auch für die richtige Pflege des Frauenkörpers eine gewisse Anpassung der Nahrung an die Bedürfnisse des einzelnen Körpers. Vor allem die so häufige Stuhlträgheit sollte bekämpft werden zunächst

mit natürlichen Mitteln. Reichlich Obst und Gemüse, grobes Brot, ein Glas kaltes Wasser, morgens früh nüchtern getrunken, dienen diesem Zweck, daneben ausgiebige Bewegung. Erst wenn diese kleinen Mittel nichts nützen, dürfen Abführmittel genommen werden. Diese müssen aber von Zeit zu Zeit gewechselt werden, da sich der Darm an das Medikament gewöhnt und dieses dann nicht mehr hilft.

Wenn Frauen, die zu Fettansatz neigen, süße und fette Speisen nach Möglichkeit vermeiden, so kann man dies durchaus billigen. Der Fettansatz betrifft mit Vorliebe bestimmte Körperteile, bei der Frau sind es vorwiegend die Hüften und die Brust, auch die Bauchgegend. Sehr viel läßt sich zur Verbesserung der Figur erreichen durch Massage. Nach Anleitung kann man einige Handgriffe an Armen und Beinen selbst ausführen. Auch das kräftige Reiben der Körperoberfläche mit einem kurzen, festen Frottierhandtuch dient diesem Zweck. Der heutigen Tages sehr beliebte Punktroller ist ebenfalls geeignet. Durch eine kräftige Massage der Haut und der darunterliegenden Muskeln wird das Blut stärker in die Haut getrieben, Ansammlungen von Fett werden verteilt, die Haut und die Muskulatur gestrafft, was sich am Aussehen sehr bald bemerkbar macht.

Turnübungen dienen dem gleichen Zweck, noch verstärkt durch die damit verbundene ausgiebige Atmung. Ein späteres Heft wird sich damit ausführlicher beschäftigen.

Bei der täglichen Arbeit Sorge die Frau für Abwechslung der sitzenden Lebensweise mit körperlicher Betätigung. Frauen und Mädchen, die bei ihrer Berufsarbeit den ganzen Tag sitzen müssen, wie z. B. Büroangestellte, sollten abends an Turnübungen teilnehmen oder wenigstens zu Hause turnen. Auch tut es gut, zwischen der Arbeitszeit einmal ans offene Fenster zu gehen und tief und ausgiebig zu atmen. Dagegen sollte weiblichen Personen, deren Lebensweise sehr viel Stehen erfordert, wie etwa Ladnerinnen, stets die Möglichkeit gegeben sein, in einer Arbeitspause sich zu setzen.

Sehr wesentlich aber ist es, daß man richtig sitzt und richtig steht. Falsches Sitzen kann den Körper außerordentlich anstrengen und richtiges Stehen verlangt viel weniger Kraft als falsches Stehen. Bei der Arbeit am Tisch ist für die richtige Höhe des Sitzes zur Tischfläche Sorge zu tragen, d. h. die Tischfläche soll sich etwa in Ellbogenhöhe befinden. Auch der Abstand vom Rand der Sitzfläche zum Tischrand ist zu beachten. Ist dieser Abstand zu groß, so muß sich der am Tisch Arbeitende vorbeugen, was auf die Dauer ermüdet und zu einem krummen Rücken führen kann. Ebenso muß die Höhe des Stuhles vom Boden der Größe der betreffenden Person angemessen sein. Baumelnde Beine ermüden; finden jedoch die Füße einen Halt, so werden damit auch die Rückenmuskeln entlastet.

Die Hausfrau sollte sich vor unnötiger Ermüdung und Abnützung ihrer Kräfte hüten. So manche Küchenarbeit kann z. B. genau so gut im Sitzen getan werden (siehe hierzu auch unsern Haushaltkurs). Ist die Sa-



Ermüdende Sitzhaltung mit angespanntem Körper und hohlem Kreuz

milienmutter dann am Abend nicht übermüdet, sondern noch frisch, so werden Mann und heranwachsende Kinder ihr dafür danken.

Stehen in ungeeignetem Schuhwerk führt zu schneller Ermüdung und bei falscher Belastung des Fußes auf die Dauer auch zu Verbildungen der Füße, zu Ueberdehnungen gewisser Haltebänder zwischen den einzelnen

Fußknochen, damit besonders auch zu Senk- und Plattfußbildung. Flache, absatzlose und weiche Schuhe sind in diesem Falle zu vermeiden, Einlagen, am besten von einem Facharzt für Orthopädie nach Gipsabguß des Fußes gemacht, sollen das Fußgewölbe stützen und beugen dem Fortschreiten der Senkung vor. Meist werden sie sehr angenehm empfunden. Umgekehrt hebt der heute moderne spitze zulaufende Schuh mit den hohen Absätzen den Fuß zu stark, wodurch der Schwerpunkt des Körpers zu weit nach vorne verlegt wird und eine unnatürliche Haltung des ganzen Körpers, vor allem der Wirbelsäule die Folge sein muß. Unwillkürlich legt in solchem Schuhwerk die Frau den Oberkörper nach hinten, um nicht nach vorn überzufallen; so entsteht ein unschönes hohles Kreuz und eine Ueberanstrengung der langen Rückenmuskeln, die den Körper in dieser Lage halten sollen, damit kommt es zu vorzeitiger Ermüdung, der Gang erhält etwas Steifes, die Zehen verbiegen sich leicht oder es entstehen durch Druck Hühneraugen. Geeignetes Schuhwerk ist für berufstätige Frauen, die viel auf den Füßen sein müssen, auch z. B. Krankenschwestern, besonders nötig.

Schweres Heben kann für den Frauenkörper schädlich sein, da die Muskulatur und die Gewebe der Frau sehr großen Anforderungen nicht in dem Umfang gewachsen sind, wie sie der männliche Körper aufbringt. Vor allem kann bei zu großer Belastung eine Ueberdehnung der Haltebänder der Gebärmutter zu Lageveränderungen und Senkungsercheinungen führen mit allen ihren unangenehmen Folgen. Dies wird leichter bei älteren Frauen, die häufig geboren haben, eintreten, dort wo die Bauchwand und die Gewebe der Bauchhöhle nicht mehr die nötige Straffheit besitzen. Dieser Zustand kann aber auch bei schwächlichen jüngeren Frauen vorkommen. Auch das Herabnehmen eines schweren Gegenstandes kann zu Dehnungen und Zerrungen dieser Bandapparate führen, wenn sich die Frau dabei übermäßig anstrengen und ihren Körper sehr stark ausrecken muß.

Man sei daher in Haus- wie in Berufsarbeit darauf bedacht, sich nicht durch unnötige Ueberanstrengungen zu schaden und vor der Zeit arbeitsuntüchtig zu machen. In unserem Haushaltkurs wurde auch schon darauf hingewiesen, daß die Arbeitskraft der Frau nicht vergeudet werden soll. Die Frau schädigt damit nur sich selber und sie nützt niemanden dabei.

Manche Menschen verwenden sehr wenig Zeit auf eine genügende Mund- und Zahnpflege. Uebler Mundgeruch sollte stets bekämpft werden, da er auch für die Mitmenschen sehr unangenehm ist. Oestfers sind, besonders bei Kindern, große zerklüftete Mandeln die Ursache, da hier Speisereste stecken bleiben und sich zersetzen. Häufiges Ausspülen und Gurgeln mit einem Zahnwasser hilft oft gut. Häßliche Zähne, viele Plomben oder gar ein falsches Gebiß erhöhen keinesfalls die Schön-

heit. Es gibt viele gute Zahnwasser, -pulver und -pasten heute zu kaufen. Ein einfaches Zahnputzmittel ist die weiche Schlemmkreide mit etwas Kampfer- oder Pfefferminzzusatz; eine nicht zu weiche Zahnbürste entfernt am besten



Ungezwungene natürliche Sitzhaltung, die den Körper nicht ermüdet

den bei manchen Menschen sich schnell bildenden, häßlichen sog. „Zahnstein“. Die Zähne sollen kräftig von allen Seiten gebürstet werden. Man sollte dies morgens früh und abends vor dem Schlafengehen nicht versäumen.

Frauen, die viel grobe Hausarbeit tun müssen, bekommen leicht rauhe Hände, besonders im Winter, wo auch die Haut des Gesichtes bei manchen

Menschen leicht spröde und rissig wird. Vor allem ist gutes Abtrocknen der Haut nach dem Waschen nötig, danach Einfetten mit einer guten Hautcreme oder auch mit Lanolin. Glycerin entfettet die Haut und sollte in solchen Fällen nicht angewendet werden. Hautausschläge verlangen den Rat eines Arztes.

Eine Neigung zu kalten blaurotgefärbten Händen, die leicht ein gedunsenes Aussehen bekommen, ist ein sehr lästiges Uebel. Bei stärkerer Abkühlung entstehen dann recht häufig Frostbeulen. Auch an den Füßen sind viele Leute sehr damit geplagt. Ein einfaches, oft sehr gutes Mittel sind tägliche sehr heiße Hand- bezw. Fußbäder, verbunden mit einer leichten Massage von den Finger- bezw. Zehenspitzen bis zum Hand- oder Fußgelenk.

Manche Frauen und Mädchen sind mit ihrem Teint nicht zufrieden, sie suchen ihn durch Schminke und Puder zu verbessern. Fettglänzende Haut ist in der Tat häßlich und kann durch Einpudern ein besseres Aussehen bekommen. Im allgemeinen ist aber Schminken dem Teint nicht nützlich, es verhindert die Hautausdünstung und gibt der Hautfarbe auf die Dauer etwas Graues, Ungefundes. Daß ein frischer, natürlicher Mensch angemalte blutrote Lippen nicht schön findet, sei hier als selbstverständlich vorausgesetzt. Unreinheiten des Teints sollten am besten von einem Sacharzt behandelt werden.

Hühneraugen und Schwielen treten bei schlecht sitzendem Schuhwerk auf und können oft sehr lästig und schmerzhaft sein. Durch Aufweichen und Quellenmachen der harten Haut durch Bäder und durch Auflegen eines Salizylpflasters kann man manchmal eine Besserung herbeiführen. In anderen Fällen lasse man sich durch einen Sachverständigen behandeln. Dabei ist auf peinliche Sauberkeit Wert zu legen.

Uebermäßige Schweißbildung kann sehr lästig sein und bei ungenügender Reinlichkeit auch eine Belästigung der Mitmenschen bedeuten. Häufige Waschungen unter Tags sind zur Erfrischung der Haut und zur Entfernung des Schweißes nötig. Der Fußschweiß tritt oft beim Plattfuß auf und kann durch eine Plattfußbehandlung manchmal gebessert werden. Das Einstreuen von Salizylstreupuder in die Strümpfe ist oft von guter Wirkung. Tägliche Waschungen und häufiges Wechseln der Strümpfe sind unerlässlich. In schwereren Fällen hole man ärztlichen Rat ein.

Auch die Haarpflege ist ein sehr wesentlicher Teil der Körperpflege. Schönes, reiches Haupthaar ist der Wunsch aller Mädchen und Frauen, ob es sich um einen Bübikopf oder um langgetragenes Haar handelt.

Am meisten leidet die Haarfülle durch die Schuppenbildung, wenn diese lange besteht, ohne genügend behandelt zu werden. Die Schuppen

verstopfen die Poren der Haut, hindern die Kopfhaut an der Ausdünstung und schädigen auf die Dauer das Haar in seinem Keim.

Die Ansicht, man dürfe die Haare nur selten waschen, ist nicht richtig. Nur darf die Haut bei häufigen Waschungen nicht entfettet werden. Kopfwäsche alle 8 bis 14 Tage ist durchaus nicht zu viel, wenn wir danach das Einfetten mit einer Salbe nicht vergessen. Sind die Haare und der Haarboden dagegen von Natur fettreich, so ist dieses Einfetten gegebenenfalls nicht nötig. Das gilt aber nur für den gesunden, nicht für den kranken Haarboden. Ist erst einmal die Haarwurzel vernichtet, so vermag keine Behandlung die massenhaft ausgegangenen Haare zu ersetzen. Man wende sich daher zeitig um geeignete Mittel an einen Spezialarzt und kaufe nicht wahllos durch Laien angepriesene Mixturen und Salben, die oft mehr schaden als nützen können.

Dasselbe sei gesagt für alle Arten von Leiden, die einen Menschen im Leben befallen können. Man lasse ein Uebelbefinden nicht zu lange anstehen und tröste sich nicht damit, daß es nicht sehr schlimm ist, „noch zum Aushalten“! Manchmal ist durch eine solche Gleichgültigkeit die beste Zeit zur Heilung versäumt. Ganz besonders gilt dies für die Jahre der Rückbildung des Frauenkörpers, über die in einem anderen Heft zu sprechen ist.

Auch wende man sich mit seinen Leiden an die rechte Stelle. Sehr viel unechte Propheten sind heutzutage am Werk durch Anpreisung mehr oder minder wunderbarer Heilungen — sogar in der Entfernung — den Menschen ihr gutes Geld aus der Tasche zu nehmen. Wenn durch solche Kuren oft kein Erfolg oder gar ein Schaden entstanden ist, erfährt die Menschheit kaum etwas davon, weil sich die so Betrogenen schämen, ihren Leichtsinn oder ihre Gutgläubigkeit anderen bekannt zu geben. Nur bei ganz groben Schädigungen, wenn die Gerichte in Anspruch genommen werden müssen, sichert etwas in die Öffentlichkeit durch. Diese Fälle sind aber durchaus nicht selten und es handelt sich fast immer um Menschen, die leicht hätten geheilt werden können, wenn sie an die richtige Stelle, zum sachverständigen Arzt, von Anfang an gegangen wären.

\*

Die folgenden Hefte werden sich z. T. mit hier schon angeschnittenen Fragen noch eingehender zu beschäftigen haben. Wie weit die Schönheit und die Gesundheit des weiblichen Körpers durch die Kleidung gefährdet werden kann, wird ebenso zu erörtern sein wie die Frage nach den gesunden, für den Frauenkörper zweckmäßigsten Leibesübungen.

Im nächsten Hest aber werden wir die Frau, der wir hier vorwiegend als Trägerin der Fortpflanzung gedacht haben, in ihre späteren Jahre, die Wechsel- und Altersjahre, hinein begleiten. Damit soll nicht allein jenen gedient werden, die selbst in diese Jahre kommen, sondern auch denen, die mit alternden Menschen zu tun haben, um Verständnis bei ihnen für diese Epoche des menschlichen Lebens zu wecken.

Die Bilder dieses Hestes, mit Ausnahme von Seite 7, sind Aufnahmen von C. Schneider-Berlin.  
Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der Sunlicht Gesellschaft A.G.  
Mannheim-Rheinau.

Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.

Druck: Handelsdruckerei Rath, Mannheim.

*Aus dem Inhalt  
von Heft 6.*



Das Altern hat für viele Menschen, ganz besonders für viele Frauen etwas Erschreckendes, so beginnt das folgende Heft dieses Kurses. Sein Ziel ist, dem Begriff des

Alterns dieses Erschreckende zu nehmen. In ruhiger, sachlicher Weise werden die körperlichen Erscheinungen der späteren Lebensjahre besprochen und Kenntnisse vermittelt, die jeder Frau notwendig sind. Wie wertvoll ist es zu wissen, welche Erscheinungen normal sind und somit zu keiner Beunruhigung Anlaß geben und worauf zu achten ist, um Erkrankungen rechtzeitig einer Behandlung zuzuführen, damit nichts zur Heilung versäumt wird.

Wer selbst dem Alter noch fern steht, lebt, besonders in unserer Zeit des engeren Zusammengedrängtseins, mit älteren Angehörigen zusammen, hat sie zu versorgen und zu betreuen. Aber mit dem besten Willen und aller Liebe wird doch oft aus Unkenntnis nicht das Richtige getroffen. Da will unser Heft helfen zu gegenseitigem Verständnis zwischen Alt und Jung und Anleitung geben, wie es zu machen sei, um lieben Angehörigen ihren Lebensabend warm und behaglich zu machen.



## Im pommerschen Weizacker

werden die heimischen farbenprächtigen Trachten durch die gute, milde Sunlicht Seife sorgsam für Fest- und Feiertage gepflegt. Sunlicht Seife spielt auf den einsamen pommerschen Höfen eine große Rolle. Blütenweiße Gardinen und frisch duftendes, herrlich weißes Linnen zeugen von der sorglichen Hand der Hausfrau und der wunderbaren Reinigungskraft der Sunlicht Seife.

Sunlicht Seife

hat den größten Absatz aller Seifen der Welt; ein Beweis für ihre unübertreffliche Güte.

# Sunlicht Seife