

**Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

**Die moderne Damenschneiderei in Wort und Bild**

**Bartesch, Hermine  
Fiedler, Mathilde**

**Leipzig ; Nordhausen, [1918]**

b) Gesundheitslehre

**urn:nbn:de:bsz:31-106271**

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 Morgen Sonne 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.

