

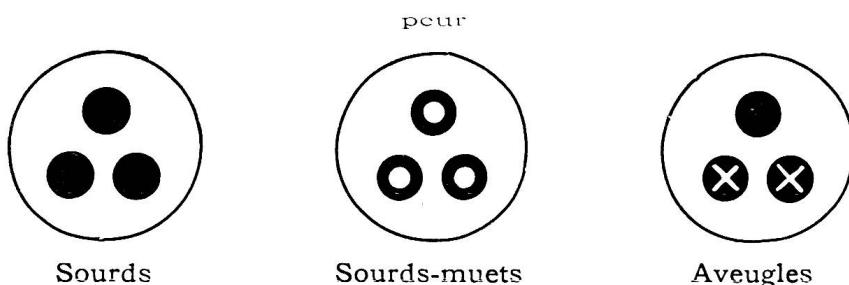


Engageons donc les infirmes que nous connaissons à se servir régulièrement du brassard jaune; nous leur rendrons doublement service, puisque nous les signalerons ainsi à ceux qui vont plus vite qu'eux, et que chacun, dans la rue, aux carre-

fours, dans les passages difficiles, sera prêt à leur aider, à les retenir, à les faire avancer, avec tous les ménagements qu'on devra à leur âge doublé d'une pénible infirmité.

D<sup>r</sup> M<sup>l</sup>.

### Insignes distinctifs et brassards



## Hygiene der Kleidung und der Haut.

Dr. Scherz.

### II.

Soll die Kleidung uns vor den Unbillen der Witterung schützen, so muß sie der Jahreszeit und der uns umgebenden Temperatur angepaßt sein. Unser Klima ist nun aber sehr veränderlich. So muß unsere Kleidung denjenigen Jahreszeiten Rechnung tragen, welche gegenwärtige Verhältnisse darbieten, also besonders dem Sommer und dem Winter.

Unsere Kleidung muß aber vor allem auch so sein, daß sie unserer Tätigkeit angepaßt ist, ohne daß sie einzelne Organe unseres Körpers schädigen darf.

Im allgemeinen kleiden wir uns zu warm; das hängt davon ab, weil wir meist die Wärme mehr lieben als die Kälte. Nun ist die Luft ein sehr schlechter Wärmeleiter. Und für sich würden wir niemals frieren, wenn die uns umgebende Luftschicht, sei es nun am unbekleideten Körper oder am bekleideten, die gleiche bleiben würde;

denn wir geben von unserer Wärme beständig an die nächsten Luftschichten ab, soweit es unser Wohlfühlgefühl, fast unbewußt, für nötig findet. Diese Luftschichten werden nun aber immer wieder abgekühlten, wir müssen dabei immer wieder Wärme abgeben; gleichwohl müssen wir Sorge tragen, daß eine solche Luftschicht erhalten bleibt, und deshalb dürfen wir nicht zu enge Kleider, nicht luftundurchlässige nehmen, sonst wird entweder unsere Wärme zu schnell weggeleitet oder zu sehr aufgespeichert, und dann fühlen wir uns unbehaglich.

Die Haut unseres Körpers ist von der Natur mit verschiedenen Anpassungsvorrichtungen ausgestattet, die dazu dienen, ihn beständig bei den allerverschiedensten Außenverhältnissen in einer gleichmäßigen Temperatur zu halten. Durch ein sinnreiches Spiel unseres Nervensystems erweitern sich die Blutgefäße unserer Körperoberfläche, wenn zu viel Wärme im Körper aufgespeichert ist. Dadurch ist Abkühlung möglich. Umgekehrt verengen sich die gleichen Blutgefäße, wenn eine zu hohe Außentemperatur unsere Eigenwärme bedroht. Das Blut des Eskimo ist genau gleich

warm wie das des Negers am Äquator. Diese Vorfahren in unserm Körper schützen uns vor Überhitzungen und vor Erkältungen. Sie treten sofort und von selbst in Tätigkeit, zum Beispiel sobald uns plötzlich ein kalter Wind trifft, oder wenn wir beim Baden aus der warmen Sommerluft in den kühlen Fluss springen. Diese Vorrichtungen müssen aber wach gehalten werden; sie müssen geübt werden zu funktionieren, wir müssen ihnen Gelegenheit geben, sich zu äußern.

Allerdings wenn man von früher Jugend an durch beständiges Vermeiden jeder Abfühlung, jedes Zuglüftchens, diese Regulationsmittel außer Tätigkeit setzt, so werden sie faul, reagieren dann nicht mehr so prompt, und tun nicht mehr ihre Schuldigkeit. Deshalb erkälten sich verweichlichte Kinder und Erwachsene, Stubenhocker, viel leichter und öfters als etwas abgehärtete Personen. Ich verstehe unter Abhärtung nicht Übertreibungen, die sich einzelne besonders widerstandsfähige Leute gestatten können. Aus Nachahmungstrieb sehen wir z. B. Kinder auch im Winter mit Socken, in Kniehosen und nackten Knieen herumlaufen. So machen es die Pfadfinderknaben\*). Sie dauern einem oft diese Büblein. Ihre Eltern gestatten diese Unvorsichtigkeit, aber ich möchte denjenigen Vater sehen, der, einmal wöchentlich, so am Samstag Nachmittag, in Kniehosen und nackten Knieen im Winter herumbummeln würde. Der hält sich schön zu Hause still beim Ofen, oder geht wohlbekleidet mit Wintermantel spazieren. Man kann sich ja wohl an gewisse Temperaturen allmählich gewöhnen, aber gerade der kindliche Körper, der im Verhältnis zum Alter eine viel zu große Oberfläche hat, gibt auch bedeutend

mehr Wärme ab. Allerdings haben die Kinder eine viel kräftiger reagierende Haut, aber schon manche Kniehose mußte länger gemacht werden, mancher Socken wurde durch Strümpfe ersetzt, aber oft erst dann, wenn beginnende Erkrankung dazu genötigt hatte.

Als Kopfbedeckung tragen wir Mützen oder Hüte, die im allgemeinen recht eng der Schädelhaut anliegen. Der Hut soll Schutz bieten gegen Sonnenstrahlen, gegen Kälte und Nässe. Die Kopfbedeckung soll aber nicht drücken. Das ist nun vielfach der Fall, besonders bei festen steifen und auch schweren Filz- oder Strohhüten. Nicht so ganz mit Unrecht wird festen Hüten teilweise das Ausfallen der Haare, Kahlföpfigkeit, zugewiesen; der ringförmige Druck preßt die Blutgefäße zusammen und stört die Nahrungszufluhr der Haare. Allerdings ist die Kahlföpfigkeit meist auch noch auf andere Ursachen zurückzuführen: Anlage und Vererbung spielen da eine große Rolle.

Die Frauen freilich sagen, die Kahlföpfigkeit der Männer röhre von deren Ausschweißung her; die Männer sagen, allzu große geistige Arbeit sei Schuld daran. Darüber wollen wir hier nicht streiten, aber Tatsache ist es, daß ebensoviele Frauen Neigung zu Glatzen haben, an Haarausfall leiden, wie die Männer. Früher hatten die Frauenhüte oft ein ganz respektables Gewicht und können auch dadurch die Ernährung der Haare geschädigt haben; meist aber führt ungenügende Haarpflege zum Haarausfall.

Sei nun die Form der Hüte wie sie wolle, sie sollten eine Ausdünnung gestatten, also nicht aus luftdichtem Stoffe bestehen, denn wir schwitzen auch am Kopfe, und wir wissen, daß gerade allzuviel Schweißentwicklung ohne genügende Verdunstung zu Erkältung führt.

Die Höflichkeit gebietet dem Manne, seine Bekannten durch Heben der Kopfbedeckung zu

\*) Ich möchte hier ja nicht etwa gegen das Pfadfindervesen selbst Stellung nehmen, dessen gute Seiten ich nicht verkenne, aber eines schickt sich nicht für alle, und ist es denn notwendig, daß in allem englisches oder amerikanisches Beispiel nachgeahmt wird?

deckung zu grüßen. Wenn auf der einen Seite dadurch eine gewisse Lüftung des Kopfes verbunden ist, so ist dieser Höflichkeitsaustausch eigentlich im Winter garnicht so un gefährlich, besonders wenn der Hut längere Zeit abgezogen werden muß, wie es bei Beerdigungen vorkommt. Glücklicherweise gibt es Pfarrherren, die die Leute ersuchen, den Hut anzubehalten. Ich wohnte einmal einer Beerdigung im Waadtlande bei. Eine kalte Biße herrschte, der Pfarrer war jedoch sehr verständig und sagte: « Mettez vos chapeaux, ce n'est pas la volonté de Dieu, que vous vous refroidissiez! »

Ich will nicht vom Vogelmord reden, den die Frauen ihrer Hüte wegen auf dem Gewissen haben; es macht sich an und für sich schon schlecht, wenn man sich mit fremden Federn schmückt. Die Frauen mögen bedenken, daß die Schwungfedern nur lebenden Tieren ausgerissen werden, weil ausgefallene Federn nicht den gleichen Glanz darbieten. Ich will auch nicht davon sprechen, wie manche Verletzung durch Hutmädeln entstanden sind. Eigentümlich ist es, daß lange Zeit die Frauen diese gefährliche Art der Befestigung der Hüte mit Hutmädeln nicht selbst bemerkten und erst behördliche Verbote sie dazu führten, die Hutmädelspitzen zu schützen.

**Kinder** soll man nicht zu früh an den Hut gewöhnen; ihre Gewohnheit, sich möglichst rasch des Hutes wieder zu entledigen, sollte doch ein Fingerzeig sein, daß es für sie besser wäre, Luft und Sonne einwirken zu lassen.

Während die Frau ihren Hals recht lieblich behandelt und ihm heutzutage Luft und Sonne gönnst, ist der Mann noch fürchterlich rücksändig geblieben. **Hohes**, **steife** Krägen, manchmal mit Spitzen, die beständig in das Kinn stechen, werden noch immer getragen. Wohl hat sich der weiche Kragen nach und nach Eingang verschafft, aber er gilt doch nicht ganz als „hoffähig“,

und wenn wir einmal jemand sehen mit einem „Schillerkrügen“, dann wird er schon als ein Unikum angesehen. Blutstauung durch unsere hohen Krägen, besonders bei Leuten, die viel lesen müssen, sich bücken, vorbeugen müssen, ist schon oft die Ursache von schwerem Kopf, von Kopfschmerzen, von zu rascher Ermüdung gewesen. Nicht von ungefähr wird ja vielfach beim Nachhausekommen der Kragen abgezogen, nicht nur um ihn zu schonen, sondern weil man eben wohler und weniger eingeengt ist. Die Schuld liegt allerdings meist an zu engen Hemd krägen. Jähraus, jahrein, wird die gleiche Nummer getragen; man vergißt, daß das Weißzeug durch das Waschen eingeht, daß anderseits gerade im Wachstumsalter der Hals eben auch dicker wird und die Leibesfülle nicht nur an den Wangen oder am Bauche, sondern auch am ganzen Körper zunimmt. Nicht zu reden vom dicken Hals, von Kröpfen, die auch recht oft beim männlichen Geschlechte vorhanden, aber so wenig wie beim weiblichen, zugegeben werden.

Wird einerseits vom weiblichen Geschlechte der Hals frei gelassen — es hat sich glücklicherweise die Zahl der Moralprediger gegen das anständige Décolleté vermindert — so wird nun leider vielfach durch einen Umwurf, durch Boas, durch Pelze, manchmal auch im Sommer, die günstige Wirkung des Tragens des freien Halses außerhalb des Hauses wieder aufgehoben. Aber im Zimmer drin kann keine Abhärtung gegen die Außenluft getrieben werden, und so sehen wir denn trotz Pelz, oder gerade des Pelzes wegen, recht oft Erkältungskrankheiten entstehen.

**Arme, Rumpf und Oberschenkel** sind mehr oder weniger mit dem Hunde bekleidet. Daselbe besteht heute meist aus Baumwollstoff. Einwand und Seide saugen wohl die Feuchtigkeit der Haut auf, aber den Schweiß lassen sie nicht verdunsten und werden, wenn durchnäht, unelastisch und

kleben am Körper. Dadurch verdrängen sie die Lüftschicht und geben uns bald ein Gefühl der Kälte. Der Italiener nennt deshalb das Einwandhemd die *camicia mortuaria*, das Totenhemd. Baumwolle saugt auch Feuchtigkeit auf, aber gibt dieselbe nach und nach durch Verdunstung wieder ab. Wollene Hemden werden wohl selten mehr getragen; sie werden zu sehr durch den Schweiß getränkt, kratzen durch ihre faserigen Stoffe und halten den Körper zu warm.

Wichtig für unsern Körper ist die Art der Befestigung unserer Kleider. Der Körper ist in zwei Hälften geteilt, in eine obere und eine untere. Die obere dient mehr der Arbeit in der Ruhestellung der untern; die untere, die Beine, mehr zur Fortbewegung. Die Taille grenzt beide Teile von einander ab. Hier ist gleichzeitig auch die Stelle, an der wir die meisten Bewegungen unseres Körpers ausführen: Beugungen, Streckungen, Drehungen. Deshalb sollte diese Stelle möglichst frei sein, nicht zu sehr eingeengt werden, um nicht die Beweglichkeit von Ober- und Unterkörper gegeneinander zu beschränken. Das ist der Fall bei Männern, die nur mit losem Gurt oder Riemen um die Taille ihre Beinkleider befestigen; Sportsleute tragen meist keine Riemen, um eben beweglicher zu sein.

Beweglichkeit muß vorhanden sein. Eine Frau, welche zuerst die Stiefel zuschnüren muß, bevor sie sich fertig anzieht, den Hut aufsetzen muß, bevor sie die Bluse schließt, die sich nicht bücken kann, um die Gummischuhe anzuziehen, ist nicht gut gekleidet. Eine angezogene Frau soll sich so bewegen können, wie wenn sie nicht angezogen wäre.

Die Befestigung der Kleider um die Taille ist nun nicht ohne Gefahr. Wenn die Kleider halten sollen, so sollten die Hüften entsprechend weit sein und die Taille eng. Das ist nun nicht bei allen Leuten der Fall. Die Frau hat zwar im allgemeinen viel breitere Hüften; das führt

sie auch dazu zu glauben, daß sie nun alles mögliche dort aufhängen soll. Dadurch sind aber Einwirkungen auf die Bauchorgane nicht zu umgehen.

Bei den Männern ist das Befestigen der Beinkleider viel einfacher, da sie durch Hosenträger gehalten werden können. Wir hängen damit unsere Beinkleider an den Schultern auf; sind die Hosenträger nicht zu steif, sind sie elastisch und werden sie nicht allzu stark gespannt, so erfüllen sie ihre Pflicht. Gerade von Knaben wird jedoch oft der Fehler gemacht, die Träger zu sehr anzuziehen. Daß die Hosenträger die Lungen spitzen zusammendrücken sollen, das kann nur jemand behaupten, der nicht weiß, wo die Lungen spitzen sind, die viel weiter nach innen liegen als da, wo unsere Hosenträger aufruhen.

Bei Frauen gestattet der Bau der Brust es nicht, die Schultern als Träger in gleichem Maße zu gebrauchen wie beim Manne. Sie tragen meist nicht Kleider wie etwa die Walliserfrauen hoch oben in den Bergen: Röcke, die aus einem Emballagesack bestehend, oben einen Halsausschnitt und links und rechts einen solchen für die Arme zeigen. Die Kleider müssen daher anderswie befestigt werden. Da spielt nun ein Kleidungsstück schon seit Jahrtausenden eine Rolle: das Korsett. Es liegt mir fern, daß ich etwa gegen das Korsett wettern würde, um damit in den Fehler zu verfallen, der auch heute noch von vielen Arzten gemacht wird. Das Korsett, in vernünftiger Form, das meist nur als leichtes Mieder getragen wird, ist eben notwendig. Es ist also nicht so schlecht wie sein Ruf. Wenn es allerdings gebraucht wird zur Verbesserung der Figur, zur Herstellung einer durch Überfütterung und Faulheit zu üppig gewordenen Taille, zum Zusammendrücken eines zu großen Bauches, zur Täuschung von Brüsten, die nicht da sind oder zum Zusammendrücken derselben, wie es im bayrischen Gebirge wenigstens von ältern

Leuten zu geschehen pflegt, wenn es zu hoch hinauf oder zu weit hinunter geht und den Leib gewaltsam zusammenpreßt, dann freilich ist es ein Marterwerkzeug ersten Ranges. Atmung, Zirkulation, Verdauung, alles das wird dabei geschädigt.

Allzuviel und zu enggebundene Kleider können durch Druck zu Gallenstauungen führen und dadurch die Bildung von Gallensteinen befördern. Es ist leider eine Tatsache, daß Frauen viel mehr an Gallensteinen leiden als Männer. Sogar Teile der Leber können abgeschnürt oder dieselbe nach unten verdrängt werden; ihrerseits drückt diese dann auch auf die unter ihr liegende Niere; Wandern oder mit ihren oft so schweren Erscheinungen ist dann die Folge.

Wenn der Arzt einen Gipsverband anlegt, so sorgt er dafür, daß der Verband nicht drückt, daß er nicht zu enge angelegt wird; er will nur eine gewisse Stellung des gebrochenen Gliedes festhalten. Das Korsett liegt jedoch viel enger an als ein Gipsverband. „Ich kann ganz gut die Hand darunter halten“, heißt die gewöhnliche Ausrede; das stimmt schon, aber nur, wenn die Magengegend eingezogen wird. Manche Frauen sind sich des engen Anliegens gar nicht bewußt und sind selbst erstaunt, wenn man ihnen beweist, daß das Korsett zehn oder mehr Centimeter auseinander springt, wenn wir einen nur einigermaßen normalen Atemzug machen lassen. Wenn man ein Kleidungsstück anzieht, so sollte man eigentlich dicker werden. Das scheint nun beim Korsett merkwürdigerweise nicht der Fall zu sein, da wird man im Gegenteil 10—20 Centimeter dünner. „Man muß doch einen Halt haben, denn ohne Korsett habe ich keinen Halt im Rücken“, heißt es. Wäre dem so, dann hätte Mutter Natur dafür gesorgt, daß die Mädchen schon mit einem Korsett auf die Welt kommen würden. Das hat sie nun aber nicht getan, sondern uns die Rückenmuskeln

gegeben, die stark genug sind, um uns den aufrechten Gang, die aufrechte Haltung, zu ermöglichen. Freilich, jeder Muskel, der nicht gebraucht wird, verkümmert und so geht es auch mit den Rückenmuskeln, wenn sie durch den Korsettpanzer zur Unfähigkeit verdammt werden. Dann ist allerdings kein Halt mehr vorhanden, wenn das Korsett fehlt. „Kalt hat man ohne Korsett“; auch das ist begreiflich, weil nur tätige, kräftige Muskeln Wärme produzieren. Eigentlich sollte der Arzt froh sein über das Korsett, denn wie unendlich viele Patienten hat ihm dies schon gebracht.

Im fanatischen Kampfe gegen das Korsett ist man allzuweit gegangen: man hat sogenannte Reformröcke eingeführt, die Eltern unter uns werden sich noch erinnern, wie die Frauen angestaunt wurden, welche erstmals in solchen Röcken sich auf der Straße zeigten. Man hängte alles an den Schultern auf. Das geht nun leider beim weiblichen Geschlecht nicht, es sei denn, daß die Kleider aus recht leichten Stoffen bestehen. Die leichten Gewänder, die man heute im allgemeinen, besonders zur Sommerszeit, trägt, kann man allerdings ganz gut bei den Frauen an den Schultern aufhängen.

Eine Wendung zum Bessern ist in dieser Frage der Frauenkleidung ganz von selbst eingetreten durch das Tragen von Pumphosen; dadurch wird der unnötige Ballast von langen Röcken, von ebenso langen, manchmal zwei- und dreifachen Supes, welche die Taille beschweren, unnötig.

Unsere Beine sind durch Hosen bekleidet; die Männer haben sich heute noch nicht getraut, durchwegs kurze Kniehosen zu tragen; sie waren früher mehr im Gebrauch, sind aber wieder verdrängt worden. Erst der Velospot und der Sport überhaupt hat sie wieder zum Vorschein gebracht. Das Tragen von langen Hosen bedingt das Tragen von Unterhosen. Freilich halten sie im Sommer etwas warm; man kann sie

ja weglassen, muß dann aber um so häufiger seine Haut waschen, denn bekanntlich wird unsere Haut und werden unsere Kleider nicht nur schmutzig von dem, was von außen kommt, sondern auch durch die Ausscheidungen des Körpers selbst, von Schweiß und Ausscheidungen aller Art.

Früher haben auch die Frauen unten offene Hosen getragen, aus Schicklichkeitsgründen waren dazu, wie oben erwähnt, lange Röcke nötig; die Pumphosen haben nun bei des ersetzt, hat man im Winter zu kalt, so kann man ihre Zahl vermehren oder entsprechend wärmeren Stoff auswählen.

(Fortsetzung folgt.)

## Exercices corporels.

Le meilleur moyen de retarder la vieillesse est de se livrer à un exercice régulier et systématique, au grand air; les centenaires en donnent presque invariablement la preuve. Gladstone, qui fut un homme d'État jusqu'à quatre-vingt-quatre ans, devait sa remarquable vigueur physique aux exercices qu'il prenait dans son parc de Hawarden, notamment à couper du bois. Le grand peintre italien Léonard de Vinci était, lui aussi, rompu aux exercices du corps.

Nous introduisons constamment dans notre économie, sous forme de nourriture, de nouveaux matériaux qui sont éliminés ensuite par les poumons, la peau, les reins et les intestins. Un organisme dont les muscles sont actifs est semblable à un cours d'eau rapide, toujours pur, frais et limpide; tandis qu'un corps inactif et sédentaire pourrait être comparé à une mare stagnante, remplie d'impuretés et de microbes dangereux.

Le grand prédicateur Wesley déclarait devoir sa santé robuste à son obéissance aux instructions de son père, alors qu'il

était étudiant. Au moment de quitter la maison paternelle pour aller suivre des cours à Londres, on lui avait fait promettre de faire chaque matin, en courant, le tour de Charter House Square.

### *Quelques bons exercices.*

Faire du jardinage est un agréable passe-temps et un exercice très profitable. On fait ainsi, sans s'en douter, des flexions en avant, en arrière et sur le côté, des torsions et toutes sortes de mouvements de gymnastique accompagnés de respirations profondes au grand air.

En général, on ne saurait assez insister sur la nécessité de l'exercice quotidien au grand air. Quelque important que soit le rôle de l'alimentation, celui de l'exercice l'est peut-être plus encore. C'est pourquoi le paysan qui vit au grand air est plus fort et se porte mieux que le bourgeois sédentaire qui choisit avec soin ce qu'il mange. La marche, les fenaisons, les moissons et en somme les travaux les plus ordinaires des champs et des bois, qui mettent en activité par leur variété différents groupes de muscles, dans des conditions idéales et un milieu agréable de tout ce qui peut charmer les regards, sont les meilleurs exercices.

Les exercices de natation et le canotage sont aussi excellents: ils développent le corps symétriquement, corrigent les attitudes défectueuses et fortifient les organes vitaux. L'eau froide a, sur le système nerveux et tous les organes, un effet tonique des plus salutaires, dont bénéficient particulièrement, le cœur, les poumons et les reins. Les bons nageurs sont généralement forts robustes; leur poitrine est bien développée, leur posture correcte, leurs bras et leurs jambes solides.

Pour être véritablement profitable, l'exercice doit être approprié à l'âge, à l'état de santé et aux conditions d'existence. Il