

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Hygiene des weiblichen Lebens

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

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 Zweifindersystem 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 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