

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Die moderne Damenschneiderei in Wort und Bild

**Bartesch, Hermine
Fiedler, Mathilde**

Leipzig ; Nordhausen, [1918]

8. Anatomie und Gesundheitslehre

urn:nbn:de:bsz:31-106271

Trotzdem hat man aus dieser Bewegung seine Lehren gezogen. Die Mode des Schnürens wurde abgetan, es entstand das Prinzesskleid, dessen Gewicht gleichzeitig auf Schulter und Hüfte ruhte. Auch die stark entwickelte Blusenmode entspricht den hygienischen Anforderungen in vollem Maße. Die lose Form läßt allen Organen die vollste Freiheit. Die leichten und hellen Stoffe der Blusen gewähren Luft und Licht Zutritt, und der Oberkörper wird durch kein Gewicht belastet.

Die aus schwerem Stoffe gefertigten Blusen-Röcke werden von den Hüften (Beckenknochen) getragen. Letztere besitzen natürlich die größte Tragkraft des weiblichen Körpers.

Aus diesen Betrachtungen würde folgendes hervorgehen:

Unterkleidung in Prinzessformschnitt, Oberkleidung ebenfalls in Prinzessformschnitt oder aus Bluse und Rock bestehend; möglichst alles aus licht- und luftdurchlässigen Stoffen entspricht den hygienischen Anforderungen am meisten. Ein gutgearbeitetes Korsett oder Korsett-Ersatz wird unter Verzicht des Schnürens der Gesundheit keinen Abbruch tun.

Da die Mode keine geschnürten Formen duldet, bietet auch das Tragen des Korsetts keine Gefahr.

Kleidung für Kranke.

Kranke verlangen vor allen Dingen nach bequemer Kleidung, deshalb ist die hygienische Kleidung die gegebene dafür. Es ist hierbei Rücksicht auf das Leiden der betreffenden Kundin zu nehmen. Beispielsweise: vertragen Magenleidende keinerlei Druck auf den Magen, können daher keinen festen Gürtel oder Rockbund tragen, deshalb ist hier das Prinzesskleid das richtigste. Wird aber aus irgend welchen Gründen Bluse und Rock vorgezogen, so ist der Rock so weit zu machen, wie es die Bequemlichkeit des Kranken verlangt.

Da aber der weite Rockbund ein Herunterziehen des Rockes nicht verhindern kann, so ist ein Anknöpfen an die Bluse zu raten. Statt des Gürtels läßt sich ein seidenes Band um die Taille legen.

In ähnlicher Weise läßt sich jedes Leiden berücksichtigen.

8. Anatomie und Gesundheitslehre.

a) Bau des menschlichen Körpers.

Man unterscheidet beim menschlichen Körper drei Hauptteile; den Kopf, den Rumpf und die Gliedmaßen, von denen jeder Teil wieder aus verschiedenen Teilen besteht, die zu gewissen Funktionen zur Erhaltung des Ganzen dienen, z. B. zur Ernährung, Bewegung, Atmung, Empfindung usw. und Organe genannt werden.

Der menschliche Körper setzt sich aus Weichteilen, Hartteilen und flüssigen Bestandteilen zusammen. Hartteile sind die Knochen, Knorpel

und die Zähne, was man zusammen mit dem Namen Knochengeriüst oder Skelett bezeichnet, das als Stütze der Weichteile dient.

Die Weichteile des Körpers sind die Muskeln, die Eingeweide, die Blutgefäße und Nerven, die Haut und das Fett und Bindegewebe.

Die flüssigen Bestandteile sind das Blut, die Lymphe usw.

Das Knochengeriüst besteht aus teils fest, teils beweglich miteinander verbundenen Knochen und Knorpeln.

Die Knochen bieten durch ihre Festigkeit den Weichteilen des Körpers eine Stütze und den von ihnen eingeschlossenen Eingeweiden Schutz, während ihre beweglichen Verbindungen untereinander zusammen mit der Tätigkeit der Muskeln die Bewegung des Körpers ermöglichen.

Das Knochengeriüst — Skelett wird genau wie der Körper in Kopf, Rumpf und Gliedmaßen gegliedert.

Die Form der Knochen ist je nach ihrer Aufgabe eine verschiedene, man unterscheidet Röhrenknochen, platte Knochen und kurze oder Würfelknochen. Der Knorpel besteht aus einer festen, jedoch elastischen bläulichweißen oder gelblichen Substanz.

Das Kopfskelett oder der Schädel besteht aus zwei Teilen; die Hirnschale und das Gesichtskelett.

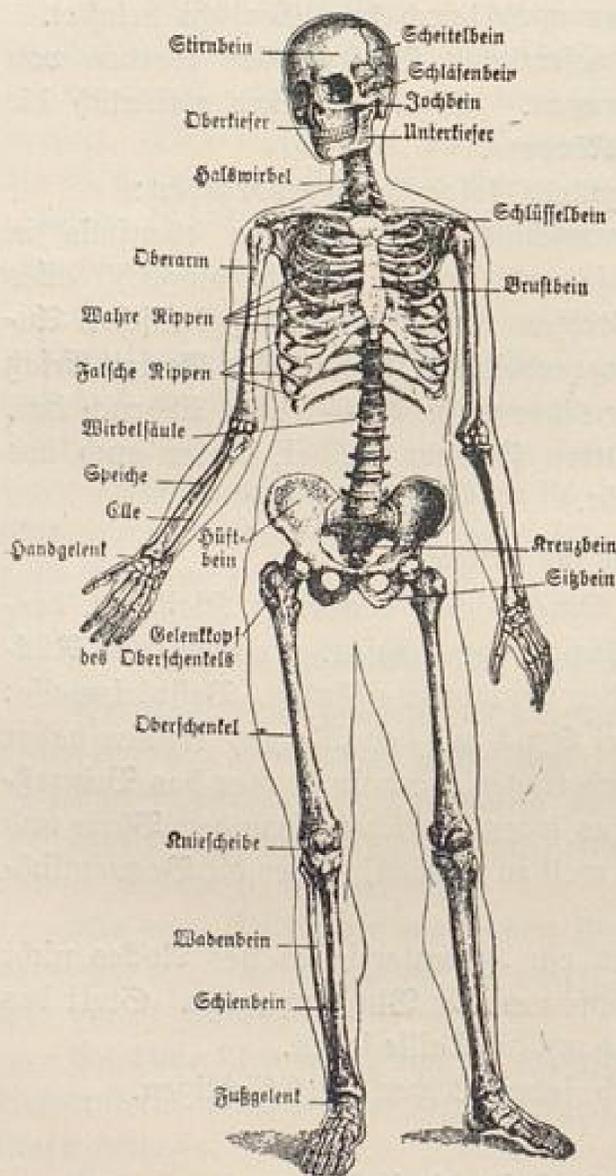


Abb. 113. Das Knochengeriüst des Menschen.

Das Rumpfskelett zerfällt in die Wirbelsäule oder das Rückgrat, den Brustkorb und in das Skelett der Gliedmaßen.

Die Wirbelsäule oder das Rückgrat ist die Achse des ganzen Körpers und hat die Aufgabe, den Rumpf aufrecht zu stützen und seinen Bewegungen nachzugeben.

Die Wirbelkörper sind durch zwischengelagerte Knorpelscheiben mit-

einander verbunden. Doch ist durch die Elastizität des Knorpels die Verbindung elastisch und beweglich.

Die Wirbelsäule verläuft vom Kopf zum Becken und endet im Kreuzbein, der hinteren Wand des Rücken — Beckens. Sie ist mehrfach gebogen und nimmt nach unten an Stärke zu. Die Biegungen oder Krümmungen sind die Folge des aufrechten Ganges. Das Rückgrat ist im Halsteil nach vorn gebogen, im Brustteil nach hinten, im Lendentheil wieder stark nach vorn und im Kreuz wieder nach hinten.

Am oberen Ende der Wirbelsäule thront der Kopf. Die Wirbelsäule besteht aus 24 beweglichen oder echten Wirbeln, von denen 7 auf den Hals entfallen, 12 auf den Brustteil, an die sich die Rippen ansetzen und 5 auf den Lendentheil.

Die echten Wirbel bestehen aus einem massigen Stück, dem Wirbelkörper und dem Bogen. Diese beiden zusammen umschließen das Wirbelloch.

Die Wirbel sind so aufeinander gesetzt, daß die Wirbellöcher zusammen einen röhrenförmigen Kanal bilden, der das Rückenmark birgt.

Bei aufrechter Haltung des Menschen ist die Form der Wirbelsäule sanft geschwungen, doch gibt es Abweichungen, die oft durch schlechte Haltung entstehen, oft auch aber die Folge von Knochenerkrankungen sind. Gewohnheitsmäßige schiefe Körperhaltung kann zu bleibenden Krümmungen Veranlassung geben. Eine weitere Ursache der Rückgratsverkrümmung ist auch das andauernde stark vornübergebeugte Sitzen bei der Arbeit, wobei die Brust zusammengepreßt und das Rückgrat in der Schultergegend nach außen gebogen wird.

Der Brustkorb oder Brustkasten wird durch 12 Rippenpaare von verschiedener Länge gebildet, die an den Brustwirbeln gelenkig angeheftet sind. Es sind gekrümmte Knochenbögen, die den Brustraum reifenartig umgeben und schräg von oben hinten nach vorn unten laufen. Die sieben oberen Paare werden vorn vom Brustbein oder vom Brustblatt zusammengehalten und heißen die wahren Rippen, während die unteren 5 Rippenpaare, die man falsche Rippen nennt, das Brustbein nicht erreichen — 3 Paar hängen zusammen, während die beiden unteren Paare frei verlaufen.

Jede Rippe besteht aus zwei fest miteinander verbundenen Teilen, dem Rippenknochen und dem Rippenknorpel. Der Rippenknorpel ist dem Rippenknochen ähnlich gestaltet und bei den wahren Rippen mit dem Brustbein gelenkig verbunden.

Auf den Brustkorb aufgelagert ist das Schultergerüst oder der Schultergürtel. Er besteht vorn rechts und links aus den Schlüsselbeinen und hinten aus den dreieckigen Schulterblättern. Vorne ist er durch die Gelenke zwischen Brust- und Schlüsselbein geschlossen, hinten jedoch ist er

offen, da die Schulterblätter nur durch Muskeln an die Wirbelsäule angeheftet sind. Diese Einrichtung ermöglicht eine außerordentlich freie Beweglichkeit der Arme fast nach allen Richtungen.

I. **Das Skelett der Gliedmaßen.** Der menschliche Körper hat 2 Paar Gliedmaßen (Extremitäten), zwei obere — die Arme, und zwei untere — die Beine. Beide Paare sind durch eine Gelenkverbindung mit dem Rumpf verbunden.

An den oberen Gliedmaßen unterscheidet man den Oberarm, den Unterarm und die Hand.

Der Oberarm, der an seinen Endstücken einen Gelenkkopf trägt, bildet zusammen mit der Gelenkpfanne des Schulterblattes das beweglichste Gelenk des Körpers: das Schultergelenk.

Das Skelett des Unterarmes besteht aus zwei Knochen, von denen der auf der Seite des kleinen Fingers gelegene, die Elle und der auf der Seite des Daumens gelegene Knochen die Speiche genannt wird.

Die Elle ist im Ellenbogengelenk mit dem Oberarm verbunden, während die Speiche mit der Hand zusammenhängt. Durch die Drehung um ihre eigene Achse vermag sie die Hand nach innen und außen zu drehen.

Die Hand zerfällt in die Handwurzel, die Mittelhand und die Finger mit ihren Gliedern. Sie ist aus 27 gelenkig miteinander verbundenen Knochen zusammengesetzt.

Die unteren Gliedmaßen sind durch einen Knochengürtel, dem Beckengürtel, mit dem Rumpf verbunden. Dieser Gürtel besteht aus einem einzigen Knochen, dem Hüftbein. Beide Hüftbeine vereinigen sich vorn durch die sogenannte Schambeinfuge miteinander. Hinten schiebt sich das Ende der Wirbelsäule, das Kreuzbein, keilförmig zwischen die Hüftbeine und ist mit diesen fest verbunden.

Als Becken bezeichnet man den ganzen knöchernen Ring, der sich aus dem Kreuzbein und den beiden Hüftbeinen zusammensetzt. An den unteren Gliedmaßen unterscheidet man den Oberschenkel, den Unterschenkel und den Fuß. Das Oberschenkelbein besteht aus einem langen starken Röhrenknochen, dessen kugeliger Gelenkkopf auf dem sog. Schenkelhalse sitzt, der im stumpfen Winkel zum Oberschenkelbein steht.

Der Unterschenkel besteht aus dem Schienbein, dem Wadenbein und der Kniescheibe.

Das Schienbein ist nach dem Oberschenkelknochen der größte Knochen des Körpers. Der innere Knöchel ist ein Knochenfortsatz des Schienbeins.

Das Wadenbein befindet sich an der Außenseite und ist viel schwächer, es endet unten in dem äußeren Knöchel.

Die Kniescheibe ist ein platter, herzförmiger Knochen, der das Knie-

gelenk von vorn schützt und nebst starken Gelenkbändern die Überstreckung des Knies verhindert.

Am Fuße unterscheidet man: die Fußwurzel, den Mittelfuß und die Zehen. Der gut gebaute Fuß ruht nur mit der Ferse, die in der Fußwurzel sitzt, dem äußeren Fußrand, dem Fußballen, dem anderen Ende des Mittelfußknochens, und den Zehen auf den Boden. Der tragende Teil des Fußes, Fußwurzel und Mittelfuß ist zu einem festen Gewölbe gefügt, dem sogenannten Fußgewölbe, das die ganze Last des Körpers zu tragen hat.

Angeborene Mißbildung des Fußskelettes, stehende Lebensweise und dauernde Benutzung von unpassendem Schuhwerk können zu Plattfußbildungen Veranlassung geben, die so starke Grade erreichen können, daß der innere Rand des Fußes den Boden berührt.

II. Die Muskeln. Eine braunrote weiche Masse, die man im gewöhnlichen Leben mit dem Worte „Fleisch“ bezeichnet, ist auf dem Knochengestüst aufgelagert. Die wissenschaftliche Bezeichnung hierfür ist das Wort „Muskel“.

Die Muskeln werden in zwei große Gruppen eingeteilt, in „willkürliche“ und „unwillkürliche“. Willkürliche Muskeln sind diejenigen, die unter dem Einfluß des Willens stehen und unwillkürliche jene, die ohne unseren Willen, meist auch ohne unser Wissen ihre Arbeit verrichten. Der Muskel wird durch Arbeit gekräftigt, wenn sie nicht bis zum Übermaß betrieben wird, wird dicker und stärker.

Arbeit und Ruhe abwechselnd fördern am meisten die Entwicklung und Erhaltung der Muskulatur, während anhaltende Überanstrengung ebenso wie immerwährende Untätigkeit großen Schaden verursachen können.

Die wohlausgebildeten Muskeln dienen aber außerdem dazu, die Wohlgestalt des Körpers zu erhöhen, weshalb ihre Entwicklung nicht nur aus hygienischen, sondern auch aus Schönheitsgründen angestrebt werden sollte.

Das Blut, eine rote, etwas klebrige Flüssigkeit, welche den ganzen Körper erfüllt, beträgt beim Erwachsenen etwa 5—6 Kilogramm. Es wird in einem Kreislauf, der vom Herzen reguliert wird, auf verschiedenen Wegen durch den Körper getrieben.

Das Herz, von dem Herzbeutel, einem häutigen Sack, umschlossen, ist ein mit Hohlräumen versehener Muskel, der das Blut aufnimmt und durch plötzliche und kräftige Zusammenziehungen wieder in die Hauptgefäße treibt.

Die Adern, die das Blut vom Herzen wegführen, heißen Arterien, Puls- oder Schlagadern. Die, in denen es zum Herzen zurückströmt, heißen Venen.

Das Herz selbst ist etwa faustgroß und durch einen Scheiderraum in eine rechte und linke Herzhälfte geschieden. Jede dieser Hälften besteht aus einer Kammer und einer Vorkammer, die man auch Vorhof nennt. Während die beiden Herzhälften untereinander keine Verbindungsöffnung haben, steht jede Kammer mit ihrer Vorkammer durch eine weite Öffnung miteinander in Verbindung.

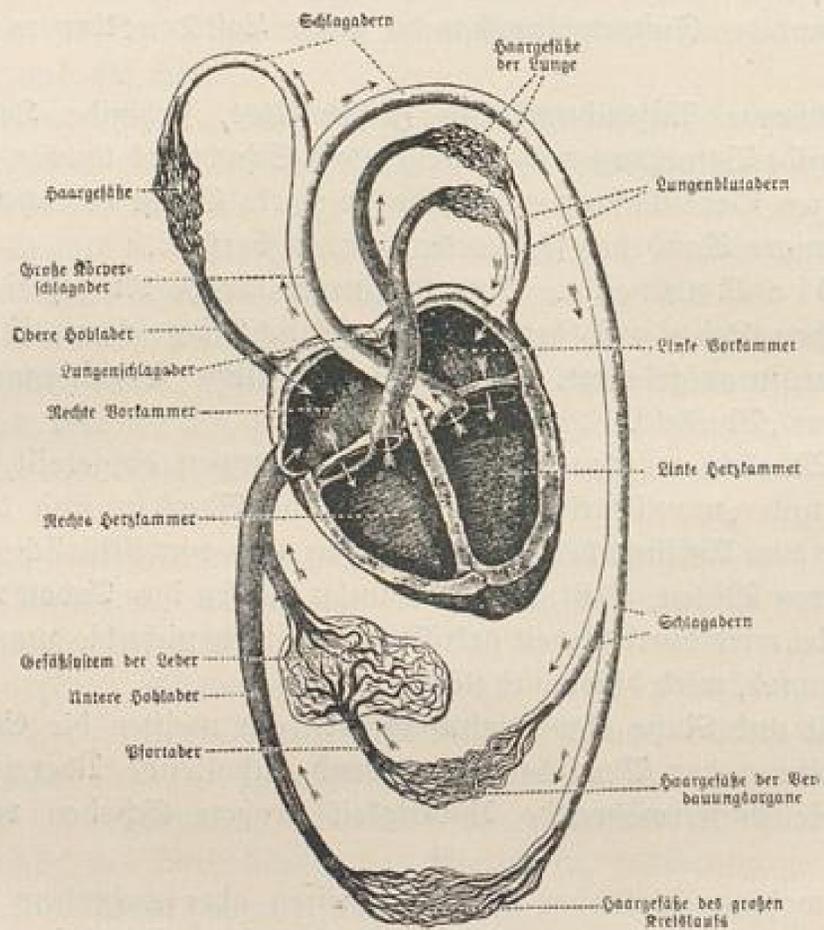


Abb. 114. Blutkreislauf.

Das helle rote Blut der Arterien fließt in die linke Herzhälfte, während die rechte Herzhälfte nur zur Aufnahme und Fortbewegung des dunkelroten Blutes der Venen bestimmt ist.

Die Hauptschlagadern oder Hauptarterien gehen von beiden Herzkammern links und rechts aus. Durch plötzliche Zusammenziehung des Herzmuskels wird die in der Herzkammer befindliche Blutmenge in die Schlagadern getrieben. Jeder Zusammenziehung folgt eine Erschlaffung und die Herzhöhlen füllen sich neu mit Blut.

Die Hauptvenen, die das zurückströmende Blut zum Herzen leiten, münden in die Vorkammern, und das Blut kann immer neu in einer Richtung und zwar aus der Vorkammer in die Kammer fließen.

Während des Kreislaufs findet eine Veränderung in der Färbung des Blutes statt, die mit der Atmung im Zusammenhange steht.

Zweck der Atmung ist, Sauerstoff in das Blut aufzunehmen und Kohlenäure aus demselben abzugeben, d. h. also, venöses Blut in arterisches zu verwandeln. Dazu besitzt der Mensch einen Atmungsapparat — die Lunge mit einem Ansaugrohr — der Luftröhre.

Ergänzt werden die Atmungsorgane durch die Nase, Mund, Rachenhöhle und den Kehlkopf.

Die Lunge nimmt fast die ganze Brusthöhle ein und als Bewegungsorgane dienen das Zwerchfell und die Atemmuskeln.

Die Lunge umschließt das Herz von beiden Seiten.

Die beiden Flügel der Lunge sind umfangreiche luftthaltige Organe von schwammiger Bildung. Jeder Flügel ist ungefähr kegelförmig gestaltet und ruht mit seiner Grundfläche auf dem Zwerchfell. Da der Brustkorb, welcher den Atmungsapparat umschließt, elastisch ist, erweitert und verringert er sich, je nachdem die Lungenflächen sich mit Luft anfüllen (einatmen); oder sie die unbrauchbar gewordene Luft wieder ausatmen.

Je mehr frische und reine Luft der Lunge zugeführt wird, um so besser wird sich der Gesamtorganismus des Menschen befinden, doch ist dazu auch nötig, daß dem Brustkorb die nötige Geräumigkeit gegeben wird, weil nur dann die Lunge das notwendige Fassungsvermögen besitzt. Ist auch die Gestaltung des Brustkorbes in der Hauptsache körperliche Anlage, so kann doch durch frische, gute Luft und angemessene Übungen in derselben ein äußerst günstiger Einfluß darauf ausgeübt werden.

Die Lungen werden durch das Zwerchfell von der Leber getrennt, die dicht unter ihm liegt. Außer der Leber enthält die Bauchhöhle noch eine Reihe von Organen, die für die Frauen von besonderer Wichtigkeit

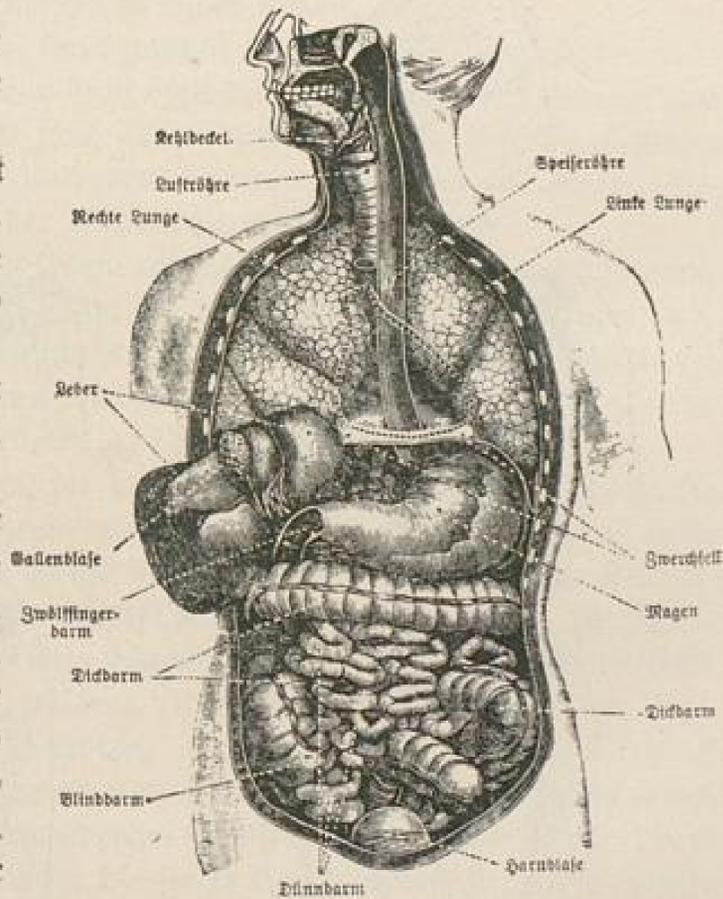


Abb. 115. Brust- und Baueingeweide des Menschen.

sind, und alle diese Organe werden ebensowohl wie unsere wichtigsten Organe, Lunge und Herz, durch die Kleidung oft systematisch geschädigt.

Sanz besonders ist es das Korsett, dessen Mißbrauch einen schwerwiegenden Einfluß auf die Verunstaltung des weiblichen Körpers ausgeübt hat. Damit soll keineswegs gesagt werden, daß ein jedes Korsett

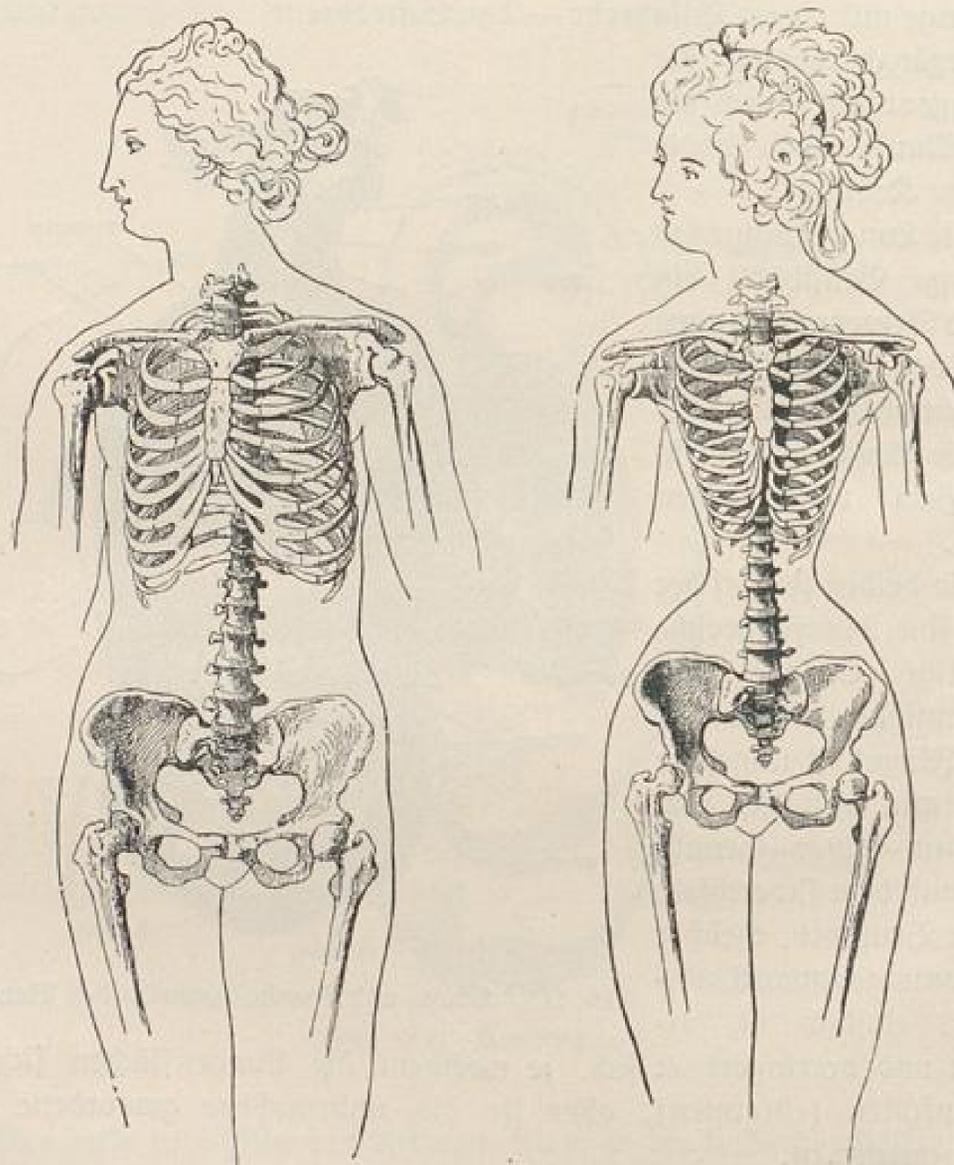


Abb. 116. Der gesunde Brustkörper.

Der verkrüppelte Brustkörper.

unter allen Umständen zu verwerfen sei, man wird im Gegenteile zugeben müssen, daß es weibliche Körper gibt, die eines Haltes durch ein vernünftig gebautes Korsett dringend bedürfen und es ist sogar auch von Ärzten sehr hervorgehoben worden, daß durch das Tragen eines dem Körper angepaßten Korsetts die Last der Kleidung sich besser verteilt. Nicht scharf genug zu verurteilen sind aber die sinnlosen und törichten Versuche durch übermäßiges Einschnüren, der Figur durch einen Schnürleib eine bessere — wie die Trägerin meint — schönere Gestalt geben zu wollen. Aller

dings wird man zugeben müssen, daß die Mode die Hauptschuld an all' diesem sinnlosen Schnüren trägt.

Durch das Schnüren werden sowohl das Knochengebilde, wie auch die weichen Teile in unheilvoller Weise beeinflusst. Die stärkste Einschnürungsstelle verläuft ringförmig über die langen Bauch- und Rückenmuskeln, drückt sie quer zusammen und legt sie in ihrer Tätigkeit brach, wobei die langen Bauchmuskeln am meisten zu leiden haben.

Die Lungen werden in ihrer ganzen unteren Hälfte am Atmen verhindert, da der normalerweise breit bleibende Brustkorb durch das Korsett von der fünften Rippe ab nach innen gedrückt ist, so daß die unteren Rippen im spitzen Winkel nach dem unteren Rand des Brustbeins zusammenlaufen und sich in der Mittellinie beinahe berühren.

Die Leber wird in ihrer Form verändert, mit ihr Magen und Nieren, und in die Tiefe gedrückt. Während die Veränderung der Lunge eine schwere Gefahr für die Atmungsorgane bedeutet, so können durch die Verlegung des Bauchringes wieder andere Schädigungen, namentlich in Beziehung auf die Verdauung, hervorgerufen werden.

Die großen Blutgefäße, die das Blut aus der unteren Körperhälfte nach dem Herzen zurückführen, werden durch den starken Druck in ihrer Tätigkeit gehemmt und die Folge ist eine allgemeine fehlerhafte Körperernährung, die den Grund zu allerlei Krankheiten geben kann. Je früher mit dem Tragen eines Korsetts begonnen wird, um so schädlicher wird der Einfluß auf den noch weichen, nicht ausgewachsenen Körper sein. Indessen kann niemand behaupten, daß unsere Zeit diese Schnürbrust neu erfunden habe, das Korsett und seine Schädigungen des weiblichen Körpers sind schon seit Jahrhunderten bekannt. Ja das Schönheits-Ideal des Mittelalters verlangte sogar die starke Einschnürung der Körpermitte durch die Schnürbrust, und das Bestreben, die Brust möglichst platt und schmal erscheinen zu lassen, die Schultern nach hinten, dagegen den Unterleib vorzudrängen, sind ersichtlich auf allen Darstellungen der Frau des 12.—16. Jahrhunderts. Und die Grausamkeit jener Zeit ging sogar so weit, die kleinen Kinder in einen Schnürleib zu stecken und so die Figur von frühester Jugend an zu verbilden. Eine zweite Blütezeit erlebte die Verunstaltung des Frauenkörpers durch das Korsett in der Tracht des Rokoko. Nach Strak sind 20% aller lebenden Frauen durch zu starkes Schnüren verunstaltet.

Wenn wir auch nicht weglegen können, daß die durch das Korsett hervorgerufenen Schädigungen auch in unserer Zeit noch unheilvoll genug wirken, so müssen wir andererseits konstatieren, daß die freie Entfaltung der persönlichen Neigung, die die Mode von heute erlaubt, und die bessere Erkenntnis dessen, was unserem Körper not tut, jetzt doch manche Frau dazu führt, entweder gar kein oder ein für sie besonders

gearbeitetes Korsett zu tragen. Den Kindern zieht man heute kein Korsett mehr an. —

Das Korsett darf nicht zu hoch sein, weil sonst die Atmung behindert ist, es muß zweitens seinen festen Stützpunkt auf dem Becken haben, damit die darüber liegenden weichen Teile nicht zu stark gedrückt werden und namentlich darf es drittens niemals so fest zugeschnürt werden, daß dadurch die Lagerung der Eingeweide sich verändern könnte.

Ein gänzlich ebenmäßig gebauter Körper wird bei den Kulturraffen, deren Frauen unter dem Einfluß der Mode allerlei tun, was ihren Körper verunstaltet, sicherlich selten mehr zu finden sein. Trotzdem aber haben die Gesetze allgemeine Regeln, wie eine proportioniert gebaute Frauenfigur aussehen müßte.

H ö h e n m a ß. 1. Die Körperhöhe ist $7\frac{1}{2}$ — $7\frac{3}{4}$ mal so groß wie die Kopfhöhe, in sehr seltenen Fällen ist das Verhalten 1 : 8. Die durchschnittliche Höhe einer europäischen Frau ist 1,58 m.

2. Die Körpermitte ist gleich der halben Gesamtheit und liegt im Schambein.

3. Bei richtiger Länge der Arme muß das Ellbogengelenk in Höhe der Taille, das Handgelenk in der Höhe des Schambeins stehen, wenn der Arm ruhig herabhängt.

4. Die Länge der Beine ist bereits durch den Stand der Körpermitte bestimmt.

D i e B r e i t e n m a ß e. 1. Die Schulterbreite ist die größte von allen Breitenmaßen.

2. Die Taillenbreite ist der schmalste Durchmesser des Rumpfes.

3. Die Hüftbreite ist im allgemeinen um 4 cm, die Taillenbreite um 16 cm geringer als die Schulterbreite. Die Normalfigur entspricht in lebender Größe folgendem Maße:

Körperlänge:	158 cm	} Durchmesser.
Schulterbreite	37 cm	
Taillenbreite	23 cm	
Hüftbreite	34 cm	

b) Gesundheitslehre.

Nichts ist wichtiger für die Erhaltung der Gesundheit als die Luft, in welcher der Mensch seine Tage verbringt und aus der er den Sauerstoff entnimmt; das unentbehrliche Hilfsmittel für den Verbesserungsprozeß, der unzertrennlich mit dem Begriff Leben verbunden ist.

Ist die Sauerstoffzufuhr also zu allen Zeiten eine Notwendigkeit, so ist sie es besonders dann, wenn der Mensch in Bewegung und in Tätigkeit ist, woraus sich ergibt, daß in den Räumen, in denen wir uns während unserer Arbeit aufhalten, besonders darauf zu achten ist. Das ist um so

nötiger, als durch die anderen Bestandteile der uns umgebenden Atmosphäre, wie Stickstoff und Kohlensäure, die Luft sehr stark verdorben werden kann.

Eine Überfüllung mit Kohlensäure kann sogar den Tod durch Ersticken herbeiführen. Außer der Kohlensäure können aber in der Luft bewohnter Räume noch allerlei andere Bestandteile sich lästig bemerkbar machen, so die Folgen der Ausdünstung der Haut, der Geruch von unsauberen oder nassen Kleidungsstücken, in Schneiderwerkstätten der Bügeldunst u. a. m.

In Arbeitsstuben, wo mehrere Menschen stundenlang aushalten müssen, ist es daher ein unbedingtes Erfordernis der Gesundheitspflege, daß mehrmals täglich durch reichliches Lüften für die Zufuhr von frischer Luft mit ihrem Sauerstoff gesorgt wird. Da neben dem Sauerstoffgehalt der Luft auch das in ihr in Gasform enthaltene Wasser von Bedeutung für unser Wohlbefinden ist, so muß auch dafür gesorgt werden, daß die Luft niemals zu trocken werde, da die trockene Luft dem Körper Wasser entzieht und unbehagliche Empfindungen wie Durstgefühl usw. auslöst.

Eine weitere Verunreinigung der Luft durch Staubteilchen, Rauch und eindringende Gase kann eintreten, ja Staub finden wir fast überall, doch ist er in geringen Mengen nicht von nachteiliger Wirkung.

Anders steht es mit den Gasen, wenn sie sich in schädlichen Mengen, etwa in der Nähe chemischer Fabriken, entwickeln können.

Eine lange dauernde Einwirkung solcher Gase, wie sie in bestimmten Betrieben, in geschlossenen Fabrikräumen, möglich ist, kann von direkt gesundheitschädlichen Folgen sein.

Neben der Luft ist das Wasser ein unentbehrliches Lebensbedürfnis, das ein wichtiger Bestandteil unseres Körpers ist, der bis zu etwa 59 % seines Gewichtes aus Wasser besteht.

Die Tätigkeit unserer wichtigsten Organe, der Lunge, der Nieren und auch der Haut, sowie der Verdauungsorgane entziehen unserem Körper täglich so viel Wasser, daß wir auch täglich für neue Zufuhr sorgen müssen.

Am einfachsten geschieht dieses durch das Trinkwasser, dessen Beschaffenheit deshalb auch von so einschneidender Bedeutung für unser Wohlbefinden ist.

Da nun die Wege, auf welchen das Trinkwasser gewonnen werden kann, sehr verschieden sind und schädliche Bestandteile ihm leider recht oft beigegeben werden, so ist Vorsicht dringend geboten.

Ein einwandfreies Trinkwasser soll klar und farblos sein und weder irgend einen Geruch noch einen fremdartigen Geschmack haben.

Neben dem Trinkwasser wird das Wasser aber auch noch zu einer Menge anderer Zwecke gebraucht, und auch das Wasser, das wir zur Rei-

nigung unseres Körpers, unserer Wohnungen und unserer Geräte benutzen, sollte in gesundheitlicher Beziehung einwandfrei sein.

Da Krankheiten oft genug nicht durch getrunkenes Wasser, sondern auch durch schädliche Bestandteile, die durch die Haut in unseren Körper eindringen, verursacht worden sind, so kann auch in Beziehung auf das zu Nutzbarkeitszwecken angewandte Wasser nicht dringend genug zur Vorsicht geraten werden. Ein leicht auszuführendes Schutzmittel besteht darin, etwa zweifelhaftes Wasser nicht im ungekochten Zustande zu genießen oder zu gebrauchen.

Als einen der größten Vorzüge unserer Zeit darf man es wohl ansehen, daß die Wasserzufuhr in die Häuser und Wohnungen der Menschen so außerordentlich erleichtert ist, besonders in den mittleren und großen Städten, die auch in dieser Beziehung viel vor kleinen Orten voraus haben, daß selbst bei bescheidenen Wohnungen Badezimmer zu finden sind. Rechnet man dann noch hinzu, daß viele und gute Gelegenheiten zu öffentlichen Bädern geboten sind, so darf man wohl sagen, daß in unserer Zeit niemand die Wohlthat eines Bades zu entbehren braucht, der selbst den Wunsch hat, sie sich zu verschaffen. Und daß dieser Wunsch von so vielen heutzutage empfunden wird, ist man wohl berechtigt, als einen Kulturfortschritt anzusehen.

Auch als Nahrungsmittel ist das Wasser, das in allen unseren Speisen enthalten ist, zu nennen, doch muß eine jede Nahrung, um dem Kraftbedürfnis der Menschen zu genügen, natürlich noch eine Menge anderer Stoffe enthalten, wie Eiweißstoffe, Kohlenhydrate und Fette. Da die Nahrung dazu dienen soll, dem Körper die Zellsubstanz, die durch seine Organe verbraucht werden, immer wieder neu zuzuführen, muß sie so beschaffen sein, daß sie alle diese Stoffe in hinreichender Menge enthält. Dies vorausgesetzt, wird man es dem Belieben des Einzelnen überlassen können, welche Nahrungsmittel und welche Bereitungsweise er bevorzugt. Als allgemein gültige Regel aber kann man aufstellen: eine jede Nahrung sollte mit möglichster Sauberkeit hergestellt und allzu große Gleichförmigkeit sollte vermieden werden.

Neben den eigentlichen Nahrungsmitteln sind noch die Genußmittel zu nennen, die zwar im wesentlichen nur ein Reizmittel sind, aber — verständig gewählt — eine entschiedene Bereicherung unseres Speisezettels darstellen. An allererster Stelle ist das Obst zu nennen, das vor allem den gewaltigen Vorzug besitzt, auch durstlöschend zu wirken und deshalb oft an Stelle des verderblichen Alkohols treten kann.

Wie unsagbares Elend durch den übermäßigen Genuß von Alkohol über den Einzelnen, wie über ganze Familien gebracht werden kann, wie das Laster der Trunksucht den Wohlstand und das Glück ganzer Häuser zu vernichten vermag, davon zeugen nur zu viel traurige Bei-

spiele. Deshalb sollte niemand sich der Pflicht verschließen, an den Mäßigkeitsbestrebungen auch an seinem Teile mitzuarbeiten, namentlich sollte man niemals Kindern Alkohol zu trinken geben.

Auch Kaffee und Tee sind nicht Nahrungs-, sondern Genußmittel, auch bei ihnen ist vor schädlichen Einflüssen zu warnen, wenn diese Getränke zu stark und im Übermaß genossen werden.

In dem Kapitel der Gesundheitslehre spielt auch die Kleidung eine wichtige Rolle.

Es liegt kein Grund vor, irgend einer besonderen Stoffart im allgemeinen den Vorzug vor einer anderen zu geben, man kann sich begnügen zu verlangen, die Kleidung sei angemessen der Jahreszeit, in welcher sie getragen und der Gelegenheit, zu welcher sie getragen werden soll.

Zu eng anliegende Kleidungsstücke verhindern, daß eine Hülle von schützender Luft sich um unseren Körper bilde, sie sind im Sommer zu warm und im Winter zu kalt.

Auf die große Schädlichkeit zu engen Schnürens ist schon an anderer Stelle hingewiesen worden.

Die Gefährlichkeit des zu eng anliegenden Strumpfbandes war früher, als diese Art die Strümpfe zu befestigen noch allgemein üblich war, ebenfalls recht groß. Die Wirkung war dieselbe, wie die des zu engen Korsetts, auch dadurch wurde die Blutzirkulation gehemmt. Zu enge Schuhe drücken nicht allein und verursachen schmerzhaftes Empfinden, sondern sie können auch dadurch, daß sie die Füße einklemmen und ihnen eine falsche Lage geben, zu schweren Schädigungen des Allgemeinbefindens führen.

Im Interesse möglicher Sauberkeit, die bei der Kleidung wie überall, sonst erste Hauptbedingung für unser Wohlbefinden sein sollte, sind waschbare Stoffe den nur chemisch zu reinigenden immer vorzuziehen.

Da helle Stoffe die Wärme weniger aufnehmen als dunkle, resp. sie besser wieder ausstrahlen, empfehlen sich für Sommerkleider helle vor dunkleren Stoffen. Sehr empfindliche Personen tun, namentlich wenn sie häufig den Witterungsunbilden ausgesetzt sind, gut, wollene Unterkleider zu tragen, weil diese die Wärme des Körpers viel weniger ableiten, als es baumwollene und noch viel mehr leinene tun.

Mehr noch als Kleidung und Nahrung kann die Wohnung von Bedeutung für unser Wohlbefinden sein.

Bei einer aus mehreren Zimmern bestehenden Wohnung soll man stets darauf bedacht sein, zum Schlafen den gesündesten Raum zu wählen. Kann er so gelegen sein, daß ihn die Morgensonne trifft, so ist dies wohl die wünschenswerteste Lage. Indes ist auch eine andere Himmelsrichtung gut, vorausgesetzt, daß die Sonne in das Zimmer scheinen kann.

Luft und Sonnenschein sind die besten Bundesgenossen im Kampfe gegen die gefährlichen Feinde, die unser Leben bedrohen, die Bazillen, und deshalb sollte man, wenn es irgend wie zu vermeiden ist, nicht in einem Zimmer schlafen, in das keine Sonne scheint. Freilich wird diese Bedingung in engen lichtlosen Straßen der Großstadt oft schwer zu erfüllen sein; doch ist es mit Freude zu begrüßen, daß in den letzten Jahrzehnten sich mehr und mehr das Bestreben regt, die ganz engen und lichtlosen Straßen zu erweitern und auch für den ärmeren Teil der Bevölkerung freundliche und gesunde Wohnungen zu schaffen.

Damit eine Wohnung gesund sei, ist ein Hauptfordernis, daß sie trocken ist und durch richtige Verteilung der Fenster möglichst gute Lüftungsgelegenheit bietet.

Die Feuchtigkeit der Wohnung kann aus verschiedenen Gründen entstehen, deshalb weil der Boden, auf dem das Haus errichtet ist, nicht genügend trocken und das Haus nicht richtig unterkellert ist. Auch bleiben die Wände eines Hauses oft längere Zeit feucht, wenn vor dem Beziehen der Wohnungen nicht genügend Zeit zum Austrocknen gelassen wurde und für manche Krankheit mag wohl in solchen ungenügend ausgetrockneten Wohnungen der Grund gelegt sein. Damit eine Wohnung gesund und behaglich sei, ist es auch nötig, daß sie eine gute Heizvorrichtung hat, gleichviel ob das nun Zentralheizung oder Ofenheizung ist. Zu warnen aber ist vor dem Heizen mit Petroleumöfen, die durch die ungenügende Art des Abzuges die Luft verderben und geradezu eine Gesundheitsgefahr sein können. Auch Gasöfen sind nur mit größter Vorsicht zu gebrauchen.

