

**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:** 13.02.2026

**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 Dukaten wert.“ Dem Kaiser gefiel 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 Wunsch erfüllen: bestätige mir auf einem Blatt Papier mit eigener Hand, daß ich, wenn du einmal böse auf mich werden und von dir schicken solltest, jederzeit das Recht habe, das Liebste aus dem Schlosse mit mir zu nehmen.“ Der Kaiser willfahrte dem Begehrten und verbrieftete es im Beisein aller Räte.

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 wünschhest, 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 tiefen Schlaftrunk in den Wein, goß auch noch duftende Kräuter hinzu und sprach zum Kaiser: „Trinke, hoher Gemahl, und sei heiter; morgen schon werden wir uns ja 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 sanft mit Tüchern zudecken. Dann fuhr sie den schlafenden, 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 aus: „Wer hat mich hieher gebracht?“ Die Kaiserin antwortete: „Das bin ich gewesen.“ „Habe ich dir nicht gesagt, du seiest fortan nicht mehr mein Weib?“ Sie aber zog ruhig ein Blatt Papier 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 aus dem Schlosse mit mir nehmen dürfe.“

Als 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 Hygiene der Kleidung.

Von Dr. A. Zimmerman.

Zwei Forderungen sind es, die wir an eine hygienisch richtige Kleidung stellen müssen: Sie soll uns vor den Unbillen 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: Im allgemeinen Kleide man sich nicht zu warm und achtet, um das durchführen zu können, frühzeitig auf eine gewisse Abhärtung.

Unser Körper ist von Natur aus mit verschiedenen Vorrichtungen ausgestattet, die dazu dienen, ihn beständig, bei den allerverschiedensten Außensituationsen, auf einer gleichmäßigen Temperatur zu erhalten. Diese Vorrichtungen schützen ihn auch vor Erkältungen. Sie treten von selbst („automatisch“) in Tätigkeit, sobald z. B. unsern warmen Körper ein kalter Wind trifft, sobald wir aus der warmen Luft in kaltes Wasser springen. 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 plötzlichen Abkühlung, jedes Zuglüftchens außer Tätigkeit setzt, dann werden sie faul und tun im gegebenen Augenblick nicht genügend ihre Schuldigkeit. Deshalb erfälten sich verwöhnte verweichlichte Kinder und Erwachsene öfter und leichter als abgehärtete.

Selbstverständlich sind auch hiebei Übertreibungen entschieden zu vermeiden. Zu solchen Übertreibungen gehört z. B. die Sitte, Kinder auch bei kaltem Wetter mit niedrigen Strümpfen (Socken), kurzen Beinkleidern oder nackten Beinen im Freien herumlaufen zu lassen. Mancher hartnäckige Katarrh wird dadurch trotz aller angewandter Mittel unterhalten 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 Barfüßlaufen, das, wenn man nicht wirklich systematisch daran sich gewöhnt hat, durchaus nicht so unschuldig ist. Wenn ein Kind elf Monate im Jahre mit Strümpfen und Schuhen bekleidet herumgeht und dann plötzlich in einem Ferienmonat auf dem Lande oder an der See den ganzen Tag auf oft kalem und feuchtem Boden umherstampft, damit einen nicht unbeträchtlichen Teil seiner Körperoberfläche, der sonst gar nicht daran gewöhnt ist, allen Witterungseinflüssen und einer beständigen Abkühlung ausgesetzt, 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 Körperentblösungen wirken.

Hinsichtlich der Kleider für Kinder möchte ich also etwa folgendes in Kürze festhalten und empfehlen:

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

Mädchen tragen am besten über dem Hemde ein gut sitzendes, leichtes Leibchen, das mit breiten Achselbändern auf den Schultern aufruht und an das Höschchen und Unterrock angeknüpft sind. Darüber kommt das

leichte, eigentliche Kleidchen. Für die kalte Jahreszeit genügt dieselbe Anzahl 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 beschaffene 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 Witterungswechsel zu sein — der jugendliche, gesunde Körper tut da seinen Wärmeregulierungsdienst vollauf genügend.

Über die Kleidung der Erwachsenen ist im Einzelnen folgendes zu sagen:

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

Der Halsbekleidung ist gebührende Aufmerksamkeit zu schenken. Die Krägen seien bei Männern und Frauen nicht zu hoch und nicht zu eng, um Blutstauungen, z. B. beim Vornüberbeugen des Kopfes beim Schreiben zu verhindern. Niedrige, vorn ausgeschnittene gestärkte Krägen, oder weiche Stoffkrägen sind die besten. Wie unverständlich und unhygienisch durchschnittlich unsere Krägen sind, merken wir am besten bei sportlichen Leistungen: Bergsteigen, größern Märchen, Spielen, wo man sie gewöhnlich sehr bald ohne weiteres öffnet, oder ganz wegläßt, eben weil sie eine bei solchen Leistungen vermehrt sich bemerkbar machende Blutstauung im Kopfe bedingen. Auch das Militär trägt bei anstrengenden Märchen die Krägen der Uniform immer geöffnet.

Das Hemd wird am besten aus Baumwolle oder Leinwand angefertigt. Leinwand ist glatter, dichter, steifer 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 schwitzt, mag Hemden aus Leinwand tragen; wer leicht und stark schwitzt, wird sich in baumwollenen Hemden wohler fühlen. Seidene Hemden sind angenehm und leicht zu tragen — besondere Vorzüge aber haben sie nicht.

(Schluß folgt.)

---

## Bücherschau.

„Reise in s'glohte Land“, von Hans Jakob Ammann, genannt der Thalwyler Schärer. 4. Auflage, 250 Seiten mit 69 alten Stichen. In Originalband Fr. 40.—. Verlag des Polygraphischen Institutes, Zürich. — Der 26jährige Wundarzt H. J. Ammann aus Zürich begleitete 1612/13 eine kaiserliche Botschaft von Wien nach Konstantinopel, durchquerte mit dem Sohn des 1. protest. Bürgermeisters von Amsterdam, Conkherr Pieter de Graeff, Klein-Asien und Syrien, hielt sich in Jerusalem über die Österzeit auf, sah Kairo und die Pyramiden und kehrte über Sizilien und das ihm bekannte Rom in die Heimat zurück. Das war der Abschluß seiner 10-jährigen Wanderschaft bei deutschen, welschen und andern Völkern. Sein Reisebericht erschien, als der 30jährige Krieg ausbrach und hat damals durch seinen ungeheuren Reichtum an kritischen Beobachtungen auf allen, den Gebildeten interessierenden Gebieten Aufsehen gemacht, auch drei Auflagen erlebt. Dann versank das Büch-