

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Wie bleibe ich gesund und schön?

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

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 Aufsiehhalten 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

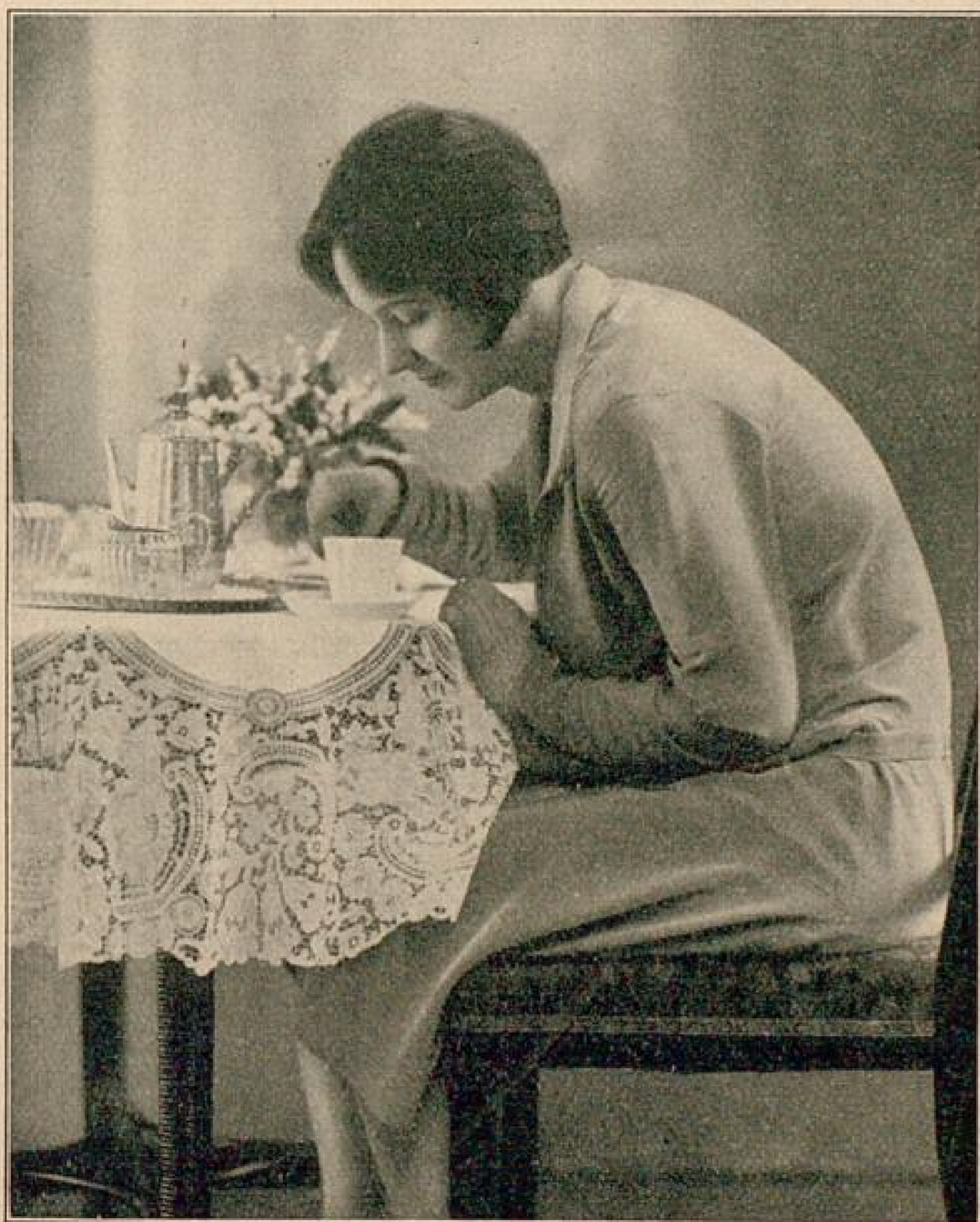
Frauen, die von Haus aus zu Fettansatz neigen, unvernünftige Entfettungskuren, ohne oder gegen ärztlichen Rat, vorgenommen, oder es wird versucht, durch übermäßigen Sportbetrieb jene vorgeschriebene schlanke Linie zu erreichen. Ebenso wie eine übertriebene Mast für den Körper schädlich ist, weil sie 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 Leichtsinns 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 E. 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.