

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Kleidung

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

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 Ärzte 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.

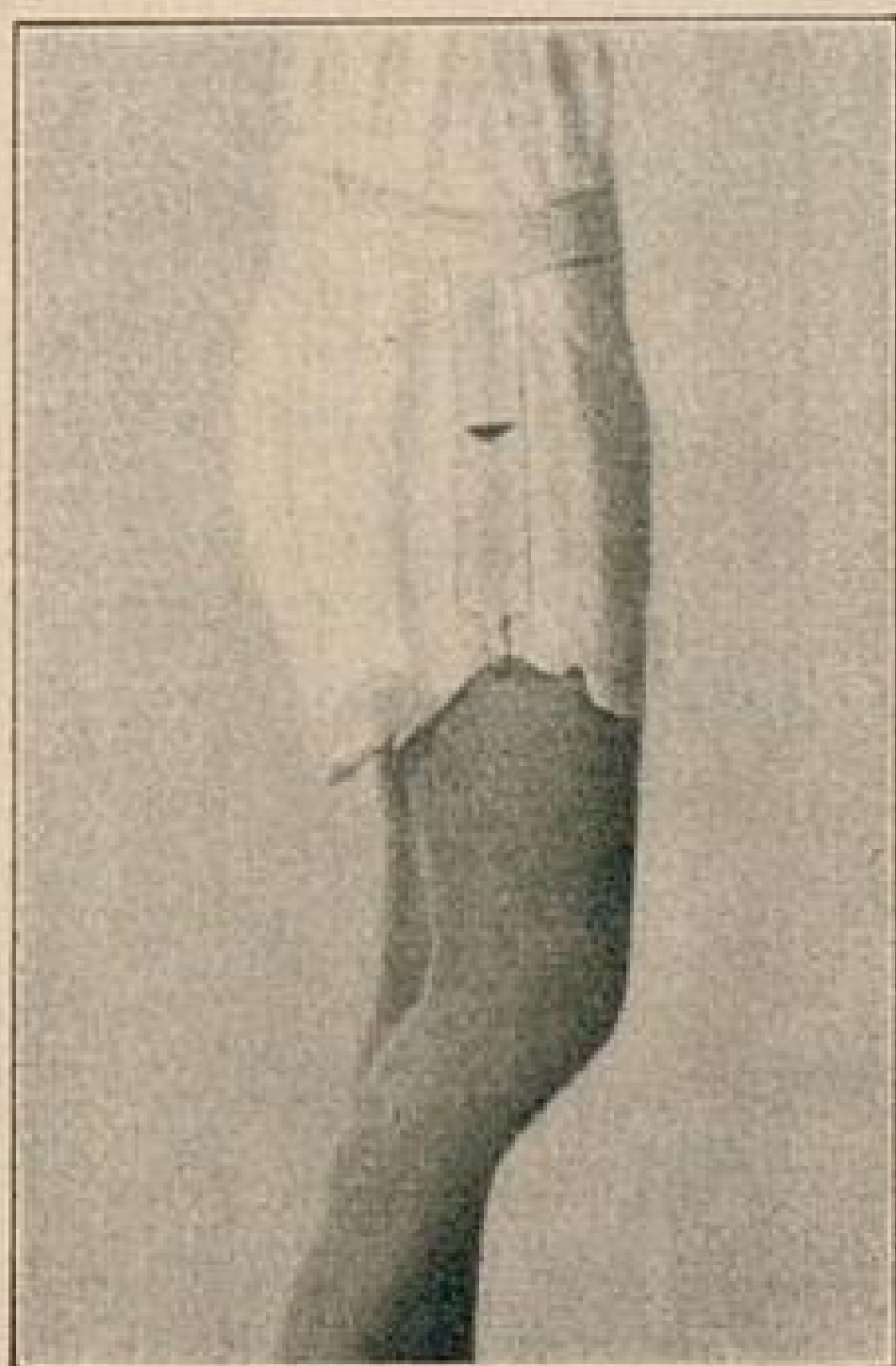
Die männliche Kleidung.

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.

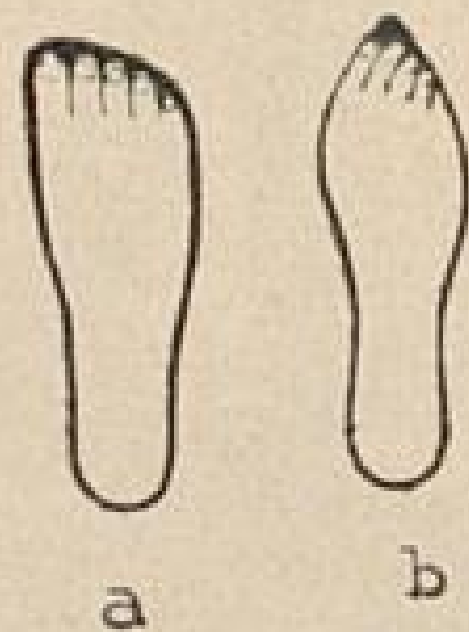
Wenn die heutige Mode nicht nur Fußfreiheit, sondern auch Ärmellosigkeit gestattet, so kann auch dies vom ärztlichen Standpunkt aus begrüßt werden. Vom Standpunkt des guten Geschmacks aus möchte man allerdings manchen Damen sagen: Eines schickt sich nicht für alle. Wenn weniger gut gewachsene Damen sich 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 abgobogene 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 abgobogen ist, auch die anderen Zehen stehen in der Regel nicht gerade auf ihrer Basis. Sehr häufig ist die kleinste Zehe geradezu ver-

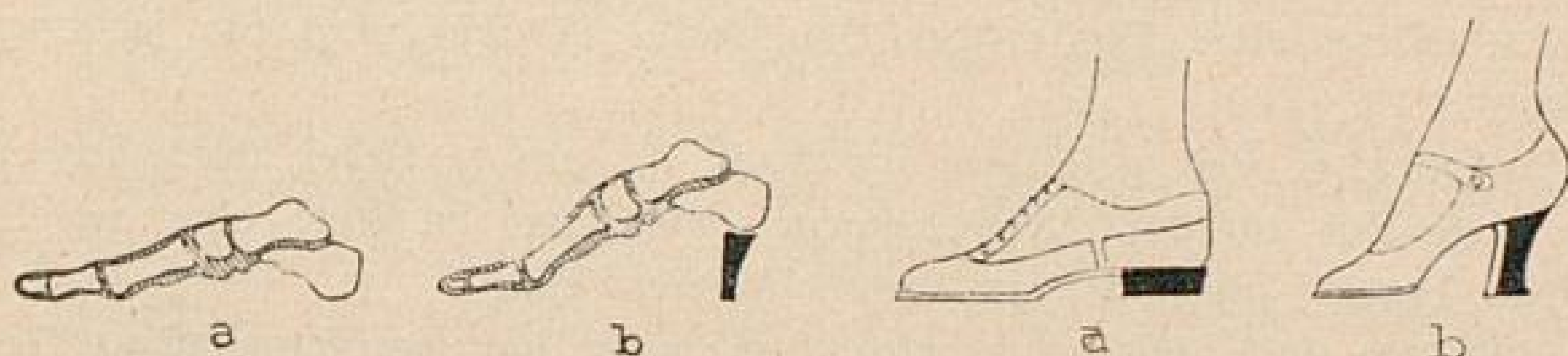


- a) breite Sohlenform, die dem Fuß genügend Raum läßt.
b) schmale Sohlenform, die die Zehen verbiegt.

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) niedererer 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 Uebungen die Schwäche der Fußmuskulatur und damit die Gefahr der Plattfußbildung bekämpfen. Eine einfache Uebung 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 Uebung 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 Schutzapparate 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.