**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 20 (1910)

Heft: 6

Artikel: Hygienische Bedeutung unserer Sommerkleidung

**Autor:** Gotthilf, Otto

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1038110

### 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:** 04.12.2025

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

# Sauter's Annalen

## für Gesundheitspflege

## Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

berausgegeben

unter Mitwirfung von Mergten, Prattifern und geheilten Granten.

Mr. 6.

20. Inhrgang der deutschen Ausgabe.

Juni 1910.

Inhalt: Hygienische Bedeutung unserer Sommerkleidung. — Professor v. Noorden über den Begetarismus. — 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.

Bon Dr. Otto Gotthilf.

(Nachdrud verboten).

Unfere Rleidung vertritt die Stelle der natürlichen Befleidung der Tiere und spielt im allgemeinen die Rolle einer engen, leicht wechsel= baren Behausung, welche man immer bei sich trägt. Wenn die warmere Sahreszeit fommt, bann "mausern" bie Tiere, fie legen ihr bickes, jest läftiges Winterfleid ab und erhalten dafür von Mutter Natur einen leichten Sommeranzug. Auch wenn die Menschen beim llebersiedeln aus fälteren Zonen in die Tropen ihre Rleidung, ben Berhältniffen Rechnung tragend, gang umgestalten, so ahmen fie barin nur ben Tieren nach. Merinoschafe z. B. tauschen, sobald fie in heiße Klimate gebracht werden, ihre bicken Wollpelze gegen gang bunne windhundartige Felle ein. Während die Kleider uns im Winter vor zu großen Wärmeverluften und vor den gefährlichen plötzlichen Temperaturunterschieden zwischen dem warmen Zimmerklima und der falten Augenluft schützen muffen, fällt biefe Aufgabe im Sommer mehr oder weniger weg.

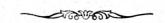
Ja, die Temperatur unseres Körpers würde in Sonnenbrand und Sommerhite felbst in ber leichteften Rleidung fehr häufig eine für unfer Leben gefährliche Sohe erreichen, wenn uns nicht eine Art Sicherheitsventil verliehen mare in den Millionen Boren der Saut, welche in ber Site sich öffnen und starten Schweiß ausbrechen laffen; burch beffen Berdunftung an ber Luft wird dann die Saut bedeutend abgefühlt. Jest erhält nun die Rleidung die wichtige Aufgabe, die Berdunftung zu befördern und ben mit dem Schweiß abgesonderten Schmut zu entfernen, bamit fich die Sautporen nicht verstopfen und baburch bas Sicherheitsventil versagt. Denn sobald ber Rleiderstoff für Luft nicht genügend burchgängig, nicht porös ift, entsteht zwischen Saut und Rleidung eine gefundheitsschädliche, beife, schwüle Treibhausluft. Man fann dies fogar bei fälterer Temperatur fehr unangenehm empfinden, wenn man 3. B. einen nicht porosen Gummimantel trägt. Durch wissenschaftliche Untersuchungen ist nun festge= ftellt, dag von allen Stoffen die Wolle biefen Unforderungen am beften genügt. Gelbit bei vollständiger Durchnässung mit Schweiß bleiben in der Wollkleidung noch 87 % für die Luft= zirkulation frei. Wollgewebe liegen baber nur wie ein Gitterwerf auf dem Rörper, mahrend baumwollene und namentlich leinene ober seidene Gewebe im burchnäßten Buftande gleichsam mit ber Haut verschmelzen. Schon das Gefühl sagt einem das. Ein durchschwitztes leinenes Semd ruft ein unangenehmes Rältegefühl hervor, faltet sich, rutscht in die Sobe und hindert in läftiger Beise die freie Bewegung. Daber ift bei Fußtouren oder bei forperlicher Bewegung und Arbeit ein wollenes Hemd allen anderen vorzuziehen. Dazu fommt noch ein weiterer Borteil. In dem Schweiße find viele Schmutstoffe enthalten, welche teils von der Saut herrühren, teils von außen sich ansetzen. Bleiben diese Schmutsftoffe längere Zeit in ber Rleibung, fo geben fie in Bersetzung über, bilden einen fehr gunftigen Nährboben für gefundheitsschädliche Bafterien und bewirfen ben höchst widerwärtigen Geruch, welcher einer verschmutten Rleidung eigen ift. Mehrere Forscher haben nun durch interessante Forschungen bewiesen, daß auch diese Schmutstoffe barch Wolle am besten entfernt werben. Trägt man zwei gleichartige Strümpfe, so ist nach einer gewiffen Beit in bem einen natürlich ebenso viel an Schweißund Schmutbeftandteilen abgelagert wie in bem andern. Wechselt man aber fo, daß ein Fuß etwa mit Baumwolle, der andere aber mit Wolle bekleidet ist, so enthält alsbald Baumwollstrumpf erheblich mehr Schmutz als ber Wollstrumpf. Wo find aber die fehlenden Bestandteile aus der Wolle geblieben? Dies erfährt man, wenn man über ben Wollstrumpf einen Baumwollstrumpf zieht. In letterem ist nämlich gang genau bas zu finden, was in bem Wollgewebe fehlt. Alfo befördert Wolle ben Schweiß, Staub und Schmutz viel beffer und schneller nach außen an die darüber liegende Rleidung als alle anderen Stoffe. Darauf beruht entschieden auch bas Gefühl ber Behaglichkeit, welches Wolle selbst im durchschwitten

Zustande gewährt; sie erhält die Haut trockener und wischt sie gründlicher ab als alle anderen Gewebe. Also auch hier zeigt sich wieder ein Borteil 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 Schwigen, von Stand und Schmutz zu leiden, daß er zur Unterkleidung lieber die kühleren Leinenstoffe oder die baumwollenen, weitmaschigen Netziacken 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 Aleidungsstücken und der Haut befördern, also unsern Körper sehr beschmutzen. Daher ist im Sommer zur Oberkleidung ein leinener, baunwollener oder seidener Stoff mit glatten Gewebsfasern entschieden vorzuziehen. Außerdem zeichnen sich diese Materialien durch leichtere und bessere Waschbarkeit aus.

Much die Farbe der Kleidung spielt in der heißen Jahreszeit eine wichtige Rolle. Es nehmen nämlich die verschiedenen Farben die direften Sonnenftrablen und die leuchtende Barme in fehr verschiedenem Grade auf, erhiten also ben Rörper mit erheblichem Unterschiede. Gest man 3. B. die Wärmeaufnahmefähigkeit weißen Shirtings gleich 100, fo ift biefelbe bei hellgelbem Shirting 102, bei bunkelgelbem 140, hellgrünem 150, bunfelgrünem 158, türfischerotem 165, hellblauem 198, schwarzem 208. Also ist es nicht nur eine icone Mode, wenn die Damen im Sommer in helle, lichte, luftige und buftige Gewänder fich fleiden, sondern entspricht auch am besten den hygienischen Anforderungen. Helle Rleider 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.

Rurg ermähnt sei noch, daß natürlich auch die Ropfbededung im Sommer fehr leicht fein foll. Bu empfehlen find befonders unlacfierte Strobbute, welche ber ichwigenden Ropfhaut bie ausgiebigfte Ausbunftung geftatten. Im Walbe ober an ichattigen Orten moge man ben Sut gang abnehmen und mit einer Rlammer ober Nabel am Rode befestigen : bies hat auf bie Rräftigung und Stärfung bes Haarbobens fehr gunftigen Ginfluß. Much bie Fugbefleibung foll, namentlich bei leicht schwitzenden Berfonen, recht luftig fein und die Ausbunftung nicht bebindern. Diese Aufgabe erfüllen am besten Schuhe aus Segeltuch, welche ja auch in schwarzer Farbe zu haben find, also keineswegs auffallend erscheinen.



### Professor v. Noorden über den Vegetarismus.

In einem Vortrag über "Diätetische Zeitsund Streitfragen" hat Professor v. Noorden zum Begetarismus Stellung genommen. Seinen interessanten, in der "Deutschen Revue" publizierten Ausführungen ist folgendes zu entenehmen:

Man hat zwei Formen von Begetarismus 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 Biersfüßern oder Bögeln, sei es von Wassertieren,

und ferner alle Derivate vom Fleisch, wie zum Beispiel Fleischsuppen, Fleischertrafte, Fleischpeptone, Gelatine, Margarine usw. Dagegen nehmen fie ohne weiteres die Produtte des lebenden Tieres, also Gier und Milch und alles, was baraus bereitet wird, wie Butter, Rafe u. bgl. Diese Leute bezeichnen sich auch als Begetarianer. Mit Unrecht. - Wir finden diese Form der Ernährung in den Tropen weit verbreitet; fie hat bort eine ftarte bygienische Berechtigung. Denn bas Fleisch ber getöteten Tiere wird unter ben bortigen flimatischen Berhältniffen mangels geeigneter Ronfervierungsmethoden ichon nach wenigen Stunden ungeniegbar und gesundheitsschädlich, so bag ba, wo bie Bevölferung fehr bicht ift, wie g. B. in Indien, breitere Boltsmaffen auch beim beften Willen gar nicht mit gutem Fleisch versorgt merben fonnten. -

Gegen fleischlofe Diat und Gewährung von Giern, Mild und ihren Praparaten läßt fich nun bom ernahrungstednifden Standpuntt aus nicht das Geringfte einwenden. Gie fichert vor allem das, was der ausschliefliche, strenge Begetarismus gefährdet, nämlich eine ausreidende Bufuhr von Gimeiffubstangen. Die mittlere Aufnahme von tierischen, eiweißhaltigen Produtten ift bei biefen Begetariern ber milben Observanz etwa 11/2 Liter Milch, fünf bis sechs Gier, 50 Gramm Rafe. Darin find ichon etwa 100 Gramm leichtverdauliche Gimeiffubstangen enthalten, die in Berbindung mit ben Gimeiß= förpern der Pflanzenftoffe die Giweifzufuhr auf eine burchaus genügende und fogar ansehnliche Sohe erheben. Auch die, die mit der Aufnahme unter bem genannten Durchschnitt, ber immerhin angestrebt werden follte, bleiben, werden noch ausreichende Mengen von Gimeiffubstangen er-Begen biefe Ernährungsmethobe ift also nichts Prinzipielles einzuwenden; sie ist sogar — abgesehen von ihrer Billigkeit — ba