Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 25 (1921-1922)

Heft: 11

Artikel: Ueber die Hygiene der Kleidung [Schluss folgt]

Autor: Zimmermann, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-668615

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

vor ihm stand, frug er: "Sage mir, Mädchen, was hört man am weitesten?" Und dieses entgegnete: "Hoher Herr, den Donner und die Lüge!"

Hierauf faßte sich der Kaiser an seinem Bart und frug seine Räte: "Sprecht, wie viel ist mein Bart wert?" Als ihn einer nach dem andern höher und höher geschätzt hatte, wandte er sich mit der nämlichen Frage auch an das Mädchen, und dieses gab ruhig zur Antwort: "Herr, euer Bart ist keinen Dufaten wert." Dem Kaiser gesiel die Offenheit der jungen Schönen über die Maßen; dankend nahm er sie bei der Hand und bat sie, sein Weib zu werden. Das Mädchen verneigte sich und sprach: "Gnädiger Kaiser! Dein Wille geschehe. Allein, zuvor sollst du mir einen Bunsch erfüllen: bestätige mir auf einem Blatt Papier mit eigener Hand, daß ich, wenn du einmal böse auf mich werden und von dir schiefen solltest, jederzeit das Recht habe, das Liebste aus dem Schlosse mit mir zu nehmen." Der Kaiser willfahrte dem Begehren und verbriefte es im Beisein aller Käte.

Nachdem nun einige Zeit verstrichen war, wurde der Kaiser in der Tat so böse über seine Gemahlin, daß er sprach: "Ich will dich nicht mehr zum Weibe haben, verlasse mein Schloß und gehe, wohin du willst." Und die Kaiserin erwiderte: "Erlauchter Gebieter! Wie du wünschest, so soll es geschehen; erlaube mir nur, hier noch zu übernachten, morgen will ich in aller Frühe von dir gehen." Der Kaiser gewährte ihr diese Bitte; die kluge Frau aber mischte vor dem Abendessen einen tiesen Schlastrunk in den Wein, goß auch noch duftende Kräuter hinzu und sprach zum Kaiser: "Trinke, hoher Gemahl, und sei heiter; morgen schon werden wir uns sa trennen und glaube mir, ich werde fortan fröhlicher sein, als ich es bis heute war!"

Der Kaiser trank in vollen Zügen, sein Haupt sank tief und tiefer, und als er endlich ganz eingeschlafen war, ließ ihn die Kaiserin in einen verhüllten Wagen tragen und sanst mit Tüchern zudecken. Dann suhr sie den Schlasenden, von sechs weißen Pferden gezogen, vor eine entlegene Felsenhöhle und erwartete dort, die Augen leuchtend zu den Sternen gehoben, den Morgen. Als nun der Kaiser erwachte und sah, wo er sich befand, rief er zornig auß: "Wer hat mich hieher gebracht?" Die Kaiserin antworstete: "Das din ich gewesen." "Habe ich dir nicht gesagt, du seiest fortan nicht mehr mein Weid?" Sie aber zog ruhig ein Blatt Kapier hervor und sprach: "Da hast du wohl recht. Allein dieses Blatt erinnert dich an dein Versprechen, daß ich, wenn du mich einmal von dir stoßen würdest, das Liebste auß dem Schlosse mit mir nehmen dürfe."

Ms der Kaiser diese Worte hörte, erkannte er das Unrecht, welches er seiner klugen und verständigen Frau angetan hatte; er bat sie bewegten Herzens um Vergebung und kehrte glücklich mit ihr in das verwaiste Schloß zurück.

Ueber die Sngiene der Kleidung.

Von Dr. A. Zimmermann.

Zwei Forderungen sind es, die wir an eine hygienisch richtige Kleisdung stellen müssen: Sie soll uns vor den Unbilden der Witterung richtig

schützen, muß also der Jahreszeit und der Außentemperatur angepaßt sein und sie soll so beschaffen sein, daß sie die verschiedenen Organe unseres Körpers in ihrer Tätigkeit möglichst wenig beeinträchtigt.

Grundregel auf dem Gebiete der Kleidung ist: 3m allge= meinen kleide man sich nicht zu warm und achte, um das durchführen zu können, frühzeitig auf eine ge=

wisse Abhärtung.

Unser Körper ist von Natur aus mit verschiedenen Vorrichtungen aus= gestattet, die dazu dienen, ihn beständig, bei den allerverschiedensten Aussenverhältnissen, auf einer gleichmäßigen Temperatur zu erhalten. Diese Vorrichtungen schützen ihn auch vor Erfältungen. Sie treten von selbst ("automatisch") in Tätigkeit, sobald z. B. unsern warmen Körper ein kal= ter Wind trifft, sobald wir aus der warmen Luft in kaltes Wasser sprin= Diese Vorrichtungen, die sich in der Haut finden, müssen aber geübt werden, damit sie gut arbeiten. Wenn man sie jedoch von früher Jugend an durch beständiges Vermeiden jeder plötlichen Abkühlung, jedes Zuglüft= chens außer Tätigkeit setzt, dann werden sie faul und tun im gegebenen Augenblick nicht genügend ihre Schuldigkeit. Deshalb erkälten sich ver= wöhnte verweichlichte Kinder und Erwachsene öfter und leichter als abgehärtete.

Selbstverständlich sind auch hiebei übertreibungen entschieden zu ver= meiden. Zu solchen Übertreibungen gehört z. B. die Sitte, Kinder auch bei kaltem Wetter mit niedrigen Strümpfen (Socken), kurzen Beinklei= dern oder nackten Beinen im Freien herumlaufen zu lassen. Mancher hartnäckige Katarrh wird dadurch trotz aller angewandter Mittel unterhal= ten und schwindet erst, wenn man die Strümpfe höher hinauf, oder die Hosen weiter herunterzieht. Für schwächliche Kinder bedingt diese nackte Körperoberfläche bei kaltem Wetter einen zu großen Wärmeverlust, den ihr Körper auf die Länge nicht ertragen kann. Weiter gehört zu diesen Abhärtungsübertreibungen das bei Kindern so beliebte Barfußlaufen, das, wenn man nicht wirklich systematisch daran sich gewöhnt hat, durchaus nicht so unschuldig ist. Wenn ein Kind elf Monate im Jahre mit Strüm= pfen und Schuhen bekleidet herumgeht und dann plötzlich in einem Ferienmonat auf dem Lande oder an der See den ganzen Tag auf oft kaltem und feuchtem Boden umherstampft, damit einen nicht unbeträchtlichen Teil seiner Körperoberfläche, der sonst gar nicht daran gewöhnt ist, allen Witterungseinflüssen und einer beständigen Abkühlung aussetzt, so kann das schlechterdings nicht harmlos sein. So vorzüglich fürzere Luftbäder, bei denen die vorübergehende Abkühlung durch eine kräftige Reaktion des ganzen Körpers schnell ausgeglichen wird, sind — so schädlich können solche langdauernde, schablonenhaft angewandte Körperentblößungen wirken.

Hinsichtlich der Kleider für Kinder möchte ich also etwa folgendes in

Rürze festhalten und empfehlen:

Knaben sollten im Sommer außer Schuhen und Strümpfen und außer dem Hemde bloß ein paar leichte Beinkleider und eine bequeme Bluse

Mädchen tragen am besten über dem Hemde ein gut sitzendes, leichtes Leibchen, das mit breiten Achselbändern auf den Schultern aufruht und an das Höschen und Unterrock angeknöpft sind. Darüber kommt das leichte, eigentliche Kleidchen. Für die kalte Jahreszeit genügt dieselbe Unsahl von Kleidungsstücken, nur werden die Stoffe etwas dicker gewählt

und zum Ausgehen kommt ein Überzieher oder eine Jacke dazu.

Kinder sollten keine wollenen oder baumwollenen oder sonstwie besichaffene Unterkleider (unter dem Hemd) tragen, es sei denn, daß der Arzt dies aus besondern Gründen angeordnet hat. Bei einer wie oben angeführten Kleidung braucht man nicht ängstlich gegenüber jedem Witsterungswechsel zu sein — der jugendliche, gesunde Körper tut da seinen Wärmeregulierungsdienst vollauf genügend.

Über die Kleidung der Erwachsenen ist im Einzelnen fol=

gendes zu sagen:

Um oben zu beginnen, so soll der Hut, oder die Mütze so beschafsten sein, daß diese den Kopf nicht drücken, im Sommer nicht zu warm, im Winter nicht zu durchlässig für Kälte sind. Im Sommer soll die Kopfbesbeckung auch so beschaffen sein, daß der Kopf und der Nacken vor zu starker

Sonnenbestrahlung geschützt ift.

Der Halsbekleidung ist gebührende Ausmerksamkeit zu schensken. Die Kragen sein bei Männern und Frauen nicht zu hoch und nicht zu eng, um Blutstauungen, z. B. beim Bornüberbeugen des Kopses beim Schreiben zu verhindern. Niedrige, vorn ausgeschnittene gestärkte Kragen, oder weiche Stoffkragen sind die besten. Wie unverständig und unhygienisch durchschnittlich unsere Kragen sind, merken wir am besten bei sportlichen Leistungen: Bergsteigen, größern Märschen, Spielen, wo man sie gewöhnlich sehr bald ohne weiteres öffnet, oder ganz wegläßt, eben weil sie eine bei solchen Leistungen vermehrt sich bemerkbar machende Blutstauzung im Kopse bedingen. Auch das Militär trägt bei anstrengenden Märschen die Kragen der Unisorm immer geöffnet.

Das Hem d wird am besten aus Baumwolle oder Leinwand angefertigt. Leinwand ist glatter, dichter, steiser und hält weniger warm als Baumwolle, läßt die Luft leichter durch und nimmt weniger Feuchtigkeit auf. Wer leicht gekleidet sein will und wer nicht oder wenig schwist, mag Hemden aus Leinwand tragen; wer leicht und stark schwist, wird sich in baumwollenen Hemden wohler fühlen. Seidene Hemden sind angenehm und

leicht zu tragen — besondere Vorzüge aber haben sie nicht.

(Schluß folgt.)

Bücherschau.

"Reißinsglobte Land", von Hans Jakob Ammann, genannt der Thalwhler Schärer. 4. Nuflage, 250 Seiten mit 69 alten Stichen. In Originalband Fr. 40.—. Verlag des Polhgraphischen Institutes, Zürich. — Der 26jährige Wundsarzt H. I. Ammann aus Zürich begleitete 1612/13 eine kaiserliche Botschaft von Wien nach Konstantinopel, durchquerte mit dem Sohn des 1. protest. Bürgermeisters von Amsterdam, Jonkherr Pieter de Graeff, Kleinschsien und Sprien, hielt sich in Jerussalem über die Osterzeit auf, sah Kairo und die Phramiden und kehrte über Sizilien und das ihm bekannte Kom in die Heimat zurück. Das war der Abschluß seiner 10sjährigen Wanderschaft bei deutschen, welschen und andern Völkern. Sein Keisebericht erschien, als der 30jährige Krieg ausbrach und hat damals durch seinen ungeheuren Keichtum an kritischen Beodachtungen auf allen, den Gebildeten interessierens den Gebieten Aussehen gemacht, auch drei Ausslagen erlebt. Dann versant das Büchsen