

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die einzelnen Teil der heutigen Frauenkleidung

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

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. Hemdhoje und Prinzegunterrock schmiegen sich dem Körper an und werden durch Aufhängebänder von der Schulter getragen. Durch den auf den Beckenschaukeln 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 Hemdhoje 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 Schlupfhoje über der Hemdhoje 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.

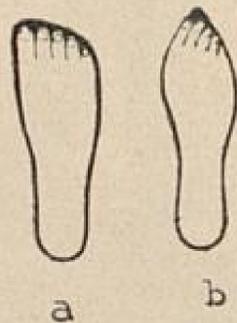
Wenn die heutige Mode nicht nur Fußfreiheit, sondern auch Ärmellosigkeit gestattet, so kann auch dies vom ärztlichen Standpunkt aus begrüßt werden. Vom Standpunkt des guten Geschmacks aus möchte man allerdings manchen Damen sagen: Eines schickt sich nicht für alle. Wenn weniger gut gewachsene Damen sich 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-

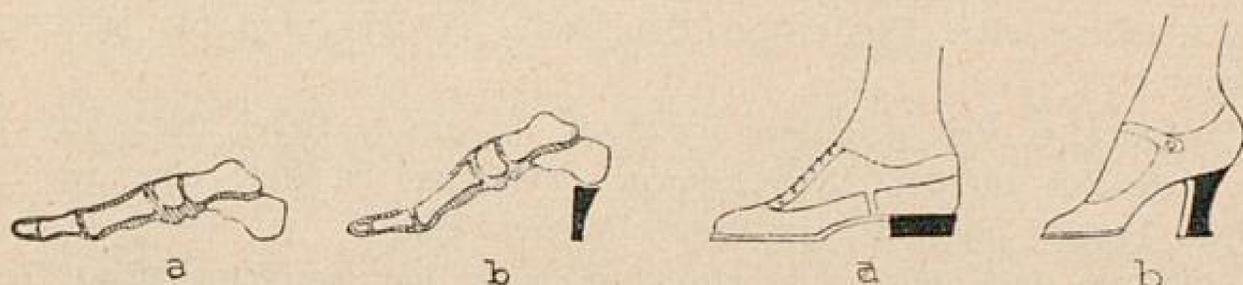


- a) breite Sohlenform, die dem Fuß genügend Raum läßt.
 b) schmale Sohlenform, die die Zehen verbiegt.

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) 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.