

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 22 (1914)

**Heft:** 11

  

**Artikel:** Die Kleidung als Schutzmittel des Körpers

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-546989>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

das bakteriologische Institut in 450 Fällen nur 70 mal positives Resultat. Diese Zahlen besitzen natürlich nicht allgemeine Gültigkeit, und in andern Zusammenstellungen treten andere Verhältnisse zutage — z. B. litten im Jahre 1911 in Heiligenchwendi 50 % der Kranken an offener Tuberkulose — aber sie beweisen doch, daß die große Mehrzahl der

von der Berner Fürsorgestelle bisher besorgten 1333 Tuberkulösen nicht gefährlich, und daß niemand deshalb rettungslos verloren ist, oder aus der Werkstatt verbannt werden muß, weil er sich in der Fürsorgestelle hat untersuchen lassen und weil dort eine leichte Dämpfung im rechten Oberlappen festgestellt worden ist.  
(Schluß folgt.)

## Aus Konstantinopel.

Soeben wird uns der Bericht des Schweizervereins Helvetia in Konstantinopel über seine Hilfsaktion im Balkankrieg zugestellt. Wir entnehmen daraus, daß die Mitglieder dieses Vereins sich erstmalig am 26. Oktober 1912 versammelten, um zu untersuchen, wie sie den türkischen Opfern des Krieges zu Hilfe kommen konnten. Es wurde ein siebenköpfiges Komitee ernannt, das in kurzer Zeit 10,000 Franken zusammenbrachte. Es wandte sich auch an das schweizerische Rote Kreuz und wurde von diesem in Bälde mit einer Barsumme von 10,000 Franken, mit Lebensmitteln und Kleidungsstücken, Wolldecken u. unterstützt. Eine zweite, gleich hohe Barsumme erhielt das Komitee durch das schweizerische Rote Kreuz nach Neujahr. Die Schweizer richteten in einer Schule ein gut ausgerüstetes Spital ein, dem Herr Dr. Orkhan Tahsin Bey, der längere Zeit in der Schweiz stu-

diert hatte, vorstand. Er wurde in seiner Arbeit von den Mitgliedern des Schweizervereins und nicht am wenigsten von den Damen lebhaft unterstützt. Das Spital blieb bis zum 29. September 1913 in Tätigkeit. Während dieser 11 Monate wurden 766 verwundete oder franke Soldaten behandelt. Im ganzen wurden rund 150 Operationen ausgeführt. Der Erfolg dieser Behandlung war ein außerordentlich günstiger. Die Sterblichkeit der Verletzten betrug  $\frac{1}{2}$  %, diejenige der Kranken  $7\frac{1}{2}$  %. Einen wichtigen Teil der Hilfeleistung bildete die Fürsorge für die Flüchtlinge, deren sich die Schweizer in weitgehendstem Maße annahmen. Möge die Aufopferung unserer wackeren Landsleute in Konstantinopel dazu beitragen, auch dort den wohlbegründeten Ruf schweizerischen Gemeinns zu befestigen.

## Die Kleidung als Schuttmittel des Körpers.

Wir tragen Kleider in der ausgesprochenen Absicht, unsern Körper „warm“ zu halten, und ziehen uns je nach der äußeren Temperatur, die wir nach unserem „Kälte- und Wärmegefühl“ bemessen, bald „wärmer“, bald „kühler“ an. Da wir uns bei dem gewohnten Vorgehen im Kleiderwechsel in der Regel ganz

wohl befinden, so mag mancher glauben, daß die Regulierung der Temperatur unseres Körpers uns allein und unserem Gebaren mit den Kleidern anvertraut ist und daß die gütige Natur uns zu diesem Zwecke in dem angeborenen „Kälte- und Wärmegefühl“ gleichsam mit einem Thermometer ausgestattet hat.

Beides ist aber nicht der Fall, weil es sich bei genauer Untersuchung der Sachlage zeigt, so schreibt die „Medizin für Alle“ kürzlich, daß auch von Natur aus für die Regelung unserer Körperwärme vorgesorgt und daß unsere Empfindung sogar ein höchst unzuverlässiges Thermometer ist; im Fieber z. B. empfinden wir Kälte, obgleich die Temperatur unseres Körpers sogar gesteigert ist. So kommt es, daß uns die Empfindung nicht immer über das wirkliche, von den äußeren oder inneren Einflüssen diktierte Bedürfnis Auskunft gibt.

Was wir anstreben, ist ein Zustand der Haut, welcher bei mäßiger Blutfülle derselben sich durch ein zartes Infarnat, Weichheit, stete doch nicht bis zur Schweißbildung gesteigerte Transpiration kundgibt, denn nur dieser Zustand gibt uns das Gefühl behaglicher Mitteltemperatur, und dieser Zustand kann einfach dadurch erreicht werden, daß wir die Haut vor jeder unmittelbaren Einwirkung von Temperaturdifferenzen schützen, welche einzig und allein die so lästigen Empfindungen veranlassen.

Zwei Bedingungen sind es also, denen unsere Kleider nach dieser Richtung entsprechen sollen: daß sie den Ausgleich der äußeren Temperaturdifferenzen von der Haut fernhalten, weil diese sonst vermöge ihrer Empfindlichkeit in die entsprechenden Zustände geraten und mit Kälte, bezw. Wärmegefühl antworten würde, und dann, daß sie so beschaffen sind, damit durch sie die notwendige, permanente Wärmeabgabe keine Störung erleide.

Beiden Bedingungen entsprechen sie, und zwar dadurch, daß sie zunächst die ausstrahlende Wärme in sich aufnehmen, folglich dem Körper eine mit ihm gleich temperierte Umgebung verschaffen und daß nicht mehr in der Haut, sondern an der Oberfläche des Kleides der Ausgleich der Temperatur des Körpers mit jener der Luft vollzogen wird. Kurz: indem wir die Kleider anziehen, verschieben wir den Ort des Ausgleiches der

äußeren Temperatur und der unseres Körpers von der warmen, weichen, empfindlichen Haut weg in die äußeren Schichten unseres ganz empfindungslosen Gewandes. Ist der Ort von der Haut weit weg, so mag die äußere Kälte wie immer einwirken, die Haut ist von ihr nicht betroffen, reagiert nicht mehr gegen die Temperaturdifferenz und behält den erwünschten Zustand; damit ist jedes Entstehen von Kältegefühl beseitigt. Ist der Ort des Ausgleiches aber, bei dünner Kleidung, der Haut näher gebracht, so kann bei erhöhter Körperwärme die Abgabe leichter von statten gehen, ohne daß doch die Haut direkt affiziert und zur Zusammenziehung veranlaßt wird. So begreift sich die Bedeutung „warmer“ und „kühler“ Kleidung; so begreift sich aber auch, warum eine hochgradig empfindliche, daher auch mehr reizbare Haut gegen Kälte mehr geschützt werden muß als eine weniger empfindliche. Ist doch eine hochgradig empfindliche Haut schon für die kleinsten Temperaturunterschiede empfänglich und wird demgemäß alsbald darauf durch krampfhaftere Erregung und Kältegefühl antworten, jedenfalls früher, als eine weniger empfindliche und weniger reizbare.

In diesem Zusammenhang erklärt sich auch die Bedeutung jener Zustände, welche als Abhärtung und Verwöhnung bezeichnet werden, die aber allerdings zunächst nur in ihrer Beziehung zur Einwirkung kälterer, äußerer Temperatur in Betracht kommen. Wer jedes kühleren Lüftchen meidet und sich immer nur in höheren Temperaturen bewegt, steigert die Empfindlichkeit seiner Haut derart, daß sie schon bei dem geringsten Sinken der Lufttemperatur in heftiger Weise dagegen reagiert, während eine weniger empfindliche und weniger reizbare Haut auch größeren Temperaturwechsel erträgt, ohne dagegen zu reagieren. So kommt es, daß manchen auch schon in höheren Temperaturen ein Frostgefühl überkommt, während sich andere auch in tiefen Temperaturen, selbst in leichterem Gewand, noch behaglich fühlen.

Ein Gesunder mit promptem Wärmeproduktionsvermögen braucht sich wahrlich nicht so sehr vor einer Verkühlung zu ängstigen und sich schon durch ein mäßiges Kältegefühl zu Vorkehrungen verleiten lassen; er stumpfe nur die Erregbarkeit seiner Haut ab und wird sich damit auch vor einem zu früh eintretenden oder durch nichts gerechtfertigten Kältegefühl bewahren.

Einigermassen anders stellt sich die Sache allerdings bei Schwächlichen, Blutarmen, bei solchen also, die mit einem lässigen Wärmeproduktionsvermögen ausgestattet sind, bei hochgradig Empfindlichen und solchen, die bereits an entzündlichen Erkrankungen von Organen, insbesondere der Atmungsorgane, gelitten haben. Hier kommt folgendes in Betracht:

In dem Maße nämlich, als sich infolge eines Kältekrampfes in der Haut die Blutwege darin verengen, sammelt sich das Blut in den inneren Organen, gleichwie Nervenreize der Haut durch sogenannte Reflexe auch auf innere Organe rückwirken. Bei Gesunden gleicht sich dies alsbald aus, wenn aber ein Organ bereits affiziert war oder noch ist, können dann solche Blutansammlungen und Nervenreflexe leicht auch darin Folgezustände anregen. Wer z. B. an Kehlkopfkatarrh leidet, wird sich leicht wieder einen solchen zuziehen, wenn er nur barfuß über den Boden eines ungeheizten Zimmers geht. Es können auch andere, tiefer einsetzende Erkrankungen durch andauernde Einwirkung kalter Temperaturen auf den Hals, die Brust oder die Gliedmaßen erfolgen. Doch wird auch in diesen Fällen eine systematische Abstumpfungsprozedur der Hautempfindlichkeit das ihrige leisten.

Aber die Zugluft? wird man fragen. Da muß allerdings zugestanden werden, daß der Körper an eine bewegte Luft, wie es sich von selbst versteht, mehr Wärme abgibt, als an eine ruhende; doch muß auch wieder hervorgehoben werden, daß ja selbst unsere insensiblen Wärmeabgabe schon eine Luftbewegung

an unserem Körper entlang veranlaßt, wie etwa ein Ofen, denn ohne eine solche Luftbewegung wäre eine solche Wärmeabgabe kaum denkbar. Die Bewegung ist jedoch eine so geringe, daß wir sie eben nicht empfinden. Und wenn mancher behauptet, „es ziehe“, der andere aber vollständige Windstille konstatiert, so handelt es sich auch da wieder nur um ein Mehr oder Weniger von Luftbewegung und um ein Mehr oder Weniger von Hautsensibilität. Man sehe sich in England um, um zu erfahren, was dort von Luftzug ohne Schaden vertragen wird. Hierzulande sind wir zumeist verwöhnt, in Wien pflegt man sogar die Fenster zu verkleben; man täusche sich aber doch nicht, es ist trotz alledem ein beständiger Luftzug im Zimmer, weil auch die Mauern porös sind, zu unserem Glück, denn sie übernehmen statt uns selbst die Sorge für die Lusterneuerung. Wenn wir durch einen an die Fensterbrüstung angebrachten Teppich uns vor stärkerem Luftzug daselbst verwahren, so ist es derselbe Fall, wie mit unsern Kleidern: Wir verlegen da den grelleren Temperatúrausgleich auf die äußere Seite des Teppichs; wir verhindern dadurch nicht den Luftstrom in unsern Zimmern, wir verlangsamen ihn nur.

Aus dem Gesagten lassen sich leicht hin die diätetischen Regeln bezüglich unseres Gewandes ableiten.

Die erste Regel ist auch hier wieder vor allem Mäßigkeit; man lasse sich durch seine Hautgefühle nicht gleich weder zu Ueberladungen mit Kleidern, noch zu schneller Entblößung verleiten; man gönne der Natur zu ihrem ausgleichenden Bestreben den nötigen Spielraum.

Man bedenke ferner, daß wir auch im Winter stets Wärme abgeben und abgeben müssen, und meide daher alle solchen Kleidstoffe, welche für die von unserem Körper abströmende, erwärmte Luft nicht durchlässig sind, insbesondere luftdichte, eng anliegende Kleidungsstücke, wie Röcke, Schweißblätter aus Kautschuk, Wachstaffet, selbst solche Einlagen

in Rücken, die durch Stärke und dergleichen gesteiht und gedichtet sind. Als Ueberwürfe zum Schutz gegen Regen sind solche Kleidungsstücke wohl verwendbar, doch immer nur unter der Bedingung, daß sie weit genug sind, um die vom Körper erwärmte Luft nicht einzusperren.

Wenn unsere, aus schlechten Wärmeleitern gefertigten Kleider auch porös sind, werden sie die Wärmeabgabe unseres Körpers zwar verlangsamen, aber nicht verhindern.

Den besten Schutz gegen Kälte gewähren daher poröse, dem Körper zunächst anliegende Stoffe, z. B. Flanell, überhaupt Einlagen, welche viel Luft in sich einschließen, dann Watte, solange sie noch neu und durch Druck nicht gedichtet ist, und Pelze, deren nach innen gewendete Haarseite eine mehr ruhende Luftschicht einschließt. Der Ungar und der russische Bauer trägt zwar den Pelz Winter und Sommer; im Winter aber mit einwärtsgerichtetem Haar, damit er ihn warm halte, im Sommer mit auswärtsgekehrter Haarseite, damit er ihm die Sonnenwärme vom Leibe halte, wie ein Schatten gebendes, mit Moos belegtes Dach.

Die Damen lieben es zuweilen, den Hals mit rauhem Pelzwerk, der sogenannten Boa, zu umgeben; dies ist aber geradezu verwerflich, denn ein Pelzwerk, mit der Haarseite auf die nackte Haut gebracht, ist kein bloßes Schutzmittel, sondern auch ein Reizmittel der Haut; es regt sie durch Frottieren zu beständiger und gesteigerter Tätigkeit an und macht sie daher empfindlicher gegen jeden Kälteeindruck. Solches Pelzwerk verwöhnt mehr als alles andere und züchtet geradezu die

Kehlkopfkatarrhe. Den obersten Schutz des bloßen Halses gibt ein leichter Seidenstoff; das allerbeste aber bleibt immer, den Hals solange wie nur möglich offen zu tragen.

Durchnäßte, von Regen oder Schweiß durchfeuchtete Kleider sind gerade so, wie feuchte Wände einer Wohnung: gute Wärmeleiter, und zwar Ableiter, aber auch Hemmungsmittel für die Luftzirkulation. Nasse Kleider machen wirklich kalt und feuchte Wohnungen sind auch immer kalt, kaum zu erheizen. Die Wände lassen ja die Wärme durch, nicht aber die immer irrespirabler werdende Luft.

Während wir im Winter die Kleider schichten, um den Temperatenausgleich möglichst weit von der empfindlichen Haut wegzuhalten, kleiden wir uns im Sommer leicht, suchen kühle Orte auf, nehmen wir ein kühles Bad, alles, um die natürliche Wärmeabströmung zu erleichtern.

Denke aber ja niemand daran, in einem sehr kalten Bad sich Kühlung zu verschaffen, denn je größer die Temperaturdifferenz, desto rascher tritt die Haut in einen krampfartigen Zustand und er hält es vor Kältegefühl in dem Bad nicht so lange aus, als nötig wäre, wirklich Wärme abzugeben und sich dadurch abzukühlen. Versuche er es dagegen mit einem lauen Bad, welches ja doch immer niedriger temperiert ist, als der Körper; es wird ihm darin nicht so bald kalt, er hält es daher länger darin aus, so lange, bis er wirklich so viel Wärme abgegeben hat, um schließlich ein gerechtfertigtes Kältegefühl zu bekommen.

## Aus dem Vereinsleben.

**Schweiz. Militär-sanitätsverein.** Aus dem Jahresberichte des Zentralvorstandes dieses Verbandes entnehmen wir folgende Bemerkungen, die allgemeines Interesse bieten dürften:

Gleich zu Beginn unserer Tätigkeit mußten wir leider die traurige Erfahrung machen, daß in den meisten Sektionen unseres Verbandes das Interesse an den uns gestellten Aufgaben, die Arbeitsfreudig-