

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 25 (1921-1922)

Heft: 12

Artikel: Ueber die Hygiene der Kleidung [Schluss]

Autor: Zimmermann, A.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-668963>

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: 20.02.2026

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

Ueber die Hygiene der Kleidung.

Von Dr. A. Zimmermann.
(Schluß.)

Unter Leibchen sind in mittlerem Klima für Gesunde durchaus unmöglich und sollten bloß auf ärztliche Verordnung hin getragen werden. Hinsichtlich seiner Unterfleidung auf irgend eine Stoff-Sekte (Jägerianer etc) zu schwören, ist Unsinne und bloße Vereinsmeierei — es genügt, sich an das eben Gesagte zu halten, wobei auch selbstverständlich auf Reinlichkeit, d. h. auf den regelmäßigen Wechsel der Wäsche ein Hauptaugenmerk zu richten ist.

Bei den Hosen der Männer und den Röcken der Frauen kommt es in hygienischer Beziehung weniger auf den Stoff, als auf die Art und Weise der Befestigung derselben am Körper an. Diese Befestigung wird beim Manne durch die Hosenträger, bei den Frauen durch das Korsett oder den Brustgürtel bewirkt.

Obwohl auch die Hosenträger eine gewisse Beengung der Brustorgane bedingen, sind sie doch absolut nötig und bei weitem einem sogen. Hosenkurt vorzuziehen.

Es ist dabei bloß darauf zu achten, daß die Hosenträger genügend elastisch und nicht zu schwer konstruiert sind. Ebenso dürfen die Hosen selber nie zu lang sein, weil sonst beim dabei nötig werdenenden starken Heraufziehen derselben, die Einengung des Brustkorbes und der mittleren Bauchpartien sich noch unangenehmer fühlbar machen, ja direkt zum Atemungshindernis werden können. Ebenso werden bei allzuustrassen Heraufziehen der Hosen die Schultern stark nach unten gedrückt, was ebenfalls atmungsbehindernd wirkt und sogar zu Differmitäten des Brustkorbes führen kann.

Wenn also die Hosenträger auch absolut kein ideales Befestigungsmittel darstellen, so sind sie dem Hosenkurt, wie gesagt, doch bei weitem vorzuziehen. Durch das Befestigen der Hosen durch bloßes Einschnüren der Hoseninnalle hinten, oder durch einen Ledergurt werden nicht unbedeutende Gefahren gezeitigt. Durch dieses Zuschnüren entsteht bei der Nachgiebigkeit der Bauchwand ein ringförmiger, umschriebener Druck auf die Baucheingeweide, eine sogenannte Schnürfurche, die erfahrungsgemäß zu bedenklichen Störungen führen kann. Namentlich wird die Leber dadurch gefährdet, sowohl durch Abschnürung von Leberlappen als durch Dispositionsbildung zu Gallenstauungen und Gallensteinen. Ebenso wird durch eine solche Einschnürung die Beweglichkeit des Zwerchfells, das bei der Atmung eine wichtigste Rolle spielt, empfindlich behindert.

Was vom Hosenkurt und Hosenträger beim Manne gilt, das gilt in gleichem Maße vom Korsett bei der Frau.

Freilich, wenn es nur zum Zwecke der Kleiderbefestigung gebraucht wird und nicht zur sogenannten Verbesserung der Figur, was nur durch intensives Einschnüren bewirkt werden kann, so ist es im Grunde weniger gefährlich als der Hosenkurt der Männer. Am besten ist aber für die Frau ein sogenannter Brustgürtel, das ist ein niedriges, weiches, dem Körper nur leicht aufliegendes Korsett, bei dem der Druck des fest angezogenen Rockbundes auf eine größere Fläche verteilt und damit unschädlich gemacht

und wo bei auch der ganze Oberkörper frei gehalten wird. Ich halte einen solchen Brustgürtel für physiologisch weitaus besser, als das Aufhängen der im Allgemeinen doch ziemlich schweren Röcke an westenartigen Leibchen, die den Brüsten, hauptsächlich die Brüste ganz empfindlich belingen und drücken, ganz abgesehen davon, daß solche Leibchen im Sommer recht unangenehm warm sind.

Was die sonstige Bekleidung des oberen Körpers anbetrifft, ist weiter nicht viel zu sagen. Hauptfordernis ist, daß sie luftig und die Brust nicht einengend ist. Diese Forderungen werden bei Frauen, Mädchen und Jungen am besten durch das Tragen bequemer weiter Blusen erfüllt; beim Manne beschränken sie sich darauf, daß hauptsächlich die Weste nicht zu eng gearbeitet sein darf, wiederum in Hinsicht auf eine dadurch mögliche Behinderung der ungefährten Atmungstätigkeit des Brustkorbes.

Im Gegensatz zur Entbehrlichkeit der Unterkleider der Brust (Leibchen), ist das Tragen von Unterhosen zu jeder Jahreszeit sowohl den Männern als den Frauen anzulegen. Bei ältern hauptsächlich aus Gründen der Reinlichkeit: es wird dadurch die Verunreinigung der Haut von Außen und jene der Oberhosen von Innen (durch Schweiß, Staub) verhütet; bei den Frauen, mit den nach unten offenen, mehr oder weniger weiten Röcken (Zuppes) aus Gründen der Wärmeregulierung (der Beine und des Unterleibes). Sie sollen beim Manne nur aus ganz leichtem Stoffe bestehen, bei der Frau je nach der Jahreszeit aus leichterem oder schwererem. Am geeigneten sind bei der Frau die pumphosenartigen sogenannten Reformer, die sowohl warm halten, als auch die Bewegungsfreiheit der Beine, selbst bei starken sportlichen Betätigungen auf das weitgehendste gewährleisten. Die jungen, englische „Kombination“, Hemd und Beinkleid in einem Stück, bietet keine besondern Vorteile und hängt von der persönlichen Liebhaberei ab.

Punkto Länge der Frauenröcke hat die moderne Mode entschiedene Vorteile gezeitigt. Der jungen, fußfreie Rock ist unbedingt in jeder, auch in ästhetischer Hinsicht, zu empfehlen. Wir wollen hoffen, daß es mit der Zeit der staubauwirbelnden Schleppröcke endgültig vorbei sei.

Was die Bein- und Fußbekleidung anbetrifft, beherrzige man folgendes:

Kühlen Kopf und warme Füße muß der Mensch haben, wenn er sich wohl fühlen soll! Ob jemand im Sommer, bei warmen Wetter, dünne, wollene oder baumwollene oder seidene Strümpfe — ob er hohe oder niedrige Schuhe trägt, darauf kommt nicht viel an, das ist Geschmacksache. Bei feuchtem und kaltem Wetter aber und namentlich im Winter bei Schnee und Eis soll er warme Strümpfe und tüchtige, wasserdichte Stiefel mit festen Sohlen anziehen, oder seine Füße durch Überschuhe (Schneeschuhe, Galoschen) vor Kälte und Nässe schützen. Viele Katarrhe, mancher Rheumatismus und Nervenschmerz sind auf nichts anderes als mangelhafte Bein- und Fußbekleidung zurückzuführen.

Strümpfe sollen nicht mit ringförmigen, das Bein eng umschließenden Strumpfbändern festgehalten werden. Sie rufen Blutstauungen in den Beinen (Fuß und Unterschenkel) hervor, was zu Krampfadern und Beingeschwüren führen kann. Die Festigung soll durch elastische Bänder am Korsett oder Brustgürtel erfolgen. Diese Bänder dürfen aber,

hauptsächlich bei wachsenden Kindern, nicht zu straff gespannt sein, weil sonst der starke Zug die in der Entwicklung begriffenen Knochen des Untersehenkels je nach der Befestigung innen oder außen an der Beinseite nach innen oder außen zieht und dadurch oft zu D- oder X-Beinen Anlaß geben kann.

Was schließlich Schuhe und Stiefel anbetrifft, so ist das ein recht schwieriges und trübes Kapitel, in dem wohl jeder seine eigenen, mehr oder weniger schmerzlichen Erfahrungen gemacht hat. Hier spielt die liebe Eitelkeit eine oft recht verhängnisvolle Rolle, und „Hühneraugen“, „Schwelen“, „Gfrörni“ etc. legen dafür beredtes Zeugnis ab. Hauptache bei der Auswahl seines Schuhwerkes soll nicht zunächst Eleganz, sondern das wohlgefühl beim Tragen sein, d. h. der Schuh soll die richtige Länge und Breite haben, entsprechend der anatomischen Gestaltung des Fußes.

Treten trotz richtigen Längen- und Breitenmaßes Gehbeschwerden auf, so lasse man sich dahin untersuchen, ob nicht vielleicht ein Plattfuß (erworben oder angeborener) d. h. eine Abflachung des Fußgewölbes vorliegt. Durch Einlegen einer geeigneten Schiene oder durch Spezialkonstruktion der Schuhsohle lassen sich diese Beschwerden, die oft unerträglich sein können, ziemlich leicht beseitigen.

Bei Schweißfüß endlich trage man weder Lack noch Gummischuhe, hingegen benütze man Einlageohlen von Kork, Asbest oder Schwammmasse.

Aphorismen.

In der Freude blühen wir, aber wir wachsen im Leide!

Die Freude ist eine Garbe, die nur zu Zweien gebunden werden kann.

Unsere Erinnerungen sind Vinetaglocken, die noch klingen, wenn die Kirchen längst versunken sind.

Der Frühling ist die erste Liebe der Natur.

Die Kinder lieben heißt Gott sich nähern.

In jedem tiefen Herzen spiegelt sich die ganze Menschheit wider.

Liebe tut sich auch schweigend kund.

Die Liebe soll wie das Meer sein und tiefer werden, je weiter man auf ihren Fluten segelt.

Die Musik ist der Sonntag unserer Lebenswoche.

Die Treue ist der Adel der Gefühle.

Die Kunst ist höheres Leiden, und das Leiden ist die höchste Kunst.

Isabelle Kaiser.

Neue Lieder von Carl Neßbach.

Bereits haben berufene Stimmen, wie z. B. die „Neue Musikzeitung“ in Stuttgart, unser „Schweizer Frauenheim“ u. a. m. den Namen Carl Neßbach anlässlich des Erscheinens seiner Volksliederbearbeitungen sehr lobend erwähnt.

Nun erfreut uns der Genannte auch als Liederkomponist mit einem Zyklus von Zehn Huguenbergerliedern für eine mittlere Sing-