Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 12

Artikel: Gesundheitliche Ueberlegungen zur Wahl unserer Stoffe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969556

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: 09.08.2025

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

Wie mancher, den keine feste Vaterhand zurückhält, rennt jedoch ins Verderben! Schwimmen, Skifahren, Schlittschuhlaufen, Turnen und anderes mehr sind schöne Sportarten, die zur erfrischenden Entspannung führen, wenn sie mit Vernunft betrieben werden, denn nur so werden sie unserer Gesundheit dienlich sein. Ich weiß aus Erfahrung, wie schlimm es oft um die umjubelten Sportgrößen gesundheitlich bestellt ist, denn bei etlichen ist mir bekannt, wie es in ihren Körpern aussieht, da ich schon einige von ihnen persönlich behandelt habe. Ein Weltmeister, den ich dann und wann besuche, hat sich bitter über seinen Zustand bei mir beklagt. Dabei ist er sich aber voll bewußt, daß er selbst über die Schnur gehauen und so über sein Vermögen gehandelt hat. Das dürfen solche sportliche Größen jedoch nicht vor der Welt zugeben; auch sieht man ihnen ihr Versagen nicht auf den ersten Blick an; aber ich weiß, wie tief betrüblich es oft um sie steht. Mancher bekommt vom Herzspezialisten den Bescheid, er habe ein Sportherz. Später muß sich dann derselbe Arzt schwer bemühen, um dieses verbrauchte Herz wieder so herzustellen, daß es wenigstens noch einigermaßen den durchschnittlichen Anforderungen des Lebens entsprechen kann. Ist es da nicht sinnlos, sich einen Lorbeerkranz einholen zu wollen, um dafür ein krankes Herz zu erwerben, eines, das nicht mehr leistungsfähig ist, sondern sich in Krämpfen zusammenzieht? Was nützt überhaupt der Lorbeerkranz, wenn der erkrankte Sieger vergessen ist und vergessen bleibt, denn so undankbar ist nun einmal die Welt, sie vergißt jeden, der nicht mehr als Erster glänzen kann. Neue Stars werden gefeiert, und niemand redet mehr von jenem, der von der Bildfläche des Erfolges verschwunden ist. Das ist der übliche Lauf der Welt.

Es heißt also klug und weise sein, indem man sich frühzeitig überlegt, ob sich die erwähnten Unvorsichtigkeiten überhaupt irgendwie lohnen. Haben sie nicht alle die Möglichkeit, gleich einer großen Schere ein Stück von unserer Lebenskraft wegzuschneiden? Mit dem armseligen Rest, der uns zum Schluß noch zur Verfügung bleibt, heißt es schließlich auszukommen. Vergeblich springt man zum Arzt, denn es handelt sich ja nicht um eine eigentliche Krankheit, sondern nur um einen gewissen Verlust. Allerdings ist dieser Verlust sehr schwerwiegend, weil er am Fundament, das uns trägt und hält, an der Lebenskraft geschieht, die wir uns auf diese Weise ganz empfindlich geschmälert haben. Wer kann sie uns wieder ersetzen? Wir mögen von einem Helfer zum andern springen, keinem wird es gelingen, das, was wir in unserer Unvernunft abschneiden ließen, wieder völlig anzusetzen. So ist auch in dem Falle das Vorbeugen besser als das Heilen. Es braucht ein wenig Selbstbeherrschung und Einsicht, um dem Ehrgeiz und der Maßlosigkeit den Riegel zu stoßen. Wer jedoch den Wert der Gesundheit kennt und schätzt, wird mit Erfolg den größern Sieg erringen, die Meisterschaft über sich selbst.

(Fortsetzung folgt.)

Gesundheitliche Ueberlegungen zur Wahl unserer Stoffe

Es wird vielen von uns bereits bekannt sein, daß unsere Haut nicht weniger als zweieinhalb Millionen Poren besitzt, die zu unserer Atmung und zur Schweißabsonderung notwendig sind. Diese Pforten nun sollten wir stets offen halten. Baden, Turnen, Massage und das Oelen der Haut erhält diese in richtiger Tätigkeit, und im Lauf der Jahre ist dem Bedürfnis nach richtiger Hautpflege erfreulicherweise auch mit mehr Verständnis als früher Beachtung geschenkt worden. Nur eines scheint man noch nicht richtig erfaßt zu haben, nämlich den Wert luftdurchlässiger Kleidung. Was nützt es, sich durch eine erfrischende Hautpflege die Poren zu öffnen, wenn man nachträglich dieses Segens durch undurchlässige Stoffe, die Luft und Sonne abschließen, wieder verlustig geht? Es genügt nicht, daß die dicken, dunkeln Stoffe der Männerkleidung undurchlässig sind, selbst die hellen Wäschestoffe werden leider meist durch Stärke- und Appreturprozesse verkleistert. Wie aber soll unsere Haut ungehindert ihre

Arbeit verrichten können, wenn man sie von jeglichem Zutritt der Luft absperrt? Es ist daher nicht richtig, wenn Mode und Gewohnheit die Wahl unserer Stoffe bestimmt. Vielmehr sollten wir uns dabei nach dem Ausspruch des bekannten Hygienikers Prof. von Pettenkofer richten, der uns sagt: «Unsere Haut ist dazu bestimmt, von der Luft überflossen zu werden.»

Der Vorteil luftdurchlässiger Stoffe

Bedenkt man, daß ein Teil der Kohlen- und Harnsäure unseres Blutes durch die Poren der Haut ausgeschieden wird, dann begreift man, warum man diese wichtigen Pförtchen offen halten sollte. Undurchlässige Stoffe saugen in der Regel den Schweiß schwer auf. Das war der Grund, weshalb seinerzeit Prof. Jäger so entschieden für durchlässige Wollkleidung eintrat. Er verlangte, daß sowohl die Unterwäsche als auch die übrige Kleidung aus luftdurchlässiger Wolle hergestellt werde, da dadurch die Luft freien Zutritt hat, die Dunststoffe entweichen können und die Gefahr einer Erkältung aufgehoben wird. Auch für Säuglings- und Bettwäsche empfahl Prof. Jäger luftdurchlässige Wolle, dagegen war er auf Stoffe aus Pflanzenfasern nicht besonders günstig zu sprechen, weil er fand, daß diese Fasern den Schweiß von der Haut nicht so gut aufzusaugen vermögen, wie dies die Wolle besorgen kann. Die Ueberlegung der Hausfrau wird dabei allerdings noch darauf hinausgehen, daß sich sowohl Baumwolle, wie auch Leinwand besser waschen lassen, während die Wolle durch den aufgesaugten Schweiß rasch filzig werden kann. Dr. Lahmann, der ebenfalls die Stofffrage eingehend behandelte, trat für poröse Baumwollstoffe ein, da auch durch diese die verbrauchten Gase entweichen können und die frische Luft Zutritt findet. Da dieser Luftaustausch die Hautzirkulation erhöht und das Wärmegefühl steigert, ist die poröse Kleidung ausgleichend. Man schwitzt und friert weniger in ihr, als wenn sie dicht und abgeschlossen ist. Poröse Unterwäsche allein wird jedoch ihren gesundheitlichen Zweck nicht voll erfüllen können, wenn durch luftundurchlässige Oberkleidung ihr Vorteil wieder aufgehoben wird. Wer behauptet, luftundurchlässige Kleidung halte die Wärme eher zusammen, vergißt, daß die Luft ein schlechter Wärmeleiter ist. Da ein lockeres Gewebe viel Lufträume enthält, wird die vom Körper erzeugte Wärme nur langsam durch diese entweichen, was zur Folge hat, daß uns luftdurchlässige Kleidung selbst bei Kälte gut Wärme verschaffen kann. Dr. Lahmann schreibt über die Wichtigkeit der Hautausdünstung folgendes: «Die Haut ist Ausdünstungsorgan für flüchtige Selbstgifte des Körpers, die durch sie entweichen. Wenn man ein paar Tröpfchen Schweiß eines kranken Menschen einem kleinen Tier ins Blut impft, muß es rettungslos sterben. Das ist ein Beweis, wie kräftig die Haut, wenn sie angeregt ist, die Ausscheidung der Gifte besorgt.» Diese Tatsache läßt daher leicht erkennen, wie schädlich es ist, wenn die Kleidung den Schweiß nicht aufsaugen kann und die Luft nicht durchläßt. Wir sollten bei der Wahl der Stoffe unser Augenmerk also unbedingt auf die Art des Gewebes richten.

Auch Dr. med. Frd. Wolf befürwortete seinerzeit jene Stoffe, die gegen Wärmeverlust schützen und zugleich die Haut dauernd von Luft umspült sein lassen. Er schrieb darüber: «Man hat dadurch die Möglichkeit, auch bekleidet ein zwar beschränktes, doch dauerndes Luftbad zu nehmen. Ganz sicher wird die Hautatmung durch wirklich poröse Gewebe sehr gefördert. Die Kohlensäureausdünstung kann entweichen und das Blut wird entlastet. Zugleich regt der frische Luftstrom den Blutumlauf der Hautendgefäße an. Die ganze Zirkulation wird leichter und eine angenehme Wärme und Spannung der Haut wird fühlbar.»

Die Wichtigkeit der Farbenwahl

Auch die Farbenwahl ist von gesundheitlicher Bedeutung. Prof. Jäger steht deshalb unbedingt für Naturfarbe ein. Bestimmt

sollte man darauf achten, schädliche Farben zu meiden und sie um der lieben Mode oder des Geschmackes willen nicht einfach gleichwohl zu wählen. Nicht nur die Luftdurchlässigkeit ist von gesundheitlichem Wert, sondern auch die Durchlässigkeit der Strahlen. Rot läßt die ultravioletten Strahlen nicht durch, während die blaue Farbe den Durchgang zur Haut begünstigt. Schwarz zieht die Sonnenstrahlen direkt an und wird mehr erwärmt als die weißen Stoffe, weshalb man es besonders bei heißer Witterung gerne meidet. Ein dunkler Stoff wirkt ähnlich wie ein Topf, den man über eine Pflanze stülpt, die der Sonne und Luft bedarf; er wird sie vom Licht und der Luft abschließen und sie muß erbleichen. So ergeht es auch dem Menschen, der ständig in einer Hülle steckt, die seine strahlenhungrige Haut abschließt.

Wenn wir uns um die Beschaffung unserer Haut nicht kümmern, werden wir die Wahl unserer Stoffe nach Geschmack und Mode richten. Sobald wir aber genügend Kenntnis über sie besitzen, wird uns diese die Notwendigkeit vor Augen führen, in Zukunft auch auf die Farbe und das Gewebe zu achten. Wir werden uns vor der heute vielfach üblichen schwarzen Unterwäsche hüten, denn es genügt uns, daß wir womöglich ständig im Gewühl und den Mauern der Städte den Sonnenschein und die frische Luft ohnedies entbehren müssen.

Neuzeitliche Beobachtungen

So war es denn schon vor Jahren um die wissenschaftliche Bewertung der Stoffe bestellt. Heute scheint man sich jedoch wenig mehr um ihren gesundheitlichen Wert zu kümmern, da Stoffe aus Kunstfasern die natürlichen Gewebe immer mehr verdrängen, obwohl sie den geschilderten Anforderungen nicht entsprechen und manchmal ein gesundheitliches Fiasko zur Folge haben. Interessant sind auch die neuesten Forschungen, die zeigen, daß jeder Stoff ein elektrisches Spannungsfeld auslöst, das den Menschen günstig oder ungünstig beeinflußen kann. Versuche haben gezeigt, daß vor allem Kunstfaserstoffe vom elektromagnetischen Standpunkt aus ungünstig auf die meisten Menschen einzuwirken vermögen, was besonders bei Rheuma, Arthritis und nervenschwachen Personen zur Geltung kommen kann. Von diesem Gesichtspunkte aus sollte reine Baumwolle gewählt werden, noch besser ist reine Wolle und am besten reine Naturseide. Das Vermischen von zweierlei Fasern kann bei empfindlichen Menschen ungünstige Spannungen auslösen. Eigenartigerweise hat seinerzeit schon Mose den Israeliten verboten, Gewebe aus zweierlei Fasern zu tragen. — Diese soeben erwähnten Gesichtspunkte sollten in der zukünftigen Forschung über Gesundheitspflege noch mit berücksichtigt werden.

Das unerfreuliche Rauchproblem

Sicherlich wissen die wenigsten von uns, daß Goethe ein großer Gegner des Tabakgenußes war. Ja, er war sogar mehr als nur ein Gegner, er war ein erbitterter, verbissener Feind davon. Er sprach allen jenen, die sich zu rauchen erlaubten, fortschrittliches Streben, tatkräftiges Wirken und geistige Ideale ab. Seine entrüstete Einstellung gab er in unerwartet derben, förmlich unerbaulichen Ergüssen bekannt. Daß durch das nutzlos verschwendete Vermögen kein Hungriger satt, kein Nackter bekleidet wurde, lag ihm sehr am Herzen. «Was könnte mit dem Gelde geschehen!» schreibt er und fährt dann fort, noch eine weitere Beanstandung klarzulegen, wodurch er dem Nichtraucher, der heute noch weniger Rücksicht und Verständnis findet als früher, aus dem Herzen spricht: «Aber es liegt auch in dem Rauchen eine arge Unhöflichkeit, eine impertimente Ungeselligkeit. Die Raucher verpesten die Luft weit und breit und ersticken jeden honetten Menschen, der nicht zu seiner Verteidigung zu rauchen vermag. Wer ist denn imstande, in das Zimmer eines Rauchers zu treten, ohne Uebelkeit zu empfinden? Und wer kann darin verweilen, ohne umzukommen?