

und deren Folgen, hauptsächlich an Blutstauung und Kopfschmerz. Die durch den Druck des Schuhzeugs zusammengepreßten Adern vermögen nicht die dem Fuße zukommende Menge wärmenden Blutes aufzunehmen und schrumpfen endlich infolge mangelnder Blutfülle so weit zusammen, daß nicht einmal zur Nachtzeit die Füße warm werden. Hohe, spitze Absätze machen den Gang unsicher; auch wird durch die Höhe der Absätze der Schwerpunkt des Körpers zum Schaden der Wirbelsäule und des Beckens künstlich nach vorne gelegt. Man bestelle also die Absätze breit und niedrig.

Viele Mädchen und Frauen schaden ihrem Körper durch Einpressen in enge Nieder. Die Eitelkeit macht hier blind gegen alle Nachteile, die daraus hervorgehen. Lunge, Magen, Leber und Nieren, in einen kleinen Raum gedrängt, verrichten nicht ordnungsmäßig ihre Geschäfte; das Blut wird in seinem Laufe aufgehalten; es entstehen Stokungen und daraus viele Beschwerden und Krankheiten.

Zu feste Strumpfbänder, enge Leibchen und Westen, Turngürtel und Leberriemen üben einen schädlichen Druck auf den Körper aus und hindern den Blutumlauf. Ebenso pressen fest gebundene Halstücher und enge Kragen die Halsadern zusammen; dadurch wird der Abfluß des Blutes aus dem Gehirn gehemmt; Schwindel, Ohnmacht und selbst Schlagfluß können die Folgen sein.

Eine andere beklagenswerte Erscheinung macht sich in neuerer Zeit bei der Landbevölkerung bemerkbar. Es ist die Sucht die der Gesundheit oft sehr nachtheiligen Modetorheiten in der Kleidertracht nachzuahmen. Dabei entfernt man sich immer mehr von den althergebrachten, sonst hochgehaltenen Volkstrachten. In verschiedenen Gegenden Bayerns, im Alpenvorlande, in Franken, insbesondere im Bayreuther Gebiete (Mistelgau), in der Bamberger Gegend, ferner bei Neustadt a. Rhön und anderen mittelfränkischen Orten, desgleichen in manchen Gauen Unterfrankens hat man früher eigenartige, überaus kleidsame und malerische Trachten sehen können, in denen Männer und Frauen, Jünglinge und Jungfrauen des Sonntags, besonders aber bei festlichen Gelegenheiten, Hochzeiten, Kindtaufen etc., erschienen. Wie ist das leider ganz anders geworden! An wie vielen Plätzen haben nicht die anmutigsten Trachten fast vollständig einem häßlichen Zerzbild sogenannter „städtischer Kleidung“ weichen müssen! Die gewöhnlichen Ausreden, daß auch der Bauer mit der Zeit und der Mode gehen müsse, entschuldigen dies nicht. Und wenn man noch dazufügt, das neue Tragen sei billiger, so darf doch wohl auch daran erinnert werden, daß das frühere schmutze Gewand des Bauern und der Bäuerin, wenn es auch teurer war, mitunter weit über ein Menschenalter ausgehalten hat. Mit dem Staatmachen und dem Nachäffen städtischer Kleidung treiben es in Gegenden, die dem Fremdenverkehr offen stehen, die jungen Weibersleut' am ärgsten. Sechs Tage lang Mistgabel und Heurechen in der Hand, am Sonntag — tragen sie Glacéhandschuhe und Straußenfedern! Und dann noch: Wo das Landvolf seine