

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Heft 7

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

SUNLICHT-INSTITUT

für HAUSHALTUNGSKUNDE
MANNHEIM



Die Gesundheitspflege
Heft 7



**SO
reinigt VIM
Ihre Messer!**

**Teller, Schüssel, Topf, Besteck
Putz mit VIM, der Schmutz ist weg.**

Die Gesundheitspflege

Heft 7

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Die Wohnung	3
Die Lage der Wohnung	4
Die Erwärmung der Wohnräume	6
Die Beleuchtung der Wohnräume	7
Die Durchlüftung der Wohnräume	10
Reinlichkeit in der Wohnung	11
Die Einrichtung der Wohnung	13
Die Einteilung der Zimmer	13
Das Schlafzimmer	14
Das Kinderzimmer	14
Das Wohnzimmer	15
Die Küche	16
Schlußwort	16
Die Kleidung	17
Zweck der Kleidung	17
Die Stoffe	23
Die männliche Kleidung	24
Die Befestigung der weiblichen Kleidung	25
Die einzelnen Teile der heutigen Frauenkleidung	26
Die Kinderkleidung	30
Kleidung für besondere Fälle	30
Schlußwort	32



Erholungstunden im Garten des Eigenheims.

Hygiene der Wohnung und Kleidung.

Die Wohnung.

In Nord und Süd
De Welt ist wit.
In Ost und West —
Dat Hus is 't best.

Alter Hauspruch aus Oldenburg.

Kann man über die Hygiene der Wohnung schreiben in einer Zeit, in der unendlich viele Volksgenossen keine richtige Wohnung haben, in der so viele Familien froh sind, wenn sie überhaupt eine Wohnstätte ihr eigen nennen können und wo die Fragen: Wie steht es um diese Räume, sind sie auch groß, hell und lustig genug? leider in den Hintergrund gedrängt werden. Man hat gut sagen, etwa daß eine nach Norden gelegene Wohnung nicht sehr gesund sein wird, daß Zimmer im Erdgeschoß weniger günstig sind als solche in oberen Stockwerken, in die mehr Luft und Sonne eindringt, daß eine kleine Stube für 5 Personen zu eng sei; viele werden antworten: Wie froh wären wir auch selbst um eine Nordwohnung, selbst um einige Zimmer im Erdgeschoß, wenn wir sie nur bekämen!

Wenn hier über Wohnungshygiene gesprochen wird, so weiß die Verfasserin sehr wohl, daß es Zeiten gibt, wo nicht alle Forderungen zu erfüllen sind. Man möge aber bei der Wohnungswahl und bei der Ausgestaltung der Wohnung gesundheitliche Forderungen in erster Linie beachten und Bequemlichkeit und äußere Schönheit erst in zweiter Linie berücksichtigen.

Die Volksgesundheit ist außerordentlich abhängig von einer gesunden Wohnungspolitik; so ist z. B. die starke Verbreitung der Tuberkulose in unserem Volke zum großen Teil bedingt durch die schlechten Wohnungsverhältnisse. Wie kann die Forderung erfüllt werden, einen an einer an-

steckenden Krankheit leidenden Menschen genügend von seinen Mitmenschen abzusondern, wenn die Familie zusammengepfercht in engem Raum hausen muß, ja, wenn es unendlich viele Menschen gibt, die kein eigenes Bett besitzen, um ihre müden Glieder auszustrecken?

Eine der Begleiterscheinungen der Wohnungsnot und Verarmung ist die Zunahme des Schlafstellenwesens, d. h. die Untervermietung an sog. Schlafgänger. Dort sind dann häufig nicht nur die hygienischen, sondern oft auch die sittlichen Verhältnisse außerordentlich trübe, und derartige Wohnstätten sind häufig Ausbreitungsstätten für Infektionskrankheiten, ganz besonders der Geschlechtskrankheiten. Daß durch schlechte Wohnverhältnisse auch der Alkoholismus gefördert wird, mag hier nur nebenbei bemerkt werden. Es sei nur an jenes Wort eines bekannten Volkswirtschaftlers erinnert, der sagte: „Wer keine ordentliche Wohnung hat, wer nur in der Schlafstelle schläft, der muß der Kneipe, dem Schnaps verfallen Alle dauernden und ruhigen Gemüthe behütet die eigene Wohnung, alle heftigen und rohen werden außerhalb derselben gesucht.“

Die Lage der Wohnung.

Eine Wohnung in Ost-Westlage ist einer Nord-Südlage entschieden vorzuziehen. Wer sich ein Haus bauen will, denke daran!

Ältere und empfindliche Menschen sollten auch auf die Hauptwindrichtung achten und ob die Wohnung derselben frei ausgesetzt ist. Bei unserer heutigen, sehr viel leichteren Bauweise zieht der Wind stark durch die Zimmer.

Wohnungen in engen Straßen oder in Häusern, vor denen große Bäume stehen, sind meist dunkel und kühl.

Dachstockwohnungen haben dagegen mehr Sonne, sind aber im Sommer oft sehr heiß.

Wohnungen in Neubauten sind oft feucht, wenn nicht gründliches Durchsonnen und Durchlüften und evtl. eine Zentralheizung die Wände schneller austrocknen läßt.

Kinderreiche Familien siedeln sich am besten in den Vororten der größeren Städte an, in kleinen Einfamilienhäusern, wo ein Gärtchen der spielenden Jugend zur Verfügung steht. Großstadtkinder, die zum Spielen im Freien nur auf den engen Hof angewiesen sind oder auf die Straße, sind zu bedauern. Auch für die Erwachsenen ist die Möglichkeit, draußen zu wohnen, ein kleines Gärtchen zu bepflanzen, nach der Tagesarbeit frische Luft zu ge-

maßen, von großem Segen. Die Ansiedelung der einzelnen Familien in einem Eigenheim in sog. Flachbauten, wie es in vielen Städten das geschlossene Bau-system in den Vorortkolonien vorzieht, hat vor der Bauweise der Hochbauten in Häuserblocks, die die Einzelfamilie auf ein Stockwerk beschränkt, vieles voraus.



Phot. Dr. Fritz Schröder, Heidelberg

Siedlungshäuser vor der Stadt.

Das Wohnen in einem neuzeitlichen Mietshaus, in dem gesundheitliche Bedingungen erfüllt sind, kann natürlich nicht gleich gesetzt werden mit dem Wohnen in einer der älteren Mietskasernen, wo Luft- und Lichtmangel als schlimmste Feinde der Menschen herrschen. Trotzdem bieten die Wohnungen in den Flachbauten gerade durch die stärkere Verbundenheit ihrer Bewohner mit Grund und Boden auch seelisch und kulturell außerordentlich viel Vorteile.

Es ist jedoch zu bedenken, daß solche Siedlungen auch nicht zu weit von der Arbeitsstätte gelegen sein dürfen, sofern nicht eine günstige Fahrverbindung besteht, da sonst Ermüdung und Erschöpfung durch zu weite Wege das Wohnen abseits der Stadt allzu teuer bezahlt machen.

Die Erwärmung der Wohnräume.

Die Heizung hat den Zweck, die Zimmerluft unmittelbar durch Verbrennung von Heizstoffen oder durch zugeleitete Wärme, z. B. bei der Zentralheizung, zu erwärmen. In Häusern mit starken Wänden, die die Wärme schlecht leiten, ferner durch gut schließende Türen und Fenster, besonders auch durch Doppelfenster wird die Wärme länger im Raume erhalten.

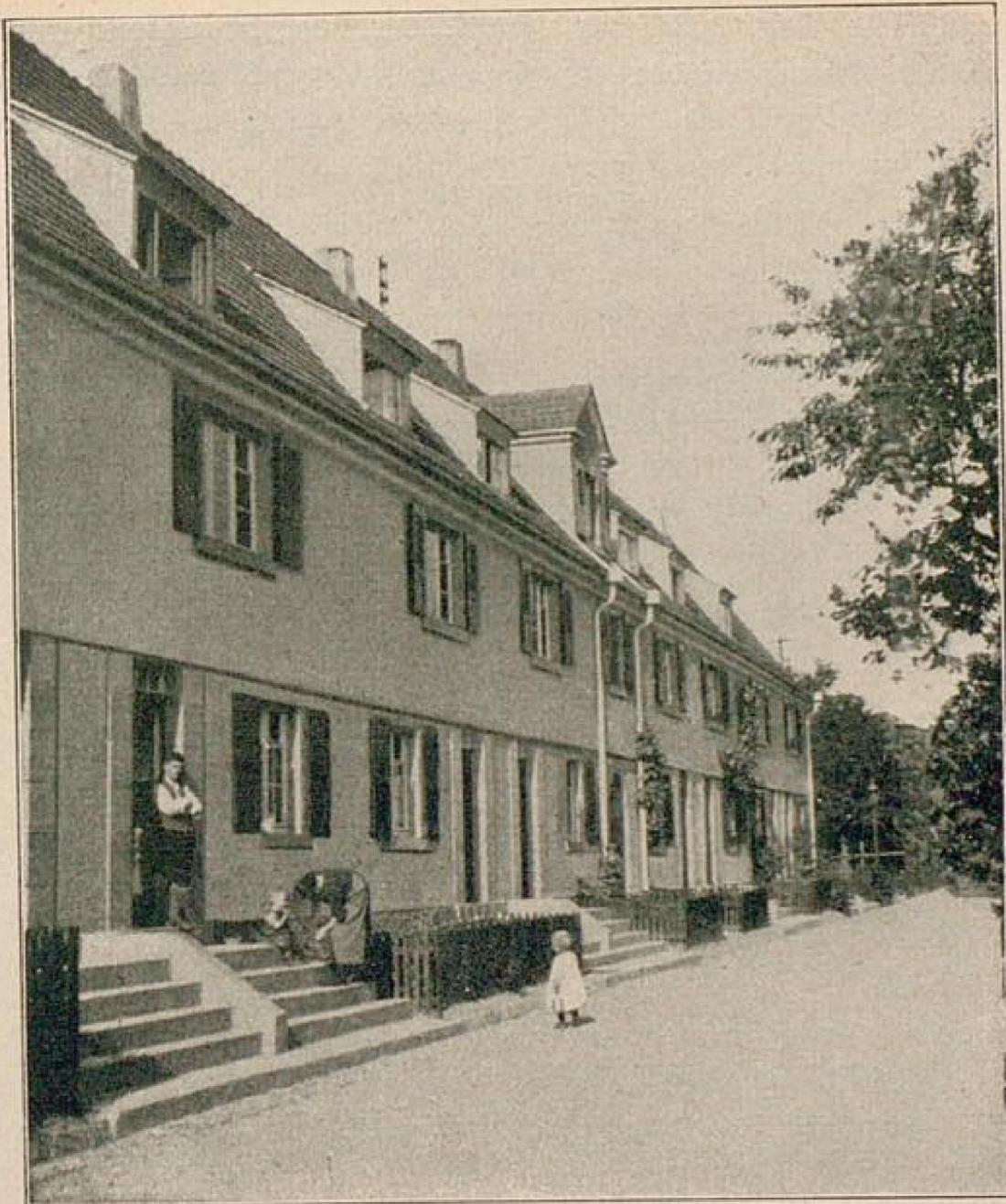
Bei den Zentralheizungen wird die Zimmerluft leicht übermäßig erwärmt und vor allem ausgetrocknet. Eine zu stark geheizte Wohnung verweichlicht die Bewohner und macht besonders empfänglich für Erkältungen. Trockene Luft wirkt ungünstig auf die Schleimhäute der Atemwege und erzeugt häufig Rachen- und Luftröhrenkatarrhe.

Durch das Aufstellen einer kleinen Schüssel mit Wasser wird diese Austrocknung keineswegs wirksam bekämpft. Nur durch eine ziemlich große Verdunstungsfläche, wie sie etwa das Aufhängen feuchter Tücher oder Aufstellen eines großen Wasserbeckens schafft, kann genügend Wasser verdunsten, um die Luft wirklich feucht genug zu erhalten.

Das Eindringen von Verbrennungsgasen aus dem Ofen in die Zimmerluft kann zu Gesundheitschädigungen führen: Kopfschmerzen stellen sich ein, das sehr giftige Kohlenoxydgas verursacht Vergiftungen, die zum Tod führen können. Um die Möglichkeit des Eindringens dieser Gase in die Zimmerluft zu vermeiden, sind heutzutage auf behördliche Anordnung die Ofenklappen polizeilich verboten, sodaß die Verbrennungsgase durch den Schornstein einen freien Abzug haben.

Die Temperatur der Schlafzimmer soll selbstverständlich niedriger sein als die der Wohnzimmer. Es hat aber keinen Sinn, im Winter im eiskalten Zimmer bei offenem Fenster zu schlafen. Während des Schlafes ist der vollständig in Ruhe befindliche Körper eher der Wärme bedürftig als im Wachen. Temperaturen von etwa 10–12° C. sollten zumindest für ältere Leute und kleine Kinder im Schlafzimmer das Normale sein, wogegen die Temperatur der Wohnräume etwa mit 18° C. als behaglich gilt und erfahrungsgemäß auch der Gesundheit am zuträglichsten ist.

Im Sommer müssen wir unsere Wohnungen vor der eindringenden Hitze schützen. Frühzeitiges Schließen der Fenster und Läden, bevor die Außentemperatur ansteigt, hält am besten die Hitze ab. Abends lüfte man gut aus und lasse nachts möglichst die Fenster auf. Säuglinge sind ganz besonders hitzeempfindlich (darüber wurde schon in Heft 4 gesprochen). Durch Aufwischen des Fußbodens mit kaltem Wasser kann man die Zimmertemperatur oft etwas herabsetzen, wovon wir vor allem in einem Krankenzimmer Gebrauch machen können.



Phot. Dr. Fritz Schröder, Heidelberg

Kleinwohnungen in Flachbauten.

Die Beleuchtung der Wohnräume.

Wenn wir auch in Zeiten der ärgsten Sommerhitze unsere Wohnung vor dem Eindringen der Sonnenhitze schützen, so wissen wir doch, daß die Sonnenstrahlen eine heilsame Wirkung ausüben und daß das Licht schädliche Keime abzutöten und zu vernichten vermag. In dunklen, womöglich auch feuchten Räumen können diese kleinen Lebewesen üppig gedeihen. Schimmelpilze und Hauschwamm sind in feuchten Wohnungen gefürchtete Gäste.

Bei ungenügender Erhellung der Wohnräume leiden auch die Augen der Bewohner. Kleine Kinder erwerben in solchen Räumen nur allzuleicht die englische Krankheit, die, wie schon früher gesagt, in erster Linie durch Luft- und Lichtmangel hervorgerufen wird.

In der Beleuchtung der Wohnungen sind in den letzten 100 Jahren außerordentliche Fortschritte gemacht worden. Unsere Urgroßeltern und Großeltern mußten sich noch mit Kerzenlicht, später mit dem Petroleumlicht begnügen. Vom Gaslicht ist man zum elektrischen Licht vorgeschritten, das nun bald in dem entferntesten Gebirgsdorf, im Stall des kleinsten Bauernhauses ebenso verwendet wird wie in der eleganten Stadtwohnung. Das elektrische Licht hat vor allem den Vorzug, daß es so gut wie keine Wärme und keinerlei Verbrennungsgase erzeugt.

Eine gute Belichtung unserer Wohnräume ist Vorbedingung für ein gesundes Wohnen. Licht und Luft müssen nicht nur in unsere Schlafzimmer in ausreichender Menge eindringen, es ist ebenso nötig, daß unsere Wohn- und Arbeitsräume genügend Licht haben. Künstliche Beleuchtung sollte nur für die Abendstunden erforderlich sein. Wohnräume, die auch am Tage künstlich erleuchtet werden müssen, damit man in ihnen arbeiten kann, sind von vornherein als unhygienisch zu bezeichnen und ganz besonders schädlich für die Augen, denn unsere Augen werden durch das grellere künstliche Licht mehr angestrengt als durch das besser verteilte natürliche Tageslicht.

Man hat einen Apparat erfunden, um festzustellen, ob z. B. ein Arbeitsplatz die erforderliche Helligkeit besitzt, den sog. „Helligkeitsprüfer“. Er erzeugt ein Normallicht, von dem man weiß, daß es den hygienischen Anforderungen entspricht, und man kann die Helligkeit, die geprüft werden soll, mit dem im Apparat erzeugten Licht vergleichen. Als Maß dient die „Meterkerze“, d. h. die Helligkeit, die eine sogenannte Normalkerze auf einem 1 Meter entfernten mattweißen Papier erzeugt. Ein gut belichteter Platz soll eine Helligkeit von 35 bis 50 Meterkerzen besitzen, als Mindestmaß gilt eine Helligkeit von 10 Meterkerzen.

Sehr wichtig ist auch, wie der Arbeitsplatz zur Lichtquelle liegt. Beim Schreiben sollte das Licht von links auffallen, damit wir nicht durch den Schatten der eigenen Hand gestört werden. Wohltuend für die Augen ist ein Licht, das, ähnlich wie das Sonnenlicht, von oben kommend im Raum zerstreut wird, z. B. indem es durch eine leichte Stoffschicht hindurchgeht. Man findet daher neuerdings an elektrischen Lampen mit großen Schirmen häufig eine unter der Lichtquelle liegende Bespannung aus hellfarbigem, leichtem Stoff. Auch sind, besonders für Schlafzimmer, Schalen und andere, nach unten abgeblendete Beleuchtungskörper gebräuchlich.

Man achte besonders darauf, daß die Kinder bei guter Beleuchtung arbeiten. Das Lesen in der Dämmerung ist sehr schädlich für die Augen und führt zu Kurz- und Schwachsichtigkeit.



Phot. Techno-phot. Archiv, Berlin

Neuzzeitliches Mietshaus.

Wer im Bett lesen will, sollte hierbei vor allem für gute, ausreichende Beleuchtung Sorge tragen; Kinder sollten überhaupt nicht im Bett lesen. Sie bedürfen dieses Mittels zum Einschlafen noch nicht; abendliches Lesen

im Bett kann im Gegenteil ihren Schlaf beeinträchtigen, da es die Phantasie zu stark anregt.

In letzter Zeit hört man davon, durch eine neue Art von Fensterglas auch jenen Strahlen des Sonnenlichtes, die bisher durch unser gewöhnliches Fensterglas nicht hindurchgingen, Eingang in unsere Zimmer zu geben. Es sind eine besondere Art Strahlen, die ultravioletten Strahlen, die im Sonnenlicht vorhanden sind, die wir in der sog. Höhensonne künstlich nachahmen können und die eine besonders heilsame Wirkung auf den menschlichen Körper ausüben. Man verspricht sich von dieser Neuerung einen sehr guten Einfluß vor allem auf Wachstum und Gedeihen der Kinder. Einstweilen bleibt abzuwarten, ob sich diese Hoffnung erfüllen und die Neuerung sich bewähren wird.

Die Durchlüftung unserer Wohnräume.

Durch die Ansammlung vieler Menschen in einem Zimmer, durch ihre Ausatmung und Ausdünstung, durch Staub wird die Luft in unseren Räumen verschlechtert und verbraucht, sodaß sie von Zeit zu Zeit erneuert werden muß. Am besten ist es, wenn in einem Raum, in dem sich lange Zeit viele Menschen befinden, dauernd ein Abzug der schlechten, verbrauchten und ein Zuzug frischer Luft stattfinden kann. Dies geschieht sehr wirksam durch Oeffnung eines Oberfensters, wodurch ständig ein Strom kühlerer Luft ins Zimmer eindringt. Diese kühlere Luft fällt nach unten und treibt die erwärmte, leichtere Zimmerluft nach oben, wo sie durch die Fensteröffnung abziehen kann.

Unsere Schlafräume sollten vor allem gut durchlüftet werden. Es ist aber schon dargelegt worden, daß im Winter das Schlafen bei offenem Fenster für viele Menschen keine gesundheitlichen Vorteile hat. Wenn möglich, sollte jedoch das Oberfenster ganz wenig geöffnet sein, um eine gewisse Durchlüftung zu gewährleisten. In der wärmeren Jahreszeit dagegen sollte man unbedingt bei geöffnetem Fenster schlafen und auch die Kinder frühzeitig daran gewöhnen. Solange die Betten am Morgen zum Lüften ausgelegt sind, müssen selbstverständlich die Fenster geöffnet sein.

Natürlich gilt auch für die Wohnräume, daß sie gut durchlüftet sein müssen. Manche Leute sind im Winter äußerst sparsam mit dem Lüften, damit die „gute Wärme“ nur ja nicht entweicht. Sie vergessen, daß die unverbrauchte frische Luft sich viel besser erwärmt als die verbrauchte und daß es keine Unnehmlichkeit ist, lange Zeit nach dem Essen noch zu riechen, was alles auf dem Mittagstisch gestanden hat.

Am besten wirkt auch in diesen Räumen ein andauernder geringer Luftwechsel durch eine kleine Oeffnung im Oberlicht. In großen, von vielen Menschen besuchten Räumen, Theatern usw. sorgen zumeist maschinelle Einrichtungen fortwährend für eine gleichmäßige Durchlüftung. Wenn dies nicht der Fall wäre, würde bald die Luft so verbraucht, so schlecht sein, daß das nicht nur unangenehm empfunden, sondern bei empfindlicheren Menschen Ohnmachten und Uebelkeit hervorrufen würde.

Will man schnell ein Zimmer auslüften, so erzeugt man am besten einen Gegenzug durch Oeffnung von zwei Fenstern auf verschiedenen Seiten oder von Fenster und Tür. Dabei ist allerdings Voraussetzung, daß sich in dieser Zeit niemand im Zimmer befindet. Diese Art der Lüftung kommt also im Krankenzimmer nicht in Betracht. Bei starkem Durchzug wirbelt natürlich der im Zimmer vorhandene Staub auf, der sich längere Zeit in der Luft schwebend erhält. Deswegen sollte eine Durchlüftung in dieser Weise nur angewendet werden, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht, um einem Raum gute Luft zuzuführen.

Reinlichkeit in der Wohnung.

Wir sagten schon, daß im Staub und Schmutz Bakterien und lebensfeindliche Keime sich ansiedeln und sich vermehren können. Gründliche Reinigung der Wohnung ist daher unbedingt nötig.

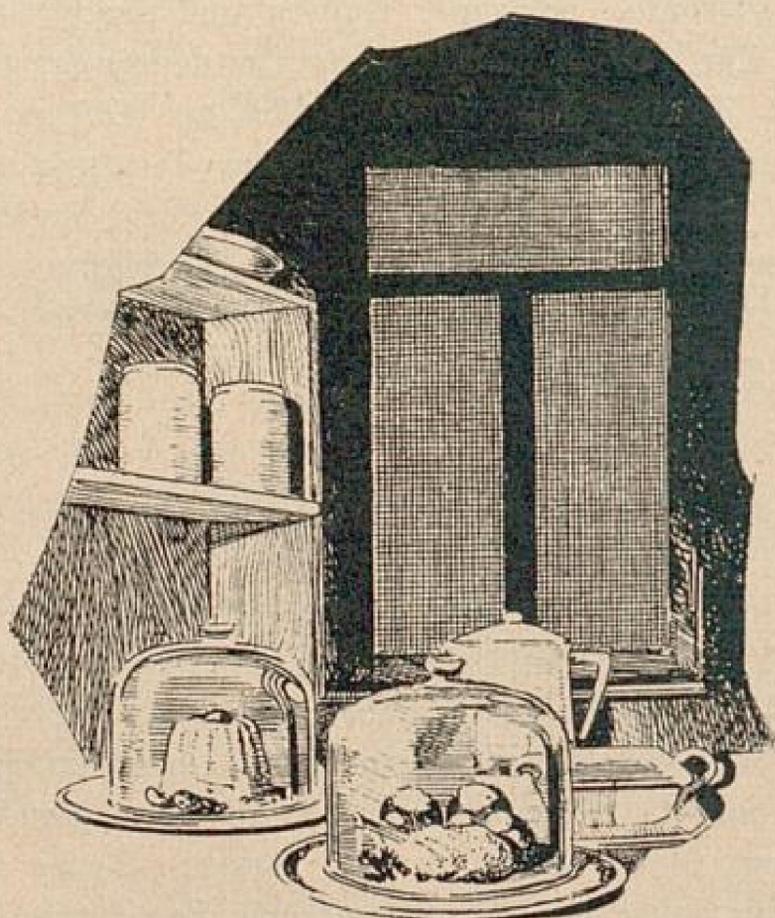
Am besten soll jedes Zimmer mindestens einmal wöchentlich gründlich gesäubert, dabei auch die Schränke von den Wänden gerückt und die Lamperien sorglich vom Staub befreit werden. Das trockene Staubwischen hat wenig Zweck, man sollte den Staub nur mit feuchten Tüchern aufnehmen. Hygienisch sehr begrüßenswert ist auch der Mop und der elektrische Staubsauger. (Ueber beides siehe unseren Haushaltkurs.) Für die Schlafzimmer eignen sich am besten Fußböden, die man feucht abwaschen kann, also gestrichene oder mit Linoleum bedeckte Fußböden. Parkett, das man nur wischen kann, ist für diese Zimmer ungeeignet.

In der Speisekammer, die möglichst nicht nach Süden gelegen sein soll, wird man gut tun, einen Fliegenschutz am Fenster anzubringen. Die Fliegen können Verbreiter von Krankheiten sein, da sie sich auf Unrat und schädliche Stoffe setzen und darnach womöglich auf unseren Nahrungsmitteln herumkriechen.

Sauberkeit herrsche besonders auch im Klosett, das ja heutzutage meistens mit einer Spülvorrichtung versehen ist. Damit auch die Luft im Klosett von einem Zurückströmen übelriechender und ungesunder Gase bewahrt wird,

ist dem Ableitungsrohr des Klosettbehälters eine U-förmige Krümmung gegeben, der sog. Siphonverschluß. Das in dieser U-Krümmung bei der Spülung sich ansammelnde Wasser scheidet die Luft des Klosetts von der des Abfallrohres.

Küchen- und Hausabfälle dürfen nicht in den Wohnungen verbleiben; in den Städten ist die Abfuhr des Kehrrechts meist polizeilich geregelt. Mülleimer dürfen auch nie offen stehen, da sie zu Brutstätten für Fliegen werden können.



Speisekammer mit Fliegenschutz am Fenster.

Die Bekämpfung des Ungeziefers in einer Wohnung geschieht am besten durch Sauberkeit als Vorbeugungsmittel. Haben sich erst einmal Wanzen eingenistet, so überlasse man die gründliche Entfernung am besten dem Fachmann. Flöhe kann man durch Anstreichen der Dielen mit 5 % tiger Kresolseifenlösung bekämpfen, die für alle Art von Desinfektion gut zu gebrauchen ist.

Ganz besonders ist auf Reinlichkeit in einer Wohnung zu achten, wenn in einer Familie eine ansteckende Krankheit z. B. Typhus oder Ruhr ausgebrochen ist. Hier werden dann besondere Maßnahmen notwendig, die der behandelnde Arzt jeweils anordnet, deren auch wir in einem Heft, das der häuslichen Krankenpflege gewidmet ist, besonders gedenken werden.

Die Einrichtung der Wohnung.

Die Einteilung der Zimmer.

Bei der Einteilung der Zimmer sollten als erstes die Zweckmäßigkeit und gesundheitliche Erwägungen den Ausschlag geben. War es nicht früher meist und ist es nicht vielleicht in vielen Familien auch heute noch üblich, daß das beste Zimmer als sog. „gute Stube“ benutzt, d. h. eigentlich nicht benutzt wird? An Weihnachten steht der Weihnachtsbaum darin, gelegentlich, wenn Gäste kommen, wird das Zimmer benutzt und im Winter dann auch geheizt. Meist ist es aber recht unwohnlich in der guten Stube, man merkt ihr an, daß sie nicht viel gebraucht wird. Und doch wird der beste Raum der Wohnung für sie geopfert. Warum? Nur für die paar feiertage, nur für die Bekannten, die gelegentlich zu Besuch kommen. Die ganze übrige Zeit des Jahres darf sich die Familie mit den kleineren anderen Zimmern begnügen. Womöglich sind die Schlafzimmer beengt, die Kinder haben keinen rechten Platz, um ihre Aufgaben zu machen oder zum Spielen. Niemand aber hat den Mut, zu erklären: Wir geben die gute Stube auf und machen daraus — ein Kinderzimmer.

Als Schlafzimmer wähle man möglichst die lustigsten und sonnigsten Zimmer der Wohnung. Lustig, denn der Mensch hält sich mehr als die Hälfte seines Lebens im Schlafzimmer auf. Sonnig, weil das Sonnenlicht die Bakterien vernichtet, die während des langen Aufenthaltes im Schlafzimmer in Krankheitsfällen durch die Ausatmung sich in der Zimmerluft verbreitet haben können. Auch die ausgebreiteten Betten sollen von der Sonne beschienen werden.

Vor allem aber sei das Kinderschlafzimmer hell, sonnig und lustig; denn zumal die kleinen Kinder schlafen ja auch noch untermittags, halten sich also noch viel länger im Schlafzimmer auf als wir großen Leute.

Daß man die Kinder möglichst bald aus dem Schlafzimmer der Eltern entfernt und im eigenen Zimmer schlafen läßt, ist ein frommer Wunsch, der auch schon in Heft 2 einmal geäußert wurde, den aber nicht viele Familien heute erfüllen können. Das Ideal ist überhaupt das Einzelschlafzimmer, auch für Eheleute. Manche Ehe würde besser halten und könnte glücklicher sein, wenn eine etwas größere Distanz im ehelichen Leben möglich wäre. Für das Schlafzimmer wähle man möglichst ein dem Straßenlärm nicht ausgesetztes Zimmer.

Das Schlafzimmer.

Wir sagten schon, daß wir bei der Einrichtung des Schlafzimmers daran denken sollen, daß wir uns während der Hälfte unseres Lebens in diesem Raum aufhalten.

Bei der Aufstellung der Betten vermeide man die Außenwände, gegebenenfalls stelle man die Betten nur mit der Schmalseite an die Wand. Die Aufslagematratzen seien am besten geteilt, weil die Hausfrau sie dann leicht herausnehmen und sonnen kann.

Polstermöbel und schwere Gardinen gehören nicht ins Schlafzimmer. Die Fenster Vorhänge seien waschbar, hell und freundlich. Die früher viel üblichen Bettvorhänge an den sog. Himmelbetten sind Staubfänger und halten Licht und Sonne fern. Sie sollten auch für Kinderbetten nicht mehr genommen werden.

Sehr angenehm ist der von dem Schlafzimmer getrennte Ankleideraum mit Badeeinrichtung. Ein Badezimmer sollte eigentlich in jeder Wohnung vorhanden sein. Der elektrische oder Gas Schnellwärmer ermöglicht in kurzer Zeit, warmes Wasser bereit zu haben.

Im Schlafzimmer soll nur das notwendige Mobilien untergebracht werden. Nippachen und aller mögliche Zierrat, auch Oelgemälde, gehören nicht ins Schlafzimmer. Im Fall einer notwendigen Desinfektion leiden die Oelgemälde sehr stark.

Das Nachttischchen soll häufig ausgebürstet und ausgewaschen werden. Man lege einen die Feuchtigkeit aufsaugenden Pappdeckel ein, den man des öfteren auswechselt.

Die Betten sind oft an die Sonne zu bringen. Eiserne Bettstellen sind zwar kühler als hölzerne, aber, da gut abwaschbar, vom gesundheitlichen Standpunkt aus sehr zu empfehlen. In Krankenhäusern sind sie allgemein üblich und auch für unsere Kinder heutzutage in der Regel in Gebrauch.

Das Kinderzimmer.

Ein eigenes Kinderzimmer wird in wenigen Familien heute noch den Kindern zur Verfügung stehen. Wir erwähnten schon, daß es keine Nachteile hat, wenn die Kinder im Zimmer der Eltern schlafen. Knaben und Mädchen sollte man, mindestens vom 10. Lebensjahr ab nicht mehr zusammen in einem Zimmer schlafen lassen. Es sollte auch dafür gesorgt sein,

daß den Kindern genügend Platz in der Wohnung gegeben ist, wo sie sich bei schlechtem Wetter aufhalten und etwas tummeln können, auch wenn sie kein eigenes Kinderzimmer haben. Manchmal ist der Hausflur oder eine Diele dafür benutzbar, wo man vielleicht auch einen Zimmerturnapparat anbringen kann. Im Kinderschlafzimmer oder auch im Speisezimmer findet sich meistens ein größerer, freier Raum, wo die Kinder spielen können, wo der kleine Fünfjährige seine Eisenbahn oder seinen Baukasten aufbauen kann, die kleine Puppenmutter ihre Puppenküche einrichtet oder ihr Puppenkind spazierenfährt und das Jüngste im Lausfställchen seine ersten Gehversuche ausführt.

Freilich, man wird sich oft auch anders einzurichten haben. Die sog. Wohnküche liefert bei beschränkteren Verhältnissen den Kindern oft noch ein Spielplätzchen, wobei zugleich die am Herd stehende Mutter ihre Kinder unter Aufsicht hat.

Das Wohnzimmer.

In den Wohnräumen vermeide man unnötigen Zierrat, z. B. die Aufstellung von vielleicht wenig wertvollen Nippisachen und Bildern, die doch kein Mensch betrachtet. Sie sind nur Staubfänger und machen der ohnehin belasteten Hausfrau nur viel Arbeit beim täglichen Abstauben. Wer schöne, kleine Kunstgegenstände besitzt, schaffe sich einen Glaschrank an, in dem diese Dinge viel besser aufbewahrt sind und viel hübscher wirken.

Schwere Gardinen und Portieren werden heute mit Recht nicht mehr verwendet. Sie sperren Licht und Luft ab. Auch der Fensterbehang sei hell, freundlich und lustig.

Ueberladene Zimmer sind unhygienisch, sie sind auch nicht behaglich und bieten dem Schönheits Sinne nichts. Wenige, aber gute und ihrer Bestimmung angemessene Möbel schaffen dem modernen, im Berufsleben stehenden Menschen eine schöne Häuslichkeit, in die er nach der Berufsarbeit gern zurückkehrt.

Es gibt allerhand Vereinfachungen, mit denen man sich helfen kann, wenn der Platz in der Wohnung und die Mittel zur Anschaffung der Möbel knapp sind. Eine außerordentlich begrüßenswerte Einrichtung ist der Wandschrank, der heute beim Häuserbau mehr als früher berücksichtigt wird. Schlafsofas und Schrankbetten, die am Tag zusammengeklappt werden, vermögen im Handumdrehen aus einem Schlafzimmer ein Wohnzimmer zu machen, doch ist gerade dabei auf ausgiebiges Auslüften der Betten zu achten.

Die Küche.

In den Heften des Haushaltungskurses ist über die Einrichtung der Wohnung, so auch der Küche schon so viel gesagt, daß vom gesundheitlichen Standpunkt nichts mehr hinzugefügt werden muß. Hier sei nur erinnert an das, was über zweckmäßig gebaute Möbel und Arbeitsgeräte gerade in der Küche, die der Schonung der Kräfte der Hausfrau dienen, gesagt ist.

Es soll weiter daran erinnert werden, daß die Reinlichkeit und Pünktlichkeit, die in einer Wohnung herrschen müssen, ganz besonders in der Küche nötig sind. Ferner sei noch einmal betont, daß im heißen Sommer die Küche nicht als Aufenthaltsort für den Säugling gewählt werden sollte.

Schlußwort.

Mit etwas praktischem Sinn begabt, wird eine Hausfrau auch in beschränkteren Verhältnissen ein behagliches Heim schaffen können. Man ist oft erstaunt, wie ausgezeichnet es ein Ehepaar versteht, sich mit geringen Mitteln hübsch einzurichten, und wie geschmacklos es manchmal bei anderen Familien aussieht, die über weit mehr Mittel verfügen.

Letzten Endes ist es doch der Geist der Bewohner, der durch die Räume weht, der einer Wohnung den Stempel aufdrückt.

~

Die Kleidung.

Zweck der Kleidung.

Die Kleidung des Menschen hat zunächst zwei Aufgaben zu erfüllen, sie soll dem Körper Schutz und Hülle gegen die Unbilden der Witterung bieten, ferner soll sie den Körper zwar verhüllen, seine Formen aber doch zur Geltung kommen lassen.

Das Bedürfnis zur Verhüllung finden wir schon bei ganz primitiven Völkerschaften, wo die erwachsenen Männer und Frauen Schamtücher tragen, selbst in der heißen Zone, in der die Nacktheit Lebensnotwendigkeit für die Eingeborenen ist.

Eine dritte Aufgabe kommt hinzu: die Kleidung soll dem Schmuck dienen. Auch diesen Zweck finden wir schon bei niederen Völkerschaften erfüllt. Ihre spärliche Kleidung wird in auffallender Weise als Schmuck und Zier verwendet. Sie bemalen ihren Körper und behängen ihn nur zu gern mit buntem Zierrat. Daß dieser Schmuck in erster Linie dazu dient, das andere Geschlecht zu erfreuen und auf die eigene Person aufmerksam zu machen, ist selbstverständlich, aber auch schon hier wird besondere Würde und Ansehen unter der Sippe durch besonderen Schmuck zum Ausdruck gebracht. Das Wort „Kleider machen Leute“ paßt zu allen Zeiten und auf alle Verhältnisse.

In unserem heutigen Kulturleben beeinflusst die Mode die Kleidung, und merkwürdigerweise fügen sich ihrem strengen Regimente Männer und Frauen in der Regel ziemlich widerspruchslos. Jedoch ist auch die Mode keine ganz unabhängige Herrscherin, sondern sie wird von industriellen und kaufmännischen Prinzipien, vor allem aber auch von der Sitte und dem Geschmack der Zeit bestimmt, den sie allerdings selbst wieder in einer sehr bedeutenden Wechselwirkung beeinflusst und wandelt.

Sehr deutlich können wir dies bei der heutigen Mode für die Kleidung der Frau beobachten. Wenn es in unseren Tagen durchaus als schieflieh angesehen wird, daß unsere Damen, und nicht nur die allerjüngsten, mit ärmellosen Kleidern, die nur bis zu den Knien reichen, auf der Straße gehen, so hat sich die Mode das viel freiere und ungezwungenere Auftreten der heutigen Frau zu Nutze gemacht. Indem sie aber diese Kleidung schuf, entstand eine Sitte, an der nun niemand mehr Anstoß nimmt, weil die gesamte Frauenwelt ihr huldigt.

Von der heutigen Kleidung der Frau dürfen wir sagen, daß sie die gesundheitlichen Forderungen, die man an die Kleidung stellen muß, im wesentlichen erfüllt (in dieser Beziehung ist sie der heutigen Tracht für die Männerwelt durchaus überlegen), allerdings mit Ausnahme der Fußbekleidung. So ist es aber nicht immer gewesen. In früherer Zeit, wenn wir vom Altertum absehen, hat man gar nicht daran gedacht, daß die



Phot. A. Matzdorff, Berlin

Brautkleid um 1800.

Kleidung den menschlichen Körper schädigen könnte. Betrachten wir uns etwa Bilder von Frauentrachten aus vergangenen Jahrhunderten, so werden wir finden, daß die gesundheitlichen Forderungen bei der Schöpfung dieser verschiedenen Moden wohl niemals Pate gestanden haben. Auch einzelne Bauerntrachten, die noch in unserer Zeit getragen werden, mißachten den natürlichen Bau des Körpers, z. B. wenn in manchen Gegenden das Mieder um die Brust herum so eng getragen wird, daß die natürliche Entwicklung der weiblichen Brust vollkommen verhindert wird.

Denken wir ferner doch nur an die bürgerliche Kleidung, wie sie um die Jahrhundertwende Mode war. Es galt damals als besonders schön, eine möglichst enge Taille zu haben, und wenn ein Mädchen konfirmiert wurde, so war es allerhöchste Zeit, daß sie anfang, ein Korsett zu tragen. Das Korsett war ein richtiger Panzer für den Körper, aus festem Stoff, mit



Phot. A. Matsdorff, Berlin

Mode um 1871.

starkem Fischbein und Stahlstangen armiert. Sehr eitle Damen ließen sich beim Anlegen helfen, wobei das Korsett noch besonders mit einer Schnur zusammengezogen wurde. Damit wurde zwar das Fett um die Taille buchstäblich weggeschnürt, es trat aber sowohl nach oben wie nach unten hervor. Die Mode des Korsetts betonte daher die weibliche Brust in einer übermäßigen Weise, desgleichen die Verlängerung des Rückens und die Hüft-

gend. Großmütter und Urgroßmütter der heute lebenden Generation könnten noch von einer viel groteskeren Mode berichten, die darin bestand, daß unter dem Damenrock im Rücken ein Kissen eingelegt wurde, der sog. Queue oder Cul. In der That wurde damit ein Auswuchs an der Rückseite des weiblichen Körpers vorgetäuscht!

Wir könnten über derartige Modetorheiten lachen, sie haben aber auch ihre recht ernste Seite. Durch das Korsett wurde die Bauchatmung der Frau fast ganz verhindert, und so kam es, daß sogar die Aerzte lange Zeit die Anschauung vertraten, daß die Bauchatmung bei der Frau im Gegensatz zum Manne eine ganz untergeordnete Rolle spiele, ja, daß die natürliche Atmung der Frau im wesentlichen die Brustatmung sei. Von dieser Anschauung ist man heute gründlich abgekommen, nachdem man gesehen hat, wie die durch die Kleidung nicht verbildete Frau ebenfalls die Bauchatmung sehr ausgiebig verwendet, vielleicht nicht minder ausgiebig als der Mann. Die Behinderung der natürlichen Atmung durch die Abschnürung in der Leibesmitte hatte bei sehr vielen heranwachsenden Mädchen die Folge, daß der Körper zu wenig Sauerstoff durch die Atmung aufnahm und sich daher zu wenig rote Blutkörperchen und roter Blutfarbstoff bilden konnten. Blutarmut und Bleichsucht waren Modefrankheiten der jungen weiblichen Generation in der Zeit der Korsettmode. Sie hat heutigen Tages bei vernünftiger Kleidung und ausgiebiger Betätigung des weiblichen Körpers erheblich abgenommen. Die Abschnürung durch das Korsett erzeugte vor allem in späteren Lebensjahren, wenn dieses Instrument erst einmal durch Jahre und Jahrzehnte getragen war, eine deutliche Einwirkung auf die Leber in Gestalt einer Schnürfurche, ja der Abschnürung eines ganzen Leberlappens, der sog. Schnürleber. Dabei mußte auch die Gallenbereitung und die Gallenabsonderung, eine wichtige Aufgabe dieses Organs, leiden, und so ist es kein Wunder, wenn man Leber- und Gallenblasenleiden bei der älteren Frau sehr viel häufiger fand als beim Mann.

Durch das Korsett wurde die Muskulatur des Rumpfes, die den Körper aufrecht erhalten soll, allzu sehr entlastet. Sie mußte daher erschlaffen. Frauen, die lange ein Korsett getragen haben, konnten sich daher ohne dasselbe nicht mehr ohne Ermüdung aufrecht halten.

Durch den Druck des Korsetts und der Kleider entstanden auch Senkungsercheinungen der Bauchorgane, vor allem des Magens.

Denken wir endlich daran, wie die Ausdünstung der Haut bei der damaligen Tracht behindert wurde, wie ferner die ganze Last der Unter- und Oberkleidung fast ausschließlich auf der Taille ruhte, wo Unterkleidung und Kleiderrock einen Halt finden mußten. Und wie schwer waren die Stoffe zu jener Zeit, vor allem auch für die Winterkleidung, wie weit die Röcke

und wie lang! Schleppekleider wurden ja sogar auf der Straße getragen, obgleich sich einsichtsvolle Aerzte schon damals gegen die Staub und Bakterien aufwirbelnden Damenröcke aussprachen.

Mit alledem hat die Mode unserer Zeit gründlich aufgeräumt. Neben dem Eintritt der Frau in die verschiedenen Berufe, wobei eine zweck-



Phot. Becker u. Maxh, Berlin

Das Schleppekleid und die enge Taille der Mode um 1900

mäßige Kleidung unbedingt notwendig wurde, neben dem Straßenverkehr, der ebenfalls eine zweckmäßige Kleidung des Publikums verlangt, ist es ganz gewiß auch den ärztlichen Warnungen und Ratschlägen zu verdanken, wenn verhältnismäßig schnell eine geradezu erstaunliche Wandlung in der Mode eingetreten ist, die das Aussehen der Frau unserer Zeit sehr stark verändert hat. Wenn damit eine gewisse Uniformierung auch des weiblichen Ge-

schlechts eingetreten ist, sodaß heutzutage die Frauen der verschiedenen Nationen sich in ihrer Kleidung und damit in ihrem Aeußeren weniger unterscheiden als in früheren Zeiten, so ist doch nicht zu fürchten, daß mit dieser Uniformierung eine Gleichförmigkeit eintritt, wie sie in der männlichen Bekleidung herrscht. Dafür sorgt die Mode, das heißt diejenigen, die sie machen und die von



Phot. A. Mattdorff, Berlin

Die Mode von 1917; der Rock ist fußfrei geworden

ihr Leben. Dafür sorgt auch das weibliche Geschlecht selbst, für das die Kleidung immer noch gerade in ihrer Veränderlichkeit einen Schmuck des Körpers bedeutet. Wir wollen es durchaus nicht tadeln, daß die Kleidung und größere und kleinere Modetorheiten zur Erhöhung der weiblichen Reize immer noch sehr willkommen sind, vorausgesetzt, daß die Gesundheit des Frauenkörpers nicht darunter leidet.

Die Stoffe.

Wir sehen, daß ein wichtiger Zweck unserer Bekleidung der ist, den Körper vor den Einwirkungen der Witterung zu schützen, dabei soll aber die Beweglichkeit des Körpers nicht behindert und die Form des



Phot. Becker u. Maas, Berlin

Mode von heute

Nachmittagskleid

Straßenkleid

Körpers nicht beeinträchtigt werden. Wir wählen heutzutage gern schmiegsame, weiche und vorwiegend leichte Stoffe für die Frauenkleidung. Die Wärme, die unsere Kleidung uns liefern soll, wird dadurch erzeugt, daß zwischen unserem Körper, der Unter- und Oberkleidung Luftschichten sich befinden, die von der Eigenwärme des Körpers temperiert werden. Die Stoffe sollen ferner die Ausdünstung der Haut nicht verhindern; festgewebte, sehr dichte Stoffe sind daher nicht als gesundheitsfördernd zu betrachten. Auch die Seide

erfüllt die Bedingungen, die an eine der Gesundheit förderliche Unterkleidung gestellt werden müssen, nicht; am ehesten noch der Seidentrikot.

Am besten bewährt hat sich zur Unterkleidung die Baumwolle, die ein lockeres, durchlässiges Gewebe liefert. Leinen hat eine feste Faser, und Wolle reizt leicht die Haut. In dem lockeren Gefüge der Baumwolle hält sich die erwärmte Luftschicht gut, zugleich kann der Schweiß von dem porösen Stoff leicht aufgesaugt werden.

Für die nicht unmittelbar auf dem Körper getragene Oberkleidung stehen uns viele verschiedene Stoffarten zur Verfügung, hier haben auch die Wolle, die Seide und vor allem jetzt die Kunstseide ihren Bereich.

In der kalten Jahreszeit tragen wir über dem Kleide noch Jacke oder Mantel, wir vermehren also den Wärmeschutz noch durch eine weitere Luftschicht.

Auch im Bett sind es weniger die Nachtkleidung und die Decken als vor allem die zwischen den einzelnen Schichten befindlichen Lufthüllen, die dem Körper die gleichmäßige Wärme erhalten.

Daß auch die Farbe der Kleidung für den Wärmeschutz eine große Bedeutung hat, wissen alle diejenigen, die schon in heißen Ländern geweilt haben. Helle Farben, vor allem weiß, geben die Wärmestrahlen zurück, sie „reflektieren“ sie. Dunkle Farben, vor allem schwarz, schlucken sie ein, sie „absorbieren“ sie. In den Tropen wird daher vorwiegend weiß getragen. Auch wir bevorzugen im Sommer helle Kleider.

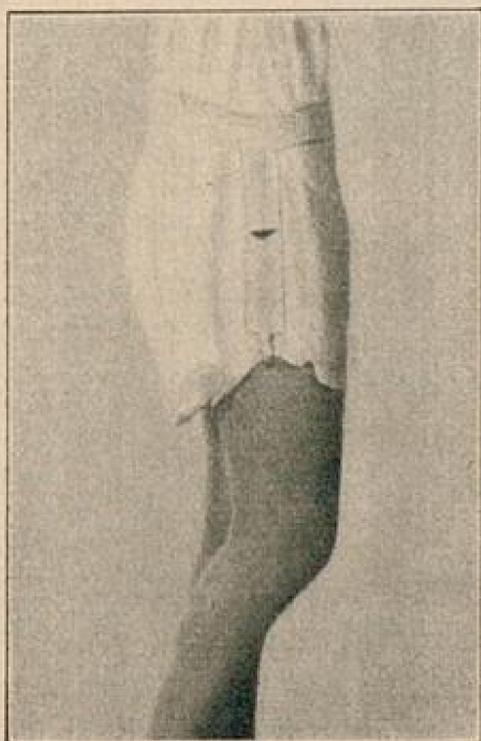
Die männliche Kleidung.

Die Bekleidung der Männerwelt ist sehr viel weniger den Launen der Mode unterworfen als die Kleidung der Frau. Das kommt daher, daß beim männlichen Geschlecht die Kleidung nicht dieselbe Rolle spielt wie bei der Frau, da beim Manne nicht so sehr das Äußere, als seine Lebensstellung und seine Leistungen ins Gewicht fallen, wenn es gilt, sich in der Gesellschaft und beim anderen Geschlecht ein Ansehen zu verschaffen. Die Männerkleidung unserer Zeit ist vor allem darauf aus, praktisch zu sein, ästhetische Werte haben ihre Schöpfung wohl im kleinsten Maße beeinflusst. Im Zeitalter des Sports gilt aber der Männerwelt die heutige Mode durchaus nicht mehr als praktisch und als gesundheitsfördernd. Der steife, hohe Kragen, die schweren Stoffe sind tatsächlich nicht gerade als hygienisch einwandfrei zu bezeichnen. Bisher haben sich nur die Jugendlichen davon freigemacht. Schillerkragen und kurze Hosen gelten bei uns für den Erwachsenen nicht als gesellschaftsfähig.

Die männliche Kleidung lastet, mit Hilfe der Hosenträger, fast ausschließlich auf dem Schultergürtel. Da der männliche Körper hier auch am breitesten gebaut ist, braucht kein Einwand dagegen erhoben zu werden. Manche Herren bevorzugen einen Gürtel um die Hüften anstatt der Hosenträger. Wo eine gewisse Breite der Beckenschaukeln vorhanden ist, findet die Hose hier einen natürlichen Halt. Auch in der Kleidung des Mannes wird jetzt vielfach die Hemd hose der geteilten Unterkleidung vorgezogen.

Die Befestigung der weiblichen Kleidung.

Die Frau tut gut daran, die Last ihrer Kleider auf Schulter- und Beckengürtel zu verteilen, denn beide bieten die von Natur geeignetsten Punkte für die Befestigung der weiblichen Kleidung. Ihre knöchernen Auf-



Ungeeigneter Strumpfhalter
Der schmale Gurt sitzt zu hoch
und schneidet ein.



Geeigneter breiter Strumpfhalter
mit Zug nach vorn und beiden
Seiten. Der Druck liegt auf dem
Beckenknochen.

hängevorrichtungen sind dem Druck der Kleiderlast gewachsen. Dagegen werden andere Teile, die Weichteilwände des Leibes, von dem Druck befreit und können sich besser der wechselnden Weite der Bauchhöhle anpassen. Während man früher, wie wir gesehen haben, fast ausschließlich die mittlere Rumpfsparte zum Tragen der Kleiderlast in Anspruch nahm, hat

man später gewissermaßen als Reaktion fast ausschließlich die Schultergegend belastet, das war die Zeit der „Reformkleider“, die die natürliche Form des weiblichen Körpers allzu sehr mißachtete. Erst in neuerer Zeit fand man in dem goldenen Mittelweg die richtige, auch hygienisch beste Art der Befestigung der Kleidung. Hemdhoſe und Prinzegunterrock ſchmiegen ſich dem Körper an und werden durch Aufhängebänder von der Schulter getragen. Durch den auf den Beckenſchauſeln aufſitzenden Strumpfbandgürtel werden die Strümpfe ſtraff gehalten. Das Kleid findet häufig durch einen leichten Gürtel auch in der Hüftgegend einen gewiſſen Halt. Wird Bluſe und Rock getragen, ſo wird der kurze und leichte Rock meiſt an einem Leibchen angeknöpft. Geſundheitlich weniger ratſam iſt es, wenn ein Gummizug ihn in der Hüftgegend feſthält.

Die einzelnen Teile der heutigen Frauenkleidung.

Die Unterkleidung.

Ein Bruſthalter iſt bei ſtärkeren Mädchen und Frauen gerade heute bei der loſen Kleidung und den dünnen Stoffen aus Gründen des guten Geſchmacks nötig.

Die Hemdhoſe hat vor der früheren, geteilten Unterkleidung vor allem den Vorzug der viel einfacheren Befestigung und geringeren Stoffmenge, alſo des geringeren Gewichts.

Der Strumpfbandgürtel ſollte dem Beckengürtel gut angepaßt ſein, dann laſtet er nur auf den Knochen und übt keinen Druck auf die Weichteile aus. Die Befestigung der Strumpfbänder am Bruſthalter iſt geſundheitlich nicht ratſam, da hierdurch der Schultergürtel zu ſehr belastet wird und ein Druck auf die Bruſt faſt unvermeidlich iſt. Rund um das Bein getragene Strumpfbänder ſind ungeſund (Siehe Heft 5).

Heute wird im Gegenſatz zu vergangenen Zeiten nur ein einziger Unterrock getragen, meiſt in Form des Prinzegrockes. Die kunſtſeidenen, die ſich gut dem Körper anſchmiegen und ſich auch gut waſchen laſſen, werden bevorzugt.

Eine Schlupfhoſe über der Hemdhoſe zu tragen, ſoll, auch vom geſundheitlichen Standpunkt aus, empfohlen werden, da ſie den Unterkörper warm hält. Die Neigung vieler Damen, in der kälteren Jahreszeit ihren Unterkörper und vor allem die Beine zu leicht zu bekleiden, iſt ärztlich ſehr zu tadeln. Hals und Bruſt werden im Winter in Pelz gepackt, die Beine aber

nur notdürftig bekleidet der Kälte ausgesetzt. Wenn dickere Strümpfe nicht gern getragen werden, so mache man wenigstens Gebrauch von Unterziehstrümpfen, wobei die doppelte Hülle den Beinen die notwendige Wärme gibt.

Die leichtere Kleidung, vor allem das fragenlose Kleid, haben unstreitig zur Abhärtung des heutigen Frauengeschlechts beigetragen, doch sollte man die Abhärtung auch nicht übertreiben.



Das ungesunde Strumpfband ums Bein
Das Bild läßt deutlich erkennen, wie das Strumpfband einschnürt.

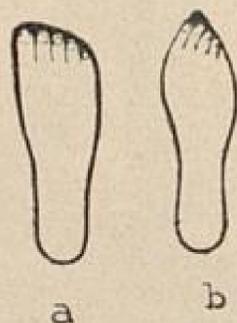
Wenn die heutige Mode nicht nur Fußfreiheit, sondern auch Ärmellosigkeit gestattet, so kann auch dies vom ärztlichen Standpunkt aus begrüßt werden. Vom Standpunkt des guten Geschmacks aus möchte man allerdings manchen Damen sagen: Eines schickt sich nicht für alle. Wenn weniger gut gewachsene Damen sich in einer nach oben wie nach unten allzu beschnittenen Gewandung zeigen, so ist der Anblick nicht immer bezaubernd schön. Hier dürfte oft etwas mehr Geschmack und Würde von der Damenwelt gezeigt werden; auch hübsche junge Damen dürften sich häufig etwas mehr Zurückhaltung auferlegen; es würde in ihrem eigenen Interesse sein.

Die Fußbekleidung.

Wie sehr die Füße durch Schuhwerk verdorben werden können, wissen wir von den Chinesinnen, wo systematisch durch festes Einbinden und Einzwängen in enge Fußbekleidung von der frühesten Jugend an die Füße des weiblichen Geschlechts zu zwerghaften, formlosen Gebilden verkrüppelt

werden, sodaß die arme Chinesin nur noch mangelhaft gehen kann. Doch soll in China diese Mode allmählich verschwinden.

So sehr die heutige Frauenkleidung Rücksicht nimmt auf die Beweglichkeit des Körpers und den weiblichen Formen keine Beschränkung auferlegt, so wenig einsichtsvoll behandelt sie die Füße. Der menschliche Fuß zeigt — jeder Säugling liefert uns dafür ein Beispiel — normalerweise die nicht von ihrer Basis abgebogene große Zehe. Zwischen der großen und der zweiten Zehe findet sich ein Zwischenraum. Betrachten wir aber die Füße unserer Damen, so finden wir, daß die große Zehe meist nach der zweiten Zehe zu abgebogen ist, auch die anderen Zehen stehen in der Regel nicht gerade auf ihrer Basis. Sehr häufig ist die kleinste Zehe geradezu ver-

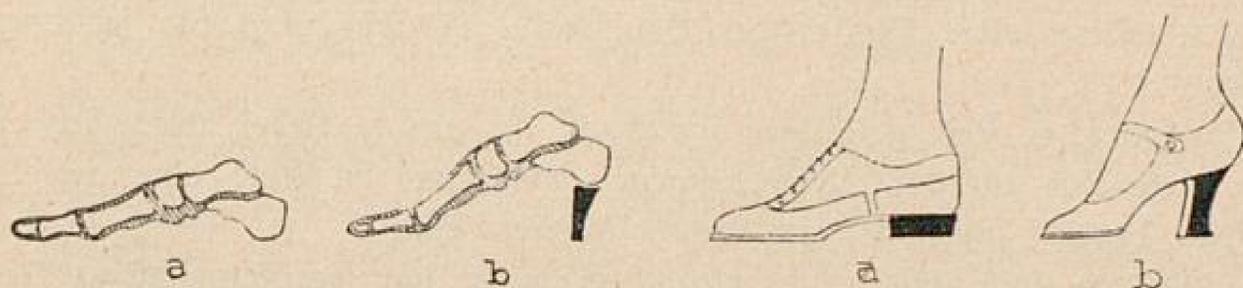


- a) breite Sohlenform, die dem Fuß genügend Raum läßt.
b) schmale Sohlenform, die die Zehen verbiegt.

krüppelt, von Hühneraugen ganz zu schweigen. Durch ungeeignetes Schuhwerk werden die Bänder, die die einzelnen Fußknochen miteinander verbinden, über Gebühr angestrengt, sodaß sie sich leicht überdehnen. Verbildungen der Fußform, Plattfuß, Hohlfuß usw. sind die Folge. Eine falsche Fußhaltung teilt sich auch der Haltung des Gesamtkörpers mit, wie wir schon in Heft 5 auseinandergesetzt haben. Eine Frau mit schlechtem Schuhwerk wird beim Stehen und Gehen viel leichter ermüden, als wenn sie passendes, gut geformtes Schuhwerk trägt.

Auf der beigegebenen Zeichnung sehen wir, welche unnatürliche Gestalt der Fuß bekommt, wenn man einen zu hohen Absatz trägt. Das ganze Fußskelett wird dadurch verschoben und verändert, und es ist ganz klar, daß sich dies durch Veränderung in der Form der Füße, vor allem auch durch Schmerzen und Behinderung beim Gehen bemerkbar machen wird. Es bilden sich dann an den Stellen, auf denen die Last des Körpers ruht und die von der Natur nicht dazu vorgesehen sind, Verdickungen und Schwellungen der Haut und des darunterliegenden Gewebes. Knochenhautentzündungen mit ihren sehr unangenehmen Folgen stellen sich nicht ganz selten ein. Dagegen ist der bequeme Schuh mit einem halbhohen, breiten Absatz die empfehlenswerte Fußbekleidung vor allem für die Frau im Beruf,

die wie z. B. die Krankenpflegerin, die Verkäuferin, die Köchin, die Kellnerin, aber auch die im Haushalt tätige Frau einen festen sicheren Halt braucht.



a) normale Lage des Fußskeletts
b) Lage des Fußskeletts bei hohem Absatz

a) niederer Absatz
b) ungesunder hoher Absatz

Dieser Schuh braucht durchaus nicht plump und häßlich zu sein. Leider aber sind diese Schuhe oft recht teuer, weil sie in der Regel besonders gut gearbeitet sind. Frauen, die an sich schon zu Platt- und Senkfuß neigen, sollten einen völlig absatzlosen Schuh (Pantoffeln, Sandalen) auch zu Hause nicht tragen. Dadurch entbehrt der Fuß des Haltes, und die normale Höhlung des Fußes nimmt mehr und mehr ab. Ein Plattfuß ist nicht nur häßlich, sondern kann auch ernstliche Beschwerden bei längerem Gehen oder Stehen verursachen. Da er leicht bei Personen in den schon genannten Stehberufen auftritt, sollten diese ganz besonderen Wert auf geeignete Fußbekleidung legen. Unter Umständen kann ein solcher Beruf sich für Menschen mit Neigung zu Plattfuß verbieten. Daß rachitische Kinder leicht Plattfüße bekommen können, wurde schon in Hest 4 gesagt. Aber auch noch während des ganzen Wachsalters besteht eine besondere Gefahr, sich diese Fußverbildung zu erwerben, wenn die Füße, vor allem in schlechtem Schuhwerk, überanstrengt werden.

Nicht nur ein zweckmäßiger Absatz und eine passende Einlage wirken der Abflachung des Fußgewölbes entgegen, man kann auch durch zweckmäßige Übungen die Schwäche der Fußmuskulatur und damit die Gefahr der Plattfußbildung bekämpfen. Eine einfache Übung besteht darin, daß man täglich mit nackten Füßen einige Minuten auf den Zehen geht, und sich dabei so hoch wie möglich auf die Zehen hebt. Dadurch wird die Muskulatur der Fußfläche stark in Anspruch genommen und durch diese Übung gekräftigt.

Auch die Strümpfe sollten dem natürlichen Bau der Füße entsprechen und an den Zehen nicht spitz auslaufen. Wenigstens bei unseren Kindern sollten wir daran denken, die normale, natürliche Fußform zu erhalten, und ihnen dementsprechend nur gute Fußbekleidung geben.

Die Kopfbedeckung.

Die hutlose Mode ist für den Haarwuchs nur zu begrüßen. Längeres Wandern ohne Hut in der Sonnenglut ist aber nicht für jedermann gesund.

Je hübscher und gefälliger ihr Haar ist, um so lieber wird sich eine Frau ohne Hut auf der Straße zeigen. Die Dame im Auto oder auf dem Fahrrad braucht einen fest im Kopf sitzenden Hut.

Bubikopf und schlichte Haartracht erlauben nur verhältnismäßig kleine und auf alle Fälle keine aufdringlich aufgeputzten Hüte. Sie bedeuten entschieden einen Fortschritt gegenüber den großen, reich garnierten, oft schweren Hüten früherer Jahrzehnte, die mit großen Hutnadeln im Haar befestigt wurden, die eine Gefahr für die Mitmenschen bildeten.

Die Kinderkleidung.

Was von dem Lob der heutigen Frauenkleidung gilt, darf im allgemeinen auch von der Kinderkleidung gesagt werden. Auch sie ist viel gesünder und zweckentsprechender geworden, als dies noch vor 40 und 30 Jahren der Fall war.

Die Mode der Spielhöschen, auch für die Mädchen, gibt den Kindern volle Bewegungsfreiheit. Waschkleider aus praktischem Stoff, der nicht leicht zerreißt, stehen den Kindern viel besser als elegante Kleider, in denen sie wie kleine Zierpuppen aussehen. Wadenstrümpfe sollen nur in der warmen Jahreszeit ohne Ueberstrümpfe getragen werden (siehe Heft 2). Die Unterkleidung sei einfach und auf das Notwendige beschränkt. Die farbige Schlupf- hose für kleine Mädchen macht die Unterröcke überflüssig und schützt den kleinen Körper viel besser als diese.

Stets befolge man bei der Wahl der Kinderkleidung den Grundsatz, die Beweglichkeit des Körpers nicht einzuschränken und den natürlichen Körperformen Rechnung zu tragen.

Kleidung für besondere Fälle.

In der Schwangerschaft und im Wochenbett bedarf auch die gesunde Frau einer besonderen Unterstützung der Bauchwände, um das Gewicht des kindlichen Körpers ohne Nachteile der Ueberdehnung zu tragen. Denn

in unseren Kulturverhältnissen ist sogar der gesunden, normalen Frau die Selbstverständlichkeit, mit der die Frauen der primitiven Völker diese Last bewältigen, verloren gegangen. Es empfiehlt sich für den Leib ein Gurt, der dem Muskelzug nachgebildet ist, den Bauchdecken aber noch so viel Arbeit läßt, daß sie nicht erschlaffen, und keinen Druck ausübt.

In der Zeit der Rückbildung, dem Wochenbett, kann dieser selbe Gurt dann auch getragen werden, um die Verkleinerung des Leibesinneren durch ein Einbinden des Leibes zu unterstützen.

Während der Stillzeit braucht die junge Mutter Kleidung mit Vorderschluß.

Man kann es den Frauen nicht übelnehmen, wenn sie durch allerhand Stütz- und Schußapparate versuchen, die normale und schöne Figur, die ihnen verloren gegangen, falls sie nicht wieder herzustellen ist, künstlich vorzutäuschen. Nur darf dabei die normale Funktion der Organe nicht leiden.

Menschen, die an Bruch oder Senkungsercheinungen leiden, tragen Gurte und Stützbandagen mit Erfolg und können so häufig ihre durch die krankhaften Lageveränderungen verursachten Beschwerden beheben. Nicht immer werden fertige Apparate und Bandagen genügen, hier muß oft von sachverständiger Hand der betreffende Apparat dem Einzelfall angepaßt werden. Nicht nur die Schönheit des Körpers, sondern, was noch wichtiger ist, auch die Leistungsfähigkeit kann damit wieder hergestellt werden.

Sehr begrüßenswert ist es, daß die moderne, sehr viel gesündere Frauen-tracht auch einen Einfluß auf die Berufskleidung ausgeübt hat. Leider gibt es noch immer Schwesternschaften, die in der Krankenpflege die schweren, faltigen, dunklen und langen Gewänder tragen statt der kürzeren, waschbaren und weniger hinderlichen Kleidung.

Der Berufsmantel sollte sich in viel mehr Berufe einbürgern, als dies bis jetzt der Fall ist, besonders wo, wie z. B. beim Verkauf von Lebensmitteln, größte Reinlichkeit erster Grundsatz sein muß.

Sport aller Art wird den Frauen heute durch eine zweckentsprechende Sportkleidung wesentlich erleichtert, sie gewährleistet auch die Ausdünstung des Körpers bei der lebhaften Betätigung viel besser, als dies bei den früheren Damenkleidern der Fall war. Beim Wintersport ist auch für die Dame die Hose zur Selbstverständlichkeit geworden. Beim Klettern im Fels ist sie die einzig mögliche Bekleidungsart auch für die Frau.

Auch für leichtathletische Übungen hat man jetzt wohl endgültig den Rock fallen gelassen. So gehen wir besonders bei der Sportkleidung das Bestreben nach Zweckmäßigkeit und Sachlichkeit sich immer mehr durchsetzen, sehr zum Nutzen einer gesunden Sportausübung.

Schlußwort.

Bis zu einem gewissen Grad darf man die Kleidung einer Epoche als Ausdruck des Zeitgeistes ansehen. Die heutige Frauentracht zeigt gegenüber den Moden vergangener Jahrhunderte, wie stark sich die Frau von alten Ueberlieferungen frei gemacht hat. Die Frau als gleichbedeutender Faktor in der Oeffentlichkeit neben dem Manne, hineingestellt ins Erwerbsleben, hat mit der Möglichkeit der freien Betätigung ihrer geistigen Kräfte nunmehr sich auch befreit von einer ihren Körper an der freien Entfaltung hindernden Kleidung.

z

Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der Sunlicht Gesellschaft A.G.
Mannheim-Rheinau.

Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.

Druck: Handelsdruckerei Katz, Mannheim.

*Aus dem
Inhalt von
Heft 8.*



Ein jeder sollte bei den Anforderungen, die das heutige Leben an seine Gesundheit stellt, Sport und Leibesübungen treiben, denn zur Entspannung, Erholung und Leistungssteigerung gibt es kaum ein besseres Mittel. Das nächste Heft zeigt, wie richtig betriebene Leibesübungen auf die einzelnen Organe unseres Körpers wirken, welche Vorteile sie bringen und wie Nachteile und Schädigungen zu vermeiden sind. Die verschiedenen Arten der Leibesübungen, ihr Wert und ihre Bedeutung für die körperliche Ertüchtigung werden einzeln behandelt. das Turnen, Bewegungsspiele, Wandern, Schwimmen, Rudern, Ski- und Schlittschuhlaufen usw. Insbesondere wird auseinandergesetzt, weshalb für junge Mädchen und Frauen eine andere Art



des Turnens zu empfehlen ist als für Knaben und Männer. Das Heft lehrt vor allem die Frau, wie sie sich durch richtig ausgewählte Übungen Frische und Beweglichkeit erwirbt und erhält.



Suma gibt Ihnen beinahe doppelt so viel Lauge. Mit Sumalauge wäscht man 50% mehr Wäsche. . Die Wäsche wird viel reiner, weil Suma viel mehr Schmutz herausholt. Auch Sie können diese Tatsachen selbst nachprüfen : Machen Sie einmal den Versuch!



SUMA
bleicht die Wäsche nicht,
es wäscht sie rein.