Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 30 (1940)
Heft: 32

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 18.07.2025

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

Die Seite der Frau

Man muß sich mehr Zeit dazu lassen

Die Biologen haben in jüngster Zeit eine sehr einfache Rechnung aufgestellt, um zu beweisen, daß der Mensch gar nicht alt genug wird. Man geht folgendermaßen vor: Wenn ein Pferd mit 5 Jahren voll ausgewachsen ist und bei guter Pflege 30 Jahre alt wird, dann ist die umgekehrte Rechnung für den Menschen die, daß der Mensch mit 25 Jahren ausgewachsen ist und also 120 bis 150 Jahre alt werden müßte. Aber es zeigt sich, daß der Mensch eben viel zu früh stirbt. Dieses frühe Sterben — und sei es mit 70 oder 80 Jahren — ist nach der Auffassung der Biologen darauf zurückzuführen, daß der Mensch eben falsch lebt.

Die Frau ist gegenüber dem Mann insofern im Vorteil, als die durchschnittlichen Lebensalter der Frauen über denjenigen der Männer liegen. Aber dennoch ist auch das Lebensalter der Frau in den meisten Fällen viel zu niedrig. Nun mußte man natürlich die direkten Ursachen für dieses frühe Ableben finden: Es war nämlich ganz einfach zu ermitteln, daß kaum ein Mensch heute an Altersschwäche stirbt, sondern meist an irgendeiner Krankheit oder an den Folgen einer Krankheit.

Für die Frau ist es nun besonders wichtig zu wissen, daß die Anfälligkeit des Menschen für Krankheiten in dem Maße steigt, in welchem die Darm-Tätigkeit ungünstig ist und zu lange verzögert wird. Durch die Verzögerung der Darm-Entlehrung ergibt sich eine Schwächung des ganzen Körpers, die mit spätestens 70 bis 80 Jahren zum Tode führt. Man geht sogar soweit zu behaupten, daß der heutige Mensch — und in vielen Fällen eben die Frau — sich gar nicht genug Zeit dazu läßt, dieses so wichtige Geschäft ordnungsmäßig zu erledigen. Es kommt also zu Zurückhaltungen, zu Verhärtungen, zu Zersetzungen, die nach und nach den Tod von innen her herbeiführen.

Ein einfacher Rat einer modernen Aerztin an alle Frauen geht dahin, sich morgens und abends je 10 Minuten für dieses Geschäft zu reservieren, auch dann die 10 Minuten abzusitzen, wenn zuerst sich gar keine Tätigkeit des Darms einstellt, und wird dieser tägliche „Sitz" genau zur gleichen Stunde jeden Tag wiederholt, dann ergibt sich schon nach ganz kurzer Zeit eine regelmäßige Darmtätigkeit, die eine Entgiftung des Organismus zur Folge hat.

Es ist dann auch nicht mehr notwendig, besondere Mittel einzunehmen um auf derartige Verhärtungen einzuwirken. Die Biologen versichern heute der leidenden Menschheit und vor allem den Frauen, die besonders stark unter diesem Uebel kranken, daß nur der Mensch so unsinnig geworden sei, die Entleerung des Darms zu verzögern und zu irgendeiner passenden Zeit vorzunehmen, die aber dann vielleicht nicht dem Darm paßt, wenn man sich nicht vorher mit diesem darüber geeinigt hat. Ein sehr einfaches Verfahren, um die von uns vorgeschlagene Zeit auch wirklich nutzbringend einhalten zu können, besteht darin, vor Beginn der angesagten 10 Minuten erst einmal 20 bis 50 Bauchübungen zu machen, d. h. die Eingeweide mit Hilfe der Bauchmuskeln etwas hin und her zu bewegen, einzuziehen, loszulassen, wieder einzuziehen und nach Möglichkeit auch die Eingeweide mit Hilfe der Muskeln etwas zu rollen.

Aber die Hauptsache ist, daß der Mensch sich für dieses so wichtige Geschäft genügend Zeit läßt. Das kann speziell der Frau gar nicht oft genug gesagt werden. Denn bei ihr hängt doch alles — Allgemeinbefinden, Zustand der Haut, gute Laune usw. von den Eingeweiden ab.

* * *

Freude an schöner Wäsche

Schon im Mittelalter war der Wäscheschrank der Hausfrau das gewichtigste Stück in der Aussteuer. Das Vermögen eines Mädchens wurde nach den Leinenschätzen abgeschätzt — Schmuck und Möbel kamen erst in zweiter Linie. Auch unsere Eltern und Großeltern „stapelten" voller Stolz Bett- und Leibwäsche in den Schränken auf, und ich kann mich noch genau erinnern, daß meine Mutter mir erzählte, sie habe in den ersten Wochen ihrer Ehe immer Mühe gehabt, über den überreichen Schatz im Wäscheschrank die Uebersicht zu behalten.

Die Mode ändert sich. Nicht nur die Kleidermode, sondern auch die Wäschemode. Gerade der Geschmack in bezug auf Bett- und Leibwäsche hat eine grundlegende Aenderung erfahren. Wir „stapeln" nicht mehr Berge von Wäschestücken in unserer Lade auf, wir kaufen nicht mehr Dinge, die „ein ganzes Leben lang" halten sollen. Dies ist aber nicht etwa ein Bekenntnis zur Freude an Minderwertigkeit, nein, die Qualität der Wäschestücke ist gleich geblieben, wir legen uns nur nicht fest auf bestimmte Formen.

Die Grundform der Bettwäsche ist im wesentlichen gleich geblieben: Bettuch, Ueberschlaglaken, Kopfkissen und Bezüge. Aber man vermeidet hier unnötige Rüschen und Spitzen, überreiche Verzierungen und Knopfschmuck. Schlichte Formen und Linien sind vorgeschrieben und haben sich als praktisch erwiesen. Bettwäsche, die mühsam zu bügeln ist, ist unpraktisch und hält nicht. Man kennt heute bei der Bettwäsche sogenannte „Tagesstreifen", d. h. Kissenbezüge und Ueberschlaglakenstreifen, die nur tagsüber aufgelegt werden.

Alle Phantasie, alle Liebe zur Garnitur kann die Frau bei der Leibwäsche anwenden. Schon seit Jahren ist man von dem langweiligen Weiß abgewichen. In allen Farben prangen jetzt die zierlichen Stücke der Leibwäsche. Auch gemusterte Wäsche hat viel Anklang bei der Frau gefunden. Die Hemdhose ist das wichtigste Wäschestück. Praktisch und leicht, mit feiner Handarbeit verziert oder mit Rüschen besetzt. Man soll sich auch bei der Leibwäsche hüten, zu komplizierte Schnitte und zu viel Verzierungen zu verwenden. Je schlichter das Wäschestück gearbeitet ist, um so besser sitzt das Kleid.

Praktisch ist es, alle Wäschestücke mit verstellbaren Achselbändern zu arbeiten. Es sieht häßlich aus, wenn Wäschestücke über den Ausschnitt des Kleides ragen. Verwendet man seidene Achselträger, so arbeite man sie zum Ausknöpfen, damit beim Waschen die Bänder nicht mit der Waschlauge in Berührung kommen.

Für Verlobte die geschmackvolle Beleuchtungseinrichtung

ELEKTRIZITÄT A.-G.
Marktgasse 22, Bern