Hygienische Bedeutung unserer Sommerkleidung

Autor(en): **Gotthilf, Otto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **20 (1910)**

Heft 6

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1038110

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sauter's Annalen

für Gesundheitspflege

Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6. 20. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Juni 1910.

Inhalt: Hygienische Bedeutung unserer Sommerkleidung. — Professor v. Noorden über den Vegetarismus. — Hygienische Bedeutung von frischem Obst. — Ein Gesundheits- und Kraftbrot erster Klasse. — Eine Neuerung in der Fußbekleidung. — Korrespondenzen und Heilungen: Chronische Blinddarmentzündung; chronische Luftröhrenentzündung mit Asthma; Blasenkatarrh; Lungenblutungen.

Hygienische Bedeutung unserer Sommerkleidung.

Von Dr. **Otto Gotthilf.**

(Nachdruck verboten).

Unsere Kleidung vertritt die Stelle der natürlichen Bekleidung der Tiere und spielt im allgemeinen die Rolle einer engen, leicht wechselbaren Behausung, welche man immer bei sich trägt. Wenn die wärmere Jahreszeit kommt, dann „mausern" die Tiere, sie legen ihr dickes, jetzt lästiges Winterkleid ab und erhalten dafür von Mutter Natur einen leichten Sommeranzug. Auch wenn die Menschen beim Uebersiedeln aus kälteren Zonen in die Tropen ihre Kleidung, den Verhältnissen Rechnung tragend, ganz umgestalten, so ahmen sie darin nur den Tieren nach. Merinoschafe z. B. tauschen, sobald sie in heiße Klimate gebracht werden, ihre dicken Wollpelze gegen ganz dünne windhundartige Felle ein. Während die Kleider uns im Winter vor zu großen Wärmeverlusten und vor den gefährlichen plötzlichen Temperaturunterschieden zwischen dem warmen Zimmerklima und der kalten Außenluft schützen müssen, fällt diese Aufgabe im Sommer mehr oder weniger weg. Ja, die Temperatur unseres Körpers würde in Sonnenbrand und Sommerhitze selbst in der leichtesten Kleidung sehr häufig eine für unser Leben gefährliche Höhe erreichen, wenn uns nicht eine Art Sicherheitsventil verliehen wäre in den Millionen Poren der Haut, welche in der Hitze sich öffnen und starken Schweiß ausbrechen lassen; durch dessen Verdunstung an der Luft wird dann die Haut bedeutend abgekühlt. Jetzt erhält nun die Kleidung die wichtige Aufgabe, die Verdunstung zu befördern und den mit dem Schweiß abgesonderten Schmutz zu entfernen, damit sich die Hautporen nicht verstopfen und dadurch das Sicherheitsventil versagt. Denn sobald der Kleiderstoff für Luft nicht genügend durchgängig, nicht porös ist, entsteht zwischen Haut und Kleidung eine gesundheitsschädliche, heiße, schwüle Treibhausluft. Man kann dies sogar bei kälterer Temperatur sehr unangenehm empfinden, wenn man z. B. einen nicht porösen Gummimantel trägt. Durch wissenschaftliche Untersuchungen ist nun festgestellt, daß von allen Stoffen die Wolle diesen Anforderungen am besten genügt. Selbst bei vollständiger Durchnässung mit Schweiß bleiben in der Wollkleidung noch 87 % für die Luftzirkulation frei. Wollgewebe liegen daher nur

wie ein Gitterwerk auf dem Körper, während baumwollene und namentlich leinene oder seidene Gewebe im durchnäßten Zustande gleichsam mit der Haut verschmelzen. Schon das Gefühl sagt einem das. Ein durchschwitztes leinenes Hemd ruft ein unangenehmes Kältegefühl hervor, faltet sich, rutscht in die Höhe und hindert in lästiger Weise die freie Bewegung. Daher ist bei Fußtouren oder bei körperlicher Bewegung und Arbeit ein wollenes Hemd allen anderen vorzuziehen. Dazu kommt noch ein weiterer Vorteil. In dem Schweiße sind viele Schmutzstoffe enthalten, welche teils von der Haut herrühren, teils von außen sich ansetzen. Bleiben diese Schmutzstoffe längere Zeit in der Kleidung, so gehen sie in Zersetzung über, bilden einen sehr günstigen Nährboden für gesundheitsschädliche Bakterien und bewirken den höchst widerwärtigen Geruch, welcher einer verschmutzten Kleidung eigen ist. Mehrere Forscher haben nun durch interessante Forschungen bewiesen, daß auch diese Schmutzstoffe darch Wolle am besten entfernt werden. Trägt man zwei gleichartige Strümpfe, so ist nach einer gewissen Zeit in dem einen natürlich ebenso viel an Schweiß- und Schmutzbestandteilen abgelagert wie in dem andern. Wechselt man aber so, daß ein Fuß etwa mit Baumwolle, der andere aber mit Wolle bekleidet ist, so enthält alsbald der Baumwollstrumpf erheblich mehr Schmutz als der Wollstrumpf. Wo sind aber die fehlenden Bestandteile aus der Wolle geblieben? Dies erfährt man, wenn man über den Wollstrumpf einen Baumwollstrumpf zieht. In letzterem ist nämlich ganz genau das zu finden, was in dem Wollgewebe fehlt. Also befördert Wolle den Schweiß, Staub und Schmutz viel besser und schneller nach außen an die darüber liegende Kleidung als alle anderen Stoffe. Darauf beruht entschieden auch das Gefühl der Behaglichkeit, welches Wolle selbst im durchschwitzten Zustande gewährt; sie erhält die Haut trockener und wischt sie gründlicher ab als alle anderen Gewebe. Also auch hier zeigt sich wieder ein Vorteil der wollenen Unterkleidung für solche Leute, welche viel im Freien zubringen. Wer freilich den größten Teil des Tages sich ruhig im Zimmer aufhält, hat so wenig von einem die Kleidung wirklich durchnässenden Schwitzen, von Staub und Schmutz zu leiden, daß er zur Unterkleidung lieber die kühleren Leinenstoffe oder die baumwollenen, weitmaschigen Netzjacken wählen möge.

Wenn wir einer Verstaubung von Außen ausgesetzt sind, wie es ja im Sommer auf den trockenen, staubigen Straßen meist der Fall ist, so würde eine wollene Oberkleidung infolge des rauhfaserigen Gewebes den Staub leicht aufnehmen und in umgekehrter Reihenfolge nach den inneren Kleidungsstücken und der Haut befördern, also unsern Körper sehr beschmutzen. Daher ist im Sommer zur Oberkleidung ein leinener, baumwollener oder seidener Stoff mit glatten Gewebsfasern entschieden vorzuziehen. Außerdem zeichnen sich diese Materialien durch leichtere und bessere Waschbarkeit aus.

Auch die Farbe der Kleidung spielt in der heißen Jahreszeit eine wichtige Rolle. Es nehmen nämlich die verschiedenen Farben die direkten Sonnenstrahlen und die leuchtende Wärme in sehr verschiedenem Grade auf, erhitzen also den Körper mit erheblichem Unterschiede. Setzt man z. B. die Wärmeaufnahmefähigkeit weißen Shirtings gleich 100, so ist dieselbe bei hellgelbem Shirting 102, bei dunkelgelbem 140, hellgrünem 150, dunkelgrünem 158, türkisch-rotem 165, hellblauem 198, schwarzem 208. Also ist es nicht nur eine schöne Mode, wenn die Damen im Sommer in helle, lichte, luftige und duftige Gewänder sich kleiden, sondern entspricht auch am besten den hygienischen Anforderungen. Helle Kleider nehmen fast nur halb so viel

Wärme von den Sonnenstrahlen auf als dunkle; das sollte sich namentlich die männliche Welt merken, welche im Sommer meist viel zu dunkel gekleidet geht.

Kurz erwähnt sei noch, daß natürlich auch die Kopfbedeckung im Sommer sehr leicht sein soll. Zu empfehlen sind besonders unlackierte Strohhüte, welche der schwitzenden Kopfhaut die ausgiebigste Ausdünstung gestatten. Im Walde oder an schattigen Orten möge man den Hut ganz abnehmen und mit einer Klammer oder Nadel am Rocke befestigen; dies hat auf die Kräftigung und Stärkung des Haarbodens sehr günstigen Einfluß. Auch die Fußbekleidung soll, namentlich bei leicht schwitzenden Personen, recht luftig sein und die Ausdünstung nicht behindern. Diese Aufgabe erfüllen am besten Schuhe aus Segeltuch, welche ja auch in schwarzer Farbe zu haben sind, also keineswegs auffallend erscheinen.

Professor v. Noorden über den Vegetarismus.

In einem Vortrag über „Diätetische Zeit- und Streitfragen" hat Professor v. Noorden zum Vegetarismus Stellung genommen. Seinen interessanten, in der „Deutschen Revue" publizierten Ausführungen ist folgendes zu entnehmen:

Man hat zwei Formen von Vegetarismus zu unterscheiden. Die eine ist identisch mit dem, was man besser als fleischlose Diät bezeichnet. Das heißt, die Bekenner dieser Form, an Zahl weitaus überwiegend, verabscheuen nur das, **„was vom getöteten Tiere kommt"**, also alles Fleisch in engerem Sinne, sei es von Vierfüßern oder Vögeln, sei es von Wassertieren, und ferner alle Derivate vom Fleisch, wie zum Beispiel Fleischsuppen, Fleischextrakte, Fleischpeptone, Gelatine, Margarine usw. Dagegen nehmen sie ohne weiteres die Produkte des lebenden Tieres, also Eier und Milch und alles, was daraus bereitet wird, wie Butter, Käse u. dgl. Diese Leute bezeichnen sich auch als Vegetarianer. Mit Unrecht. — Wir finden diese Form der Ernährung in den Tropen weit verbreitet; sie hat dort eine starke hygienische Berechtigung. Denn das Fleisch der getöteten Tiere wird unter den dortigen klimatischen Verhältnissen mangels geeigneter Konservierungsmethoden schon nach wenigen Stunden ungenießbar und gesundheitsschädlich, so daß da, wo die Bevölkerung sehr dicht ist, wie z. B. in Indien, breitere Volksmassen auch beim besten Willen gar nicht mit gutem Fleisch versorgt werden könnten. —

Gegen fleischlose Diät und Gewährung von Eiern, Milch und ihren Präparaten läßt sich nun vom ernährungstechnischen Standpunkt aus nicht das Geringste einwenden. Sie sichert vor allem das, was der ausschließliche, strenge Vegetarismus gefährdet, nämlich eine ausreichende Zufuhr von Eiweißsubstanzen. Die mittlere Aufnahme von tierischen, eiweißhaltigen Produkten ist bei diesen Vegetariern der milden Observanz etwa $1^1/_2$ Liter Milch, fünf bis sechs Eier, 50 Gramm Käse. Darin sind schon etwa 100 Gramm leichtverdauliche Eiweißsubstanzen enthalten, die in Verbindung mit den Eiweißkörpern der Pflanzenstoffe die Eiweißzufuhr auf eine durchaus genügende und sogar ansehnliche Höhe erheben. Auch die, die mit der Aufnahme unter dem genannten Durchschnitt, der immerhin angestrebt werden sollte, bleiben, werden noch ausreichende Mengen von Eiweißsubstanzen erhalten. Gegen diese Ernährungsmethode ist also nichts Prinzipielles einzuwenden; sie ist sogar — abgesehen von ihrer Billigkeit — da