

**Zeitschrift:** Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :  
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 12 (1902)

**Heft:** 7

  

**Artikel:** Die Kleidung [Schluss]

**Autor:** Sandoz, G.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038541>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

# Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 7.

12. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juli 1902.

**Inhalt:** Die Kleidung. (Schluß.) — Ueber Schulreisen. — Korrespondenzen und Heilungen: Brandwunden; Gelenkrheumatismus; Neurasthenie; grauer Star; Herzkrankheit; Schlagfluß; Lähmung; Gelenkrheumatismus. Verschiedenes: Ursache häuslichem Unfriedens; Die Biene und die schwarze Farbe. — Anzeigen: Villa Paracelsa.

## Die Kleidung.

(Dr. G. Sandoz.)

(Aus dem französischen übersetzt.)

(Schluß.)

Wir haben betont daß die Kleidung weder dem freiem Spiele der Organe hemmend entgegengetreten, noch irgendwie zur Ursache von Verunstaltungen des Körpers werden soll. Es sei uns in dieser Beziehung erlaubt die Aufmerksamkeit auf zwei Theile der Bekleidung zu lenken welche, den Vorschriften der Mode folgend, zumeist in höchst vernunftwidriger Weise verfertigt werden.

Das Korsett, welches im 16. Jahrhundert durch Katherine von Medicis aus Spanien importiert wurde, ist ein wahres Folterwerkzeug. Beim jungen Mädchen, bei welchem das Knochengeriiste noch nicht vollständig entwickelt ist, verändert das Korsett die Form des knöchernen Brustkorbes, indem es ihn auf der Höhe der Muskelinsertionen des Zwerchfelles verengt und dadurch auch die Thätigkeit dieses für die Athmung so wichtigen Muskels beeinträchtigt. Durch den Druck welchen das Kor-

sett auf die Brüste und die zu denselben führenden Blutgefäßen ausübt, verhindert es die freie Entwicklung der ersteren und hat schon zum Voraus eine nachtheilige Wirkung auf die Funktion welche eines Tages von diesen Organen gefordert werden muß wenn die junge Mutter ihrer Pflicht als Ernährerin ihres Neugeborenen nachkommen will. Indem ferneres das Korsett nur eine oberflächliche und unvollständige Athmung gestattet und die Lungen-capacität vermindert, verhindert es das Blut genügenden Sauerstoff aufzunehmen und wird leicht zur Ursache von Blutarmuth, Bleichsucht und Tuberkulosis. Indem es die Rumpfmuskeln, und namentlich die Masse der Rückenmuskeln, zur Unthätigkeit zwingt, ruft es Schwäche und Schwund derselben hervor, denn es ist eine allbekannte Thatsache daß ein Muskel welcher nicht arbeitet an Größe und an Kraft verliert. Durch Erzeugung von Muskelschwund wird aber das Korsett zur Grundursache von Verkümmungen der Wirbelsäule und des Brustkorbes. Die schädlichen Wirkungen des Korsetts machen sich aber nicht nur im Brustkorbe und den darin enthaltenen Organen, sondern auch im Leibe und den darin befindlichen Eingeweiden

geltend. Durch den Druck auf die Seitenwände und die Vorderwand des unteren Theiles des Brustkastens werden die Organe, welche sich unter der vom Zwerchfell gebildeten Wölbung befinden, nach unten gedrängt. Die Leber wird eingeschnürt und aus ihrer Lage gebracht, die Milz wird zusammengedrückt, verlängert und nach abwärts gedrängt; der Magen wird, zwischen diesen zwei Organen eingeklemmt, ebenfalls Formveränderungen erleiden und zurückgedrängt werden, seinen unteren Theil kann selbst auf den queren Dickdarm einen Druck ausüben und so die Einbiegungen zwischen diesem und dem auf- und absteigenden Dickdarm ungebührlich verstärken und dadurch die freie Circulation des Darminhaltes mehr weniger verhindern und zu hartnäckigen Verstopfungen Veranlassung geben. Die Nieren können ebenfalls durch das Korsett aus ihrer natürlichen Lage gebracht werden, namentlich die rechte Niere welche, durch die zu weit nach unten ragende Leber verdrängt, frei gemacht und dadurch zur Wanderniere werden kann. Es ist also sehr leicht zu begreifen, daß das Korsett die Thätigkeit aller Verdauungsorgane in hohem Grade stört und sie aus ihrem funktionellen Gleichgewichte bringen kann und das um so leichter weil beim gewöhnlichen Korsett die Mitte des Leibes, die s. g. Taille, das Gewicht der Röhre zu tragen hat, was um so mehr Lageveränderungen und Senkung der Eingeweide zur Folge haben muß.

Die Wespentaille welche die mißverständene Ästhetik des Modejournals befürwortet, ist ein physiologischer Irrthum. Das steife Korsett mit seinem Gerüste von Fischbeinen und Metall ist ein gefährlicher Panzer, der unter allen Umständen zu verwerfen und durch die geschmeidigen und nachgiebigen Schnürleibchen von Dr. Meiner und Dr. Kuhnow, oder durch die einfache Bruststütze von Schindler zu

ersetzen ist. Mit diesem hygieinischen Leibchen stützt man die Brüste ohne sie irgend welchem Drucke auszusetzen; die Athmungsbewegungen werden nicht behindert, die Muskulatur des Rumpfes wird nicht durch forcirte Unthätigkeit atrophirt, der Brustkasten und die Wirbelsäule werden nicht gekrümmt und in ihrer Form verändert, und die Eingeweide des Leibes erleiden keine Lageveränderungen. Überdies wird die Last der Röhre nicht von der Leibestaille sondern von den Schultern getragen, wie das auf rationelle Weise bei den Männern, in Bezug auf die Beinkleider, durch die Hosenträger geschieht.

Sowie nun einerseits die Korsettschneiderin die Leibesorgane der so genannten eleganten weiblichen Welt ohne Erbarmen schädigt, ebenso hat der Schuster meistens nicht die geringste Rücksicht für unsere Füße. Das Schuhwerk, welches ja ein Schutz der Füße sein sollte, wird selten auf rationelle Weise verfertigt und auch hier nimmt die Phantasie der Mode keinerlei Rücksicht auf die weisen Rathschläge der Gesundheitslehre. So hat Dr. Ziegler, früher eidgenössischer Oberfeldarzt, konstatiert daß in folge schlechten und unpassenden Schuhwerkes die Schweiz jährlich 700 bis 800 Rekruten verliert, welche wegen Formfehler der Füße und Verkrüppelung derselben als zum Militärdienst untauglich befunden werden. „Wenn man im Civilleben, so schreibt ganz richtig Prof. Dr. Comte von Lausanne, eine Statistik der durch Modeschuhe verursachten Krankheiten der Füße und der dadurch verlorenen Arbeitstage festsetzen würde, so würde man zu ganz erstaunlichen Zahlen gelangen.“

Wenn man einen normalen Fuß, z. B. den eines neugeborenen Kindes, untersucht, so wird man finden daß sein vorderer Theil fächerförmig ausgebreitet ist und daß seine Hauptaxe, von der großen Zehe ausgehend, den Fuß in

zwei asymmetrische Hälften theilt, wovon die äußere breiter, die innere schmaler ist.

Man wird überdies finden daß die Richtung der vier kleineren Zehen eine gerade Linie verfolgt, währenddem diejenige der großen Zehe genau derjenigen des inneren Randes des Fußes entspricht. Diese einfachen anatomischen Thatfachen genügen um begreiflich zu machen warum die gegenwärtige Mode der zugespitzten Schuhe nicht vernunftgemäß ist und der Form des Fußes nicht entspricht. Diese Mode wird aber eine ganz verrückte, wenn der zugespitzten Form noch die symmetrische Form zugesügt wird, d. h. wenn man Schuhe verwendet die für beide Füße die gleiche Form haben und die somit, ohne Unterschied, sowohl dem rechten als dem linken Fuße sich anpassen sollen. Wir können hier nicht in Einzelheiten eingehen und alle Mißstände der zu kurzen, zu engen oder zu harten Schuhen, der zu hohen Absätze, der zu engen Sohlen, u. einer näheren Berücksichtigung unterziehen. Wir wollen nur noch betonen daß man bei der Verfertigung des Schuhwerkes gewöhnlich vergißt daß jedes Kleidungsstück sich der Form des zu bekleidenden Körperteiles anpassen muß und diese Form in keinem Falle verändern darf; in der Regel geschieht das Gegentheil, d. h. man zwingt den Fuß sich der Form des Schuhs anzupassen. Auf diese Weise entstehen Hühneraugen, Schwielen, Verkrümmungen und Verunstaltungen jeder Art der Zehen, eingefleischte Nägel und Entzündungen des Nagelbettes; so entstehen alle möglichen Mißgestaltungen der Füße und so wird ihre, doch so unendlich wichtige, Funktion in Frage gestellt. Folgende sind in gedrängter Kürze die Regeln welche beobachtet werden sollten um alle diese Mißstände zu vermeiden: ein rationeller Schuh muß nach zwei Formen verfertigt werden, eine besondere Form für jeden Fuß. Er muß genügend breit und genügend

lang sein; die Sohle muß asymmetrisch sein und breit genug; der Absatz muß breit genug sein um eine genügende Stütze zu bieten und soll ungefähr 15 mm hoch sein. Das Oberleder soll den Fuß genügend umschließen ohne aber denselben zu drücken, und der Schaft soll in keiner Weise der freien Zirkulation des Blutes hinderlich sein.

Diesen Berücksichtigungen der bei der Wahl und der Verfertigung der Kleidung zu beobachtenden Regeln wollen wir noch beifügen daß es noch nicht genügt ein gut gemachtes Hemd, ein tadelloses Kleid, ein rationelles Leibchen und zweckentsprechende Schuhe zu tragen, sondern daß es auch nothwendig ist immer die größte Reinlichkeit zu beobachten.

Man soll ja nicht vergessen daß die Leibwäsche vor allem ein Mittel sein soll die größte Reinlichkeit zu ermöglichen. „Wir haben die Gewohnheit — sagt mit Recht ein berühmter Hygienist — unsere Wäsche an Stelle unserer Haut ins Bad zu schicken“. Dieses ist, in der That, sehr oft so, namentlich auf dem Lande wo die Sitte der Ganzwaschungen und der Bäder sich nur sehr schwer verbreitet und wodurch die Reinlichkeit der Leibwäsche um so nothwendiger wird. Die Leibwäsche hat den Zweck die Produkte des Stoffumsatzes der Haut in sich aufzunehmen und zu verhindern daß der Schmutz sich auf der Haut festsetzt und die normale Thätigkeit der Haut verhindert. Ein schmutziges Hemd kann selbstverständlich diesem Zwecke nicht entsprechen; es wird im Gegentheil durch die in ihm enthaltenen Stoffe der Hautausdünstung und der Hautausscheidungen auf die Haut selbst eine schädliche und reizende Wirkung ausüben; außerdem bietet es keinen Schutz mehr vor Erkältungen, die Schmutzschicht macht auch das Hemd für die Luft weniger durchdringlich und verdirbt so die unsere Haut zunächst umgebende Atmosphäre.

Ebenso verliert ein schmutziges Kleidungsstück seine Eigenschaft der freien Durchströmung der Luft, wird auch zur Quelle von Luftverderbnis in unserer Wohnung und kann auch durch direkte Übertragung von Krankheitsstoffen die Gesundheit gefährden. Der Arbeiter und der Bauer sind in Bezug auf Reinlichkeit nicht vorsichtig genug, und dennoch sind sie mehr als andere in der Gefahr die Luft ihrer Wohnung zu verderben, da ihre Kleider ganz besonders dem Staube und der Beschmutzung jeder Art ausgesetzt sind.

Zum Schlusse bleibt uns nur noch übrig über unsere Bekleidung während der Nacht einige Worte zu sagen; da wir im Durchschnitt einen Dritteltheil unserer Existenz im Bette zubringen, ist dieselbe nicht ohne große Bedeutung.

Der wahre Zweck des Bettes besteht in der That darin uns während der Nacht als Kleidung und als Mittel zur Ruhe zu dienen. Das Bett soll den schlafenden Körper vor Erkältung schützen: während des Schlafes ist auch die ganze Lebensthätigkeit vermindert, die Wärmeproduktion ebenfalls, und in Folge dessen ist auch die Körpertemperatur etwas niedriger als im wachenden Zustande; das Bett soll aber auch gleichzeitig der Hautthätigkeit in keiner Weise hinderlich und auch dem freien Spiele der Leibeshorgane in keiner Weise hemmend entgegen treten. Bei der Einrichtung des Bettes sind die gleichen Regeln zu beobachten wie bei der Verfertigung der Kleidung, die Leintücher haben, gleichzeitig mit dem Hemd, so ziemlich die Bedeutung der Leibwäsche, die Decken, die Federkissen, die Matratzen entsprechen eher den Kleidern. Somit sollen auch hier Stoffe und Gewebe gewählt werden welche schlechte Wärmeleiter sind, und sie müssen so geordnet werden daß sie die Lufterneuerung leicht gestatten. Ein zweckmäßiges Bett setzt sich zusammen aus

einer hölzernen oder eisernen Bettstelle, der Stahlfedermatratze, einer oder zwei Roßhaar- oder Wollmatratzen, zwei Leintücher, einem Kopfkissen aus Roßhaar oder Wolle, und aus einer oder zwei wollenen Decken, welchen man in kälteren Gegenden noch ein Federkissen oder eine Federdecke zugebt. Das Bett soll vom Fußboden durch einen Raum von wenigstens 25 cm getrennt sein, es muß breit genug sein um dem ruhenden Körper zu gestatten sich gehörig auszustrecken und auszubreiten. Bettvorhänge sind zu verwerfen denn sie hindern die freie Ventilation und indem sie die Produkte und Ausdünstungsstoffe des Schlafenden zurückhalten verderben sie die ihn umgebende Luft. Zwischen dem Bette und der Zimmerwand soll immer ein freier Raum bleiben, namentlich in feuchten Zimmern. Allzu schwere Federkissen ermüden den Körper, namentlich wenn sie etwas feucht sind, und lassen keine Lüftung zu; feuchte und schwere Federkissen sind überdies kälter als trockene und leichte. Für Kopfkissen sind keine Federkissen zu gebrauchen, der Kopf sinkt zu sehr in dieselben hinein, es kommt leicht zu Blutandrang nach dem Kopfe, zu Schlaflosigkeit oder zu schweren Träumen.

Das Bett soll aber nicht nur gut und zweckmäßig eingerichtet sein, sondern es muß auch in einem Zustande der größten Reinlichkeit gehalten werden. Unreine Leintücher bieten dieselben Uebelstände wie schmutzige Hemde, und nur Flöhe und Wanzen gedeihen darin ausgezeichnet.

Das Bett soll jeden Morgen frisch gemacht und frisch gelüftet werden, damit seine Luftschicht gereinigt und erneuert werde; diese Operation ist natürlich bei ganz offenem Fenster vorzunehmen; besser ist es noch wenn man das Bett während des ganzen Tages offen aufgeschlagen läßt. Alles Bettzeug muß von Zeit zu Zeit, und zwar öfters, der Luft und

der Sonne während längerer Zeit ausgesetzt werden um es vollständig von den Gasen und Miasmen zu befreien welche es absorbiert haben kann; ebenso sollen die Federn der Federkissen öfters erneuert, die elastische Federmatratze und die Decken der Sonne ausgesetzt und an der Luft ausgeklopft werden. Die Matratzen sollen ihrerseits öfters aufgemacht werden um ihren Inhalt, Roßhaar oder Wolle, der Luft und Sonne auszusetzen und zu reinigen. „Nach einem Dienst von 2 oder 3 Jahren — schreibt Arnold — setzt sich in der Wolle der Matratzen ein wahres Guano ab, welches 1% des Totalgewichtes betragen kann.“ Endlich soll man, um sich eines gut erhaltenen Bettes zu erfreuen, jeden Abend seine Leibwäsche wechseln, bevor man sich dem Genuße der Nachtruhe hingiebt, sich des Spruches erinnernd: „Wie man sich bettet so liegt man, und wie man liegt so schläft man.“

(Feuilles d'Hygiène)

### Ueber Schulreisen.

Das Reisen ist Mode geworden bei Alt und Jung. Seit der Fremdenstrom durch die Täler und über die Berge flutet, über den Abgrund und den steilen Hang entlang die Bergbahn kucht, packt auch den eingefleischten Stubenhocker das Reisesieber. Vereins- und Klubaussflüge laden zum Anschluß ein, und wer nicht gern in großen Scharen pilgert, versteigt sich gar zu einer verspäteten oder neu aufgelegten Hochzeitsreise.

Wer kann sich da wundern, daß auch das junge Volk reisen will? Eine Schulreise gehört ins Schuljahr, wie Ostern ins Kirchenjahr. Auf Schulreisen sind an häufig besuchten Punkten die Gasthäuser speziell einge-

richtet. Für Schulreisen normieren die Bahnverwaltungen spottbillige Taxen, reservieren die Stationsvorstände eigene Wagen, zeigen die Bahnbeamten extra freundliche Gesichter, sofern ihnen nicht ein dienstliches Mißgeschick vorher die Galle erregt hat. Wer wollte da nicht reisen? Die Dorfschule fährt der Stadt zu, per Bahn oder im tamreisbefränzten Leiterwagen, und schlendert daselbst durch Gassen und Plätze. Die Stadtschule wird auf das Land hinauspediert, wo eine aussichtsreiche Höhe Gelegenheit bietet, den Blick schweifen zu lassen ins Grüne und Blaue, wo der Tisch einmal gedeckt wird auf weichen grünen Matten.

Der Wert der Schulreisen wird verschieden angeschlagen; er steigt oder fällt je nach der Ausführung derselben. Die Kinder genießen kindliche Freude, und das ist schön. Schulreisen bilden Lichtpunkte in der Erinnerung der Kinder. Der Lehrer möchte den Reiseanlaß benutzen, den Anschauungskreis der Kinder zu erweitern; er sucht daher vorzugsweise geographisch oder historisch interessante Punkte als Reiseziel aus. Ich halte dafür, die Reise solle auch Gelegenheit bieten zu einer körperlichen Kraftleistung der Schüler. Mehrstündiges Marschieren, Selbstbeherrschung bei Hunger, Durst und Hitze, bilden eine Kraftleistung, im Moment der Ausführung — erscheinen als Genuß in der Erinnerung. Zucht und Ordnung auf der Schulreise fordert mit Recht wohl jeder, der mit den Reisenden in Berührung kommt, und daß alles mit heiler Haut heimkomme und keines etwas verloren oder beim Essen zu wenig gekriegt, verlangen die Eltern.

Eine Schulreise erfordert sorgfältige Vorbereitungen, wenn sie gelingen soll. Die Schüler wollen recht weit fort; die Eltern ziehen eine bescheidene finanzielle Leistung vor. Nach Maßgabe der verfügbaren Mittel wird ein möglichst