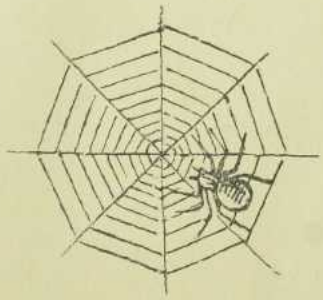
Wer bei seiner Arbeit häufigem Wechsel von Hitze und Kälte ausgesetzt ist, oder zu starkem Schwitzen neigt, muß seine Kleidung dementsprechend einrichten. Solche Leute sollten nur baumwollene, besser aber noch wollene Hemden und sonstige Unterkleider tragen. Diese saugen den Schweiß langsam auf und lassen ihn auch langsamer verdunsten als Leinen. Selbstverständlich müssen aber auch wollene Kleidungsstücke öfter gewaschen werden.

Nasse Kleider zu tragen ist höchst ungesund. Durchschwitzte oder durchnäßte Kleider muß man daher, wenn irgend möglich, nach der Arbeit mit anderen vertauschen. Vor allem darf man sich nicht in den nassen Kleidern ruhig hinsetzen, sondern muß in Bewegung bleiben, bis man nach Hause kommt.

Das Schuhwerk darf nirgends drücken und muß breite, niedrige Absätze haben. Bei Arbeiten im Nassen sind Holzschuhe, wie man sie in Frankreich allgemein trägt, oder Lederschuhe mit dicken Holzsohlen sehr zu empfehlen.

Wie die Wohnung, so wird auch die Kleidung gesund und schön erhalten durch Reinlichkeit und durch sorgfältige Ausbesserung aller durch den Gebrauch entstandenen Schäden.

„Rein und ganz gibt auch schlichtem Kleide Glanz!"

Man behalte die auf der bloßen Haut liegenden Strümpfe und Unterkleider nie über Nacht an, sondern ziehe vor dem Zubettgehen die Strümpfe aus und wechsle das Hemd. Die Strümpfe saugen bei Tag den Schweiß der Füße auf und müssen deshalb bei Nacht gelüftet werden. Ebenso das bei Tag getragene Hemd. Wenn möglich, ersetze man die gebrauchte Wäsche und Strümpfe zweimal wöchentlich durch reine.