**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:** 18.10.2025

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

# Ueber die Sngiene der Kleidung.

Von Dr. A. Zimmermann. (Schluß.)

Unterleibchen sind in mittlerem Klima für Gesunde durchaus unnötig und sollten bloß auf ärztliche Verordnung hin getragen werden. Hinsichtlich seiner Unterfleidung auf irgend eine Stoff-Sefte (Jägerianer etc) zu schwören, ist Unsinn und bloße Vereinsmeierei — es genügt, sich an das eben Gesagte zu halten, wobei auch selbstverständlich auf Reinlichfeit, d. h. auf den regelmäßigen Vechsel 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 Besestigung derselben am Körper an. Diese Besestigung wird beim Manne durch die Hosenträger, bei den Frauen durch das Korsett

oder den Brustgürtel bewirkt.

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

Hojengurt vorzuziehen.

Es ist dabei bloß darauf zu achten, daß die Hosenträger genügend elastisch und nicht zu schwer konstruiert sind. Ebenso dürsen die Hosen seine seinen dabei nötig werdenden zu starken Heraufziehen derselben, die Einengung des Brustkorbes und der mittleren Bauchpartien sich noch unangenehmer sühlbar machen, ja direkt zum Atmungshindernis werden können. Ebenso werden bei alluzustraffen Heraufziehen der Hosen die Schultern stark nach unten gedrückt, was ebensalls atmungsbehindernd wirkt und sogar zu Difformitäten des Brustkorbes sühren kann.

Wenn also die Hosenträger auch absolut kein ideales Besestigungsmittel darstellen, so sind sie dem Hosengurt, wie gesagt, doch bei weitem
vorzuziehen. Durch das Besestigen der Hosen durch bloßes Einschnüren
der Hosenschnalle hinten, oder durch einen Ledergurt werden nicht unbedeutende Gesahren gezeitigt. Durch dieses Zuschnüren entsteht bei der Nachgiebigkeit der Bauchwand ein ringförmiger, umschriebener Druck auf
die Baucheingeweide, eine sogenannte Schnürsurche, die ersahrungsgemäß
zu bedenklichen Störungen sühren 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 Zwerchsells, das bei
der Utmung eine wichtigste Rolle spielt, empfindlich behindert.

Was vom Hosengurt 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 Hosengurt der Männer. Um besten ist aber für die Frau ein sogenannter Vrust gürt el, das ist ein niedriges, weiches, dem Körper nur leicht ausliegendes Korsett, bei dem der Druck des sest angezogenen Rockbundes auf eine größere Fläche verteilt und damit unschäblich gemacht

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

Was die sonstige Bekleidung des oberen Rumpses anbetrifft, ist weister nicht viel zu sagen. Hauptersordernis ist, daß sie luftig und die Brust nicht einengend ist. Diese Forderungen werden bei Frauen, Mädchen und Jungens 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 ungestörten Atmungstätigkeit des Bruftkorbes.

Im Gegensatz zur Entbehrlichfeit der Unterkleider der Brust (Leibschen), ist das Tragen von Unterhosen zu jeder Jahreszeit sowohl den Männern als den Frauen anzuempsehlen. Bei erstern hauptsächlich aus Gründen der Reinlichkeit: es wird dadurch die Verunreinigung der Haut von Außen und sene der Oberhosen von Innen (durch Schweiß, Staub) verhütet; bei den Frauen, mit den nach unten offenen, mehr oder weniger weiten Röcken (Juppes) aus Gründen der Wärmeregulierung (der Beine und des Unterleibes). Sie sollen beim Männe nur aus ganz leichztem Stoffe bestehen, bei der Frau je nach der Jahreszeit aus leichterem oder schwererem. Am geeignetsten sind bei der Frau die pumphosenartigen sogenannten Reformaßreiheit der Beine, selbst bei starfen sportlichen Betäztigungen auf das weitgehendste gewährleisten. Die sogen. englische "Komzbination", Hemd und Beinkleid in einem Stück, bietet keine besondern Borzzüge und hängt von der persönlichen Liebhaberei ab.

Punfto Länge der Frauenröcke hat die moderne Mode entsschiedene Vorteile gezeitigt. Der sogen. sußfreie Rock ist unbedingt in jeder, auch in ästhetischer Sinsicht, zu empsehlen. Wir wollen hoffen, daß es mit

der Zeit der staubauswirbelnden Schleppröcke endgültig vorbei sei.

Des:

Was die Bein= und Fußbefleidung anbetrifft, beherzige man folgen=

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 Strümpse — ob er hohe oder niedzige Schuhe trägt, darauf kommt nicht viel an, das ist Geschmackssacke. Bei senchtem und kaltem Wetter aber und namentlich im Winter bei Schnee und Eis soll er warme Strümpse und tüchtige, wasserdichte Stiesel mit kesten Sohlen anziehen, oder seine Füße durch überschuhe (Schneeschuhe, Galoschen) vor Kälte und Nässe schützen. Viele Katarrhe, mancher Rheusmatismus und Nervenschmerz sind auf nichts anderes als mangelhafte Beins und Fußbekleidung zurückzusühren.

Strümpfeinden nicht mit ringförmigen, das Bein eng umschlies genden Strumpfbändern festgehalten werden. Sie rusen Blutstauungen in den Beinen (Fuß und Unterschenkel) hervor, was zu Arampfadern und Beingeschwüren führen kann. Die Besestigung soll durch elastische Bänsder am Korsett oder Brustgürtel ersolgen. Diese Bänder dürsen aber,

hauptsächlich bei wachsenden Kindern, nicht zu straff gespannt sein, weil sonst der starke Zug die in der Entwicklung begriffenen Knochen des Unsterschenkels je nach der Besestigung innen oder außen an der Beinseite nach innen oder außen zieht und dadurch oft zu Ds oder A-Beinen Anlaß

geben fann.

Was schließlich Schuhe und Stiefel anbetrifft, so ist das ein recht schwieriges und trübes Kapitel, in dem wohl jeder seine eigenen, mehr oder weniger schwerzlichen Ersahrungen gemacht hat. Hier spielt die liebe Citelfeit eine oft recht verhängnisvolle Rolle, und "Hühneraugen", "Schwieslen", "Frörni" etc. legen dafür beredtes Zeugnis ab. Hauptsache bei der Auswahl seines Schuhwerkes soll nicht zunächst Eleganz, sondern das wohlzgefühl 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 (erworbener oder angeborener) d. h. eine Abslachung des Fußgewölbes vorliegt. Durch Einlegen einer geeigneten Schiene oder durch Spezialsfonstruktion der Schuhsohle lassen sich diese Beschwerden, die oft unerträgs

lich sein können, ziemlich leicht beseitigen.

Bei Schweißfuß endlich trage man weder Lack- noch Gummisschuhe, hingegen benütze man Einlagesohlen von Kork, Asbest oder Schwammasse.

## 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.

## Neue Lieder von Carl Aeschbacher.

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

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