

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 17 (1913-1914)
Heft: 7

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 21.02.2026

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

jetzt? Lächerlich, — das sozusagen polizeilich überwachte Oberhaupt eines Se-
dezstättchens! Wenn er aber im Winter die Gipfel des Monte Capanna mit
Schnee bedeckt sah, dann mochte ihn der Schnee an die Schneewüsten Ruß-
lands gemahnen, denen er zwei Jahre zuvor in hastiger Eile entfloh, nachdem
ihm Fortuna den Rücken zugewendet.

(Schluß folgt.)

Nützliche Hauswissenschaft.

Unsere Kleidung im Frühjahr.

Eine hygienische Betrachtung von Dr. Otto Gotthilf.

„Die Kleidung ist vor allem ein wesentliches Hilfsmittel der Wärme-
regulation unseres Körpers und steht nicht nur im Dienste des Behaglichkeits-
gefühls der Haut“, sagt sehr richtig Professor Rumpel. Dies empfinden wir
besonders im Winter. Wird dann die äußere Luft kühler als unsere Haut,
so müßten wir eigentlich stets frieren; da wir aber über unsere empfindliche
Haut eine empfindungslose Kleidung legen, so friert nicht unser Körper, son-
dern die Kleider werden kalt, sie frieren für uns. Die Luft von außen tritt
zwar auch durch die Poren der Stoffe hindurch, aber sie wird dabei erwärmt
und trifft in wärmerem Zustande auf die Haut. Wenn wir das Bedürfnis
fühlen, die kalte Außenluft noch langsamer und in noch erwärmerem Zu-
stande an unseren Körper gelangen zu lassen, so ziehen wir über das erste
Kleidungsstück noch ein zweites oder gar ein drittes.

In der jetzigen Jahreszeit dagegen, wo oft plötzliche Regengüsse uns über-
raschen, muß man sich namentlich davor hüten, durchnässte Kleidungsstücke
noch anzubehalten, sobald man sich nicht mehr in Bewegung befindet. Denn
nasse Kleider entziehen dem Körper sehr viel Wärme und sind sehr oft die
Ursache von heftigen Erkältungskrankheiten. Wasser ist bekanntlich ein sehr
guter Wärmeleiter. Ein warmer Körper, also auch der menschliche Leib, gibt
an nasse Stoffe sehr rasch und in großen Mengen Wärme ab. Daher ist
durchnässte Kleidung für das Wohlbefinden stets sehr nachteilig, es sei denn,
daß wir durch energische Bewegung immer wieder die nötige Wärme erzeu-
gen. Professor Rumpel hat durch genaue Untersuchungen festgestellt, daß der
Wärmeverlust des Körpers durch nasse Bekleidung dreimal so groß ist,
als wenn man ganz unbekleidet wäre. In höchst anschaulicher Weise erläu-
tert dies auch Professor von Pettenkofer. Er sagt: Wenn wir im Freien
nasse Füße, oder besser gesagt nasse Strümpfe bekommen, und dann in ein
warmes Zimmer mit trockener Luft gehen, so hebt eine bedeutende Verdun-
stung des aufgesogenen Wassers an. Wenn man an der Fußbekleidung nur
3 Lot Wolle durchnässt hat, so ist zur Verdunstung des darin aufgehäuften
Wassers so viel Wärme erforderlich, als man nötig haben würde, um ein
halbes Pfund Wasser von 0 Grad bis zum Sieden zu erhitzen, oder um mehr
als ein halbes Pfund Eis zu schmelzen. Diese Wärmemenge wird fast aus-
schließlich geliefert von der ausstrahlenden Blutwärme der Füße. So gleich-
giltig manche Menschen gegen durchnässte Fußbekleidung sind, so sehr würden
sie sich sträuben, wenn man ihre Füße zum Schmelzen von ein halb Pfund
Eis in Anspruch nehmen wollte. Und doch ist die Gesundheitsgefährlichkeit
dieselbe. Es darf daher auch als vollkommen erwiesen angesehen werden, daß
die durch nasse Kleidung veranlasste Abkühlung des Körpers in direktem

Zusammenhange steht mit den vielen sogenannten rheumatischen Affektionen und mit den Katarrhen der Schleimhäute.

In dem lobenswerten Bestreben, das Eindringen des Regens in unsere Kleidung zu verhindern, hat man wasserdichte Stoffe fabriziert. Diese dürfen aber nicht auch, wie es häufig der Fall ist, luftdicht sein, sonst beeinträchtigen sie die Ausdünstung der Haut, erschweren durch Luftdruck das Atmen und wirken somit hygienisch höchst schädlich. Die Stoffe dürfen eben nicht mit einem wasserdichten Ueberzug versehen, sondern müssen nur imprägniert sein. Dann allerdings können sie sehr gute Dienste leisten. So werden dichtere Tuchgewebe durch die Imprägnierung in einem solchen Grade wasserfeindlich, daß sie fast einen ununterbrochenen, mittelstarken Landregen von zwei und einer halben Stunde Dauer aushalten, ohne durchnäßt zu werden.

Bei einer nassen Kleidung kommt auch noch der Übelstand hinzu, daß sie an der Haut meist anklebt und dadurch Bewegung und Atmung erschwert. Auch hat man an den klebenden Stellen das Gefühl empfindlicher Kälte, da die sonst zwischen Kleidungsstoff und Haut lagernde Luftschicht verdrängt wird. Allerdings verhalten sich die verschiedenen Stoffe in dieser Hinsicht recht ungleich. Die glattgewebten Leinen- und Baumwollstoffe sowie Seide, legen sich dicht an, weniger die Trikotbaumwolle, und am wenigsten die trikot- und flanellgewebten Wollstoffe. Letztere sind daher namentlich zu Unterfleidern bei regnerischem Wetter sehr geeignet.

Überhaupt ist es gerade im Frühjahr, der launischen und wettermendischen Jahreszeit, ratsam, wollene Unterfleider zu tragen. Zwischen den vielen Härchen und Fäserchen der Wolle, besonders wenn sie noch nicht oft gewaschen ist, sammelt sich eine große Menge erwärmte Luft an und bildet einen trefflichen Schutz gegen die von außen andringende kalte Luft. Selbst bei Durchnässung bleiben in der Wollkleidung noch viele Poren mit Luft gefüllt und gestatten daher eine freiere Atmung und Ausdünstung der Haut, als z. B. in Leinenstoffen.

Hoffentlich wird es aber nicht den ganzen Frühling hindurch regnen, sondern heißer Sonnenschein wird uns wohl manchmal auf den Rücken brennen. Daher dürfen wir unsere Kleidung auch nicht zu dick und zu schwer wählen. Denn sie ist schon im allgemeinen viel schwerer als die natürliche Kleidung der Tiere. Bei diesen, z. B. Hunden, macht das Gewicht ihres Pelzes meist nur 1½ Prozent des Gesamtkörpergewichtes aus, bei anderen, wie Kaninchen, noch weniger. Im Vergleich damit tragen wir geradezu ein Panzerkleid; denn unsere Winterkleidung beträgt gut 10 Prozent des Körpergewichtes, ohne deshalb erheblich mehr zu leisten als der Haarmuchs eines Tieres. Somit ist es nur ein ganz natürliches Verlangen, die schweren Winterstoffe möglichst bald abzulegen. Schwere und dicke Kleidung beengt auch die Brust, beeinträchtigt die Atmung, erschwert Gehen und Bewegung. Daher soll man in jetziger Jahreszeit, namentlich beim Spaziergehen, über dichtere Unterfleider leichte Oberfleider legen. Und gegen etwaige Aprillaunen schützt ein Überrock am Arme und ein Sonnen- oder Regenschirm in der Hand.

„Eines schickt sich nicht für Alle“, gilt besonders auch von der Bekleidung. Starke, wohlgenährte Personen können viel leichter gekleidet gehen als hagere und magere, denn sie besitzen an dem Fettpolster unter der Haut eine sehr warm haltende Schutzdecke. Für magere Leute dagegen ist es nicht zuträglich, bei nasser Witterung oder kühler Temperatur leicht gekleidet zu gehen und sich

überhaupt den Wetterlaunen ungeschützt preiszugeben. Trotzdem findet man auch bei diesen solche Abnormitäten. Bei näherer Bekanntschaft mit diesen Personen gelingt es meist, eine Erklärung dafür zu finden. Oft ist ein lebhaftes, unruhiges Temperament die Ursache, Hast, Aufgeregtheit, gewohnheitsmäßige Unruhe, welche den Körper stets in größerer Tätigkeit erhält, als eigentlich notwendig wäre. In vielen Fällen sind hagere, leicht gekleidete Personen auch Vieleser, die den erhöhten Wärmeverlust der ungenügenden Kleidung auf diesem anderen, aber viel teureren Wege wieder ausgleichen. Das ist aber keineswegs praktisch oder der Natur gemäß.

Überhaupt wird die Bekleidung noch viel zu sehr von der Nachahmung und Überlieferung bestimmt. Dies sieht man am deutlichsten gerade jetzt, beim Übergange von einer Jahreszeit in die andere. In manchen Landesteilen sind es geradezu gewisse Tage, z. B. der Osterfeiertag oder Himmelfahrtstag, an welchen die Sommerkleidung zum ersten Male getragen werden muß, gleichgültig, wie auch immer die Witterung sein mag. Viele Menschen fühlen erst die Berechtigung zum Kleiderwechsel, wenn sie Andere in der Sommerkleidung gesehen und den ersten Strohhut erblickt haben; und im Oktober, an kalten Tagen, zöge mancher gern den Winterüberzieher, der zu Hause im Schranke hängt, an, wenn er nur erst einen Bekannten entdeckt hätte, der mit dem guten Beispiel voranzöge.

Dies Schablonisieren bringt Vielen an ihrer Gesundheit Schaden. Man soll vielmehr gerade bei der Kleidung individualisieren; jeder muß nach seiner individuellen Konstitution und Körperanlage eine der Jahreszeit und seinem Wohlbefinden entsprechende Kleidung anlegen. Eine unzumutbar gewählte Bekleidung kann unzweifelhaft eine Quelle zahlreicher Erkrankungen werden; ja wenn man die vielen kleinen Leiden und unangenehmen Stunden, welche eine unzumutbare Kleidung mit sich bringt, summieren und als eine Größe verrechnen könnte, dann würde man erst sehen, welche große Rolle eine richtig und naturgemäß gewählte Bekleidung spielt.

Eine skandalöse Kritik. Der Verfasser der in der Märznummer gekennzeichneten Rezension, dem ich auch in „Wissen und Leben“ wegen seines einzigartigen kritischen Verfahrens Vorwürfe machen mußte, hilft sich mit vornehm sein wollender Gebärde über meine Ausführungen hinweg, indem er im zweiten Märzheft der genannten Zeitschrift vorgibt, er ignoriere meine „Anwürfe“. Im gleichen Atemzug beklagt er sich jedoch über „Torheiten und Beleidigungen“.

Wer hört da nicht einen unverschämten Knaben darüber zetern, daß man sich erlaubte, ihm auf die höchst eigenen Finger zu klopfen, weil er andere Leute damit besudelt hatte?
A. B.

Redaktion: Dr. Ad. Vöglin in Zürich U, Asylstrasse 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)

Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beizugelegt werden.

Druck und Expedition von Müller, Werder & Cie., Schipfe 33, Zürich I.

Insertionspreise

für Schweiz. Anzeigen: $\frac{1}{2}$ Seite Fr. 72.—, $\frac{1}{4}$ S. Fr. 36.—, $\frac{1}{8}$ S. Fr. 24.—, $\frac{1}{16}$ S. Fr. 18.—, $\frac{1}{32}$ S. Fr. 9.—, $\frac{1}{64}$ S. Fr. 4.50;

für Anzeigen ausländ. Ursprungs: $\frac{1}{2}$ Seite Mk. 72.—, $\frac{1}{4}$ S. Mk. 36.—, $\frac{1}{8}$ S. Mk. 24.—, $\frac{1}{16}$ S. Mk. 18.—, $\frac{1}{32}$ S. Mk. 9.—, $\frac{1}{64}$ S. Mk. 4.50.

Wenige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Biel, Thurg., Glarus, Schaffhausen, Berlin, Breslau, Dresden, Frankfurt a. M., Hamburg, Köln a. Rh., Leipzig, Magdeburg, München, Straßburg i. E., Stuttgart, Wien.