

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Berufsschäden

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

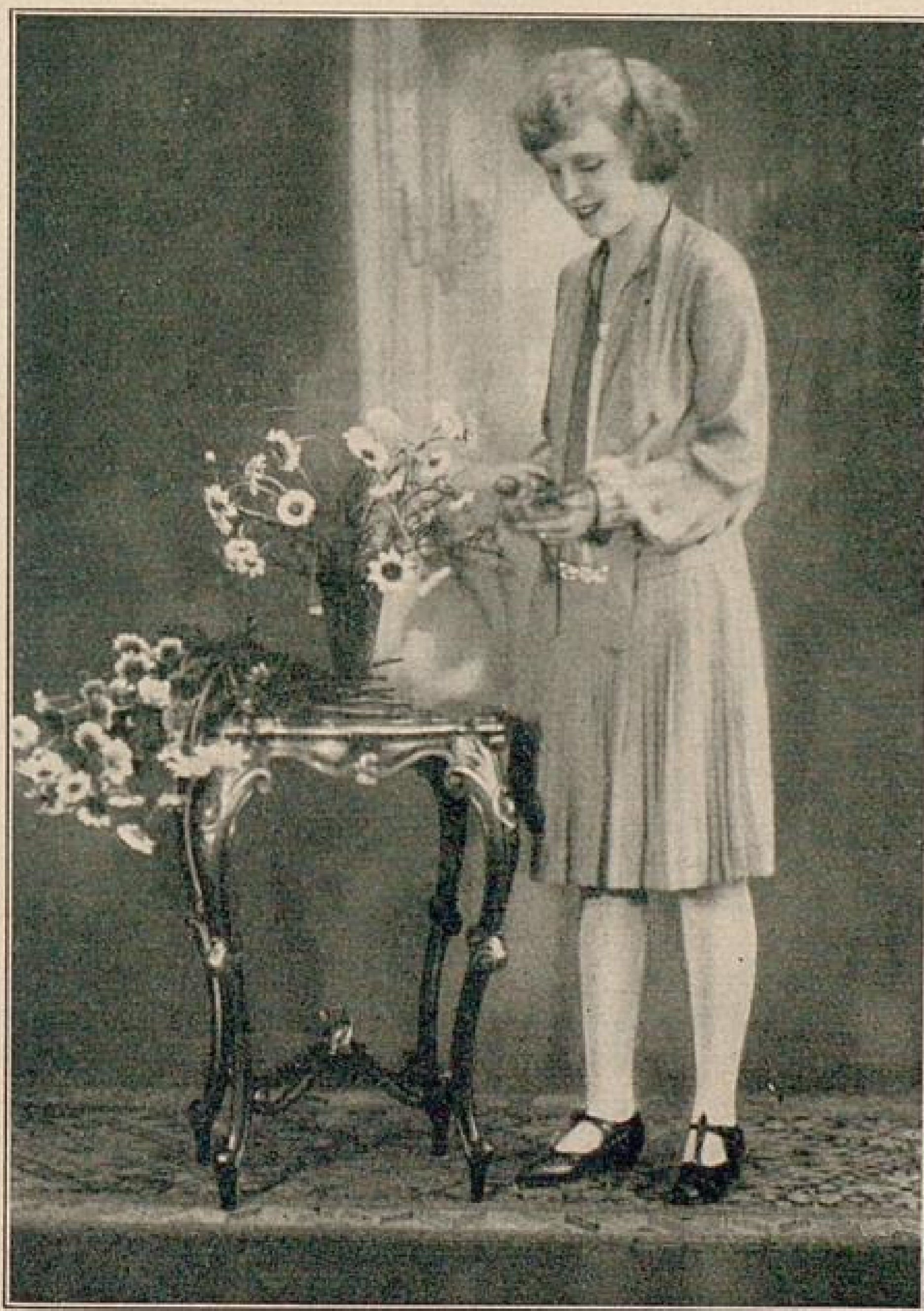
Die Berufsschäden.

Auch 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