

Die Frau und ihr Haus

Zeitschrift für Kleidung · Gesundheit
Körperpflege und Wohnungsfragen
Die Heimat auf dem Lande

B e i l a g e z u r G l e i c h h e i t

Das Eigenkleid

Ein jeder gebraucht den Namen in einem anderen Sinne: bald ist es das „Künstlerkleid“, bald die „eigen“, d. h. von der Trägerin selbst gearbeitete Kleidung und meist bedeutet es Auflehnung gegen den Modewang und Optimisten sehen im Eigenkleid den ersten Schritt „zur Tracht“, während anderen nur eine „deutsche Mode“ dabei vor-schwebt, als die jetzt das „Dirndlkleid“ ausgepriesen wird,* das aber in Wirklichkeit auch nur eine Mode oder gar eine Manie ist, die bald von einer anderen abgelöst wird. Und hier soll dem Wort noch ein anderer Sinn beigelegt werden, indem nur die Rede sein wird von dem Kleide, das dem Körper, den Gewohnheiten und Bedürfnissen der Trägerin gerecht wird. Voraussetzung dafür ist freilich, daß die Kenntnis des Körpers, des Zweckes, dem das Kleidungsstück dienen soll, wenn nicht bei der Besitzerin, so doch mindestens bei der Veräterin lebendig ist. Innerhalb der durch die Zweckmäßigkeit gezogenen Grenzen mag dann alle Freiheit gewährt sein und insbesondere möge mit Bedacht auf die äußere Wirkung jeweils die schönste Lösung der Aufgabe gesucht werden. Auch die Schönheit gehört nämlich zur Zweckfüllung, weil ein Kleid, das so ganz der Trägerin gehört oder, umgekehrt, in das sie hineinpaßt, nicht nur dem, der es beschaut, Wohlgefallen bereitet, sondern weil ein solches Kleid dem, der es trägt, Sicherheit, Bequemlichkeit, Zufrieden-

heit gewährt und darum das wahrhaft sparsame Kleid darstellt. — Es sei zuerst noch ein wenig die Rede von den „Grenzen“: dem Körper soll nicht Gewalt angetan werden, weil er Schaden leidet, preßt man ihn in enge Futterale und weil es unschön ist, etwa Wohlbeleibtheit zu verbergen, indem man den Überfluß an eine andere Stelle schnürt; die Absicht des Verbergens wird meist nicht erreicht, sondern im Gegenteil ein Unterstreichen! — Beim Gehen braucht man einen Spielraum von ungefähr 180 Zentimeter — deshalb darf kein Kleid enger sein, während andererseits eine unmäßige Überschreitung dieser Grenze bedeuten würde, daß man bei jedem Schritt überflüssige Stoffmengen transportieren muß, die schnelle Ermüdung herbeiführen. Ärmel, die nur ein teilweises Gehen des Armes gestatten, sind zugleich unschön und unzumutbar, lassen ein Wohlbefinden in dem Kleide gar nicht aufkommen. Dieses Wohlbefinden ist nun aber keineswegs „Privatsache“, sondern es steht im engsten Zusammenhang mit der volkswirtschaftlichen Bedeutung der Modefrage. Jeder von uns hat es ja schon beobachtet, daß die Lebens- oder Gebrauchsdauer, also die Ausnutzung eines Kleidungsstückes, im Zusammenhang mit dem Wohlgefühl beim Tragen steht, so daß ein Kleid, das dem Zweck am besten diene, auch das sparsamste war. Diese Sparsamkeit aber ist es ja gerade, die immer als Pflicht gegen die Volksgemeinschaft empfunden und geübt werden sollte und die in dieser Zeit der Not von jedem gefordert werden muß. Sehen wir einmal um uns, so hat es freilich den Anschein, als verständen die meisten das Gebot so, daß es immer nur den anderen auferlegt sei und am wenigsten wird es von denen erfüllt, die das Wort



134. Einfaches Festkleid mit gesticktem Gürtel. Zu Kornblumenblauer Frotteeide wurde der Gürtel in bunter Wolle mit Kreuzstich gestickt. Das Kleid ist in einem Stück geschnitten. Halsauschnitttrand mit Paspelvorstoß gearbeitet, Ärmelsaum mit unsichtbaren Stichen festgehalten. Die Gürtelteile werden dem Kleide aufgekнопft und an den Seiten mittels handgedrehter Schnur (aus dem Stidereimaterial) zusammengeschnürt. Normalschnittmuster für 86, 90 und 98 cm Oberweite erhältlich. Preis 3 Mark. Stidereimuster 7.50 Mark. WK 804.

* „In Gustav Corb's Frauenmode“ (Hef. 7, 1921) heißt es darüber: „Das „Dirndlkleid“ ist erschienen und hat auf der ganzen Linie gesiegt. Frisch und ursprünglich, kleidsam und nett, sommerlich und hygienisch, dabei praktisch und nicht kostspielig — alle Ansprüche sind erfüllt.“

Sparsamkeit ständig im Munde führen! Das gilt ganz besonders von der Frauenmode! Man spricht gegen den Luxus, der mit ausländischen Pelzen, Schmuckfedern, Stoffen getrieben wird, aber schon wird es Mode, alle diese verpönten Luxusgegenstände zu tragen und gegenüber dieser Diktatur der Mode (die niemand gemacht haben will, weshalb sie beinahe als „höhere Gewalt“ verehrt wird) hilft kein Boykottbeschluss der Hausfrauen, kein Aufruf der Regierung, sondern „man“ gehorcht und trägt, was die Mode gebietet. Gewiß, die Käuferin befindet sich da oft in einer Zwangslage. Wenn sie noch so gut weiß, was sie brauchen kann und deshalb kaufen will: in leider recht vielen Fällen begegnet dieser Wille dem Unverständnis beim Verkäufer, der entweder gleich entmutigt durch die Mitteilung, daß es die geforderte Ware nicht gäbe, oder der einen Angriff auf den vernünftigen Willen unternimmt, indem er feststellt, daß „man“ dies oder jenes nicht trägt. Aber oftmals gibt die Käuferin auch allzu leicht nach und macht es denen, die ein begreifliches Interesse an der Unterwerfung des „vernünftigen“ Willens unter die Herrschaft der Mode haben, allzu bequem, sich darauf zu berufen, daß die Käufer, insbesondere die Frauen, sich sehr bereitwillig abfinden. (Wäre die „Mode“ vernünftig und bekümmerte sie sich um die zweckmäßige Befriedigung des gesunden Bedürfnisses, dann braucht sie ja nicht, wie es hier geschieht, im Gegensatz zu der Forderung unserer Zeit gestellt zu werden, aber das Wesen der Mode, zumal der heutigen, ist gewiß nicht „Vernünftigkeit“). — Eine Ursache für die Nachgiebigkeit der Käuferin darf freilich nicht übersehen werden: sie ist es gar nicht gewohnt, sich über solche Zweckmäßigkeiten, über die rechte Sparsamkeit den Kopf zu zerbrechen. Meistens glaubt man, Sparsamkeit schon geübt zu haben, wenn man die „billigste Gelegenheit“ weidlich ausnützte, und andere gibt es, die da meinen, sie seien am unabhängigsten von diesen „Außerlichkeiten“, wenn sie am wenigsten Überlegung daran wendeten. Beides ist nicht richtig. Das billigste Kleid ist oft in der Bewahrung das unsparsamste, und wenn das Geizen mit der Überlegung dazu führt, daß das Kleid eben kein Eigenkleid ist, sondern ein Kleidungsstück, das mir in jeder Beziehung nicht zu eigen werden kann, weil es dem Zweck, der Gewohnheit, der Bewegung widerspricht, so gerate ich erst recht in die Abhängigkeit, die ich vermeiden wollte, und die Zeit, die mir zu kostbar schien, verliere ich nun vielfach, weil

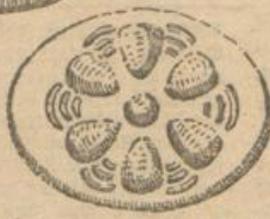


135. Handgetriebener Silberschmuck mit Halbedelsteinen v. Diefse Scheidt, Adln a. Rh. Die Schmuckstücke zeigen in ihrer kräftigen Linienführung ein gutes Beispiel von vollendeter handwerklicher Kunst.

die Unzweckmäßigkeit vor allem dadurch sich zu rächen pflegt, daß sie alles erschwert, also mehr Zeit und Kraft braucht, als notwendig ist. — Noch einer Eigenschaft des „Eigenkleides“ sei gedacht: da die „Grenzen“ nicht willkürlich verschoben werden können, wird die Grundform seltener Änderungen unterworfen sein und damit entfällt die Ursache für den häufigen Wechsel, der die „Mode“ für uns Frauen zu einer kostspieligen Einrichtung macht und die auch, volkswirtschaftlich betrachtet, eine Verschwendung darstellt, denn das Tempo im Modewechsel (in Charlottenburg preist ein Geschäft seine Auslagen gar an als die „Mode von morgen“)

bedeutet immer mangelhafte Ausnutzung des Materials. Von all' den anderen Wirkungen — Qualitätsverschlechterung, Verschwendung durch die Vielfältigkeit der Muster — sei ein anderes Mal die Rede. — Wie kommt man aber zu dem „Eigenkleid“? Vor allen Dingen durch eigene Überlegung, die sich nicht irren machen läßt durch die Meinung Anderer und sich auch nicht fürchtet

vor dem „Aufpassen“ — man kann nämlich sehr gut eine mittlere Linie finden — oder vor der Eintönigkeit — denn Farbe, Stoffe, Verzierung geben soviel Veränderungsmöglichkeiten, daß ohne Übertreibung behauptet werden kann, ein Dutzend Kleider oder noch mehr von der gleichen Grundform könnten alle verschieden in der Wirkung sein. Vor allem aber soll ja das Eigenkleid seinen Charakter erst durch die Eigenart der Trägerin bekommen. Dadurch unterscheidet es sich ja gerade vom „modischen“ Massenkleid: während dieses alle Menschen gleichmacht, ihnen ihre Eigenart nimmt, will das Eigenkleid nur Rahmen für die Persönlichkeit sein. Darum bedeuten Normalisierung und Nationalisierung — Ausbildung von Grundformen und das Erstreben der höchsten Zweckmäßigkeit durchaus nicht, wie so oft behauptet wird, „Entpersönlichung“, sondern sie verschaffen uns gerade die Freiheit und Unabhängigkeit der Persönlichkeit und verleihen uns die rechte Leistungsfähigkeit für den Dienst in der Volksgemeinschaft. (Hr. Müller-Oestreich.)



136. Schmuckstücke aus Stahl, Bronze oder Silber. Sporthaus Gellöb, Ländenscheid.

135 und 136. Im Schmuck und in seiner Verwendung vermag unendlicher Reiz zu liegen. Ein kleines Kunstwerk in Silber und Edel- oder Halbedelsteinen — in Form und Farbe fein abgestimmt — als einziger Schmuck an einem schlichten, einfarbigen Kleid, wird immer Freude an wertvoller Einfachheit erwecken.

Die Arbeiten des Sporthauses Gellöb, Ländenscheid, lehnen sich eng an alte, deutsche Runenzeichen an, so daß ihnen neben Schönheit der Form durch sinnvolle Bedeutung auch ein Gefühlswert innewohnt.



137. Hauskleid. Aus Frotteestoff mit einfarbigem Kragen und Wendeln aus Batist. Die Bahnen des Kleides sind durchgehend geschnitten, die Weite mit einem Gürtel zusammengehalten. Auch in jeder anderen Stoffart leicht nachzuarbeiten. Erforderlich 4 Stoff 80 cm breit, 70x70 zum Bezug. Normalschnittmuster für 90-116 cm Oberweite erhältlich. Schnittmuster WK 805.

138. Kitteljäckchen für kleine Kinder. Aus Netzen gearbeitet. Die Teile sind mittels Biernähten verbunden. Man heftet dafür beide Nahtländer nebeneinanderlaufend auf einen Streifen Papier, und näht dann stets 3 Langgettenstiche hintereinander an einen Rand, darauf 3 Langgettenstiche am anderen Rand. Die Außenkanten des Jäckchens sind ebenfalls mit Langgettenstichen umnäht. Schnürverschluß am Ausschnitt in der vorderen Mitte. Schnittmuster für 1-3 und 3-5 Jahre erhältlich. Preis 1.20 M., mit Bierstichprobe 2 M. Schnittmuster WK 806.

139 a-b. Fürsorgerinnenkleid. Für die Angestellten der sozialen Fürsorgearbeit wie Fabrikpflegerin, Gemeindepflegerin, Jugendpflegerinnen ist nicht die strenge Schwesterntracht vorgeschrieben. Es werden jedoch für diesen Beruf meistens auch schlichte Waschkleider getragen. Unsere Abbildung zeigt ein solches Kleid aus blauweiß gestreiftem Stoff. Der weiße Kragenlab gibt dem Kleide ein freundliches Aussehen. Die einfache Schnittform gestattet ein schnelles Waschen und Bügeln des Kleides. Die Teile des Kleides sind mit Kellernähten zusammengesetzt, die Weite durch einen Gürtel zusammengehalten. Der äußerst praktische Kragenlab wird für sich angezogen (siehe 139a). Er ist auch sonst sehr für Wäusen und Kleider zu empfehlen, da er den Ausschnitttrand vor dem schnellen Unansehnlichwerden schützt. Normalschnittmuster für 90-116 cm Oberweite. Erforderlich 4,50 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 807.

139c. Beutel. Der Beutel ist aus schwarzem und silbergrauem Perlarn gestrickt, immer rechts, abwechselnd 6 Reihen grau, 6 Reihen schwarz, so daß sich ein 28 cm breiter, 45 cm langer Streifen ergibt, den man zur Rundung zusammennäht. In der Mitte wird eine einfache Stückeret, dunkel mit grün-lila und bronzefarbenen, feinem Perlarn oder Bordonnetseide aufgestickt. Am unteren Rand wird der Beutel zusammengefaßt mit schwarzer Quaste abgeschlossen. Am oberen Rand nimmt man die Maschen auf und strickt etwa 10 Reihen schwarz. Schwarze Ringe und schwarze handgedrehte Schnur mit einigen Fäden der Buntstickerei. Auch in gestreiftem Stoff nachzuarbeiten. Stückeremuster WK 808.

Einige Zahlen zum deutschen Verbrauch

Von Mitte Juni bis 1. September 1920 wurden für eine Milliarde 431 000 M. ausländische Luxuswaren in Deutschland eingeführt. Auf Seide, Pelze, Füll und Haarnehe allein kamen in drei Monaten 126 161 000 M. Dabei ist natürlich nicht eingerechnet, was für geschmuggelte Waren herausgab und außerdem nicht, was an Parfüms, englischen und französischen Luxuswaren usw. eingeführt wurde, denn diese Summen lassen sich statistisch gar nicht erfassen. Dieser gewaltigen Einfuhr an ausländischen Luxusgegenständen steht eine Erwerbslosenunterstützung an etwa 928 000 Menschen in Deutschland gegenüber; sie hat diese Höhe erreicht, weil vielen Industrien die Produktionsmöglichkeit genommen wurde, nicht zum wenigsten durch die starke Einfuhr. — Die Entente soll errechnet haben, daß Deutschland im Jahre 1920 für Genußmittel, also für nicht zum Leben notwendige Dinge, 15 Milliarden ausgegeben habe. — Für die deutsche Hausfrau sprechen diese wenigen Zahlen Bände!

Berufskleidung und Mode

Die jetzige Mode ist für eine Berufskleidung günstig. Die knappen Kleider, ohne viel Stoff, aber doch lose und bequem, einfache Mittel, wie sie seit zwanzig Jahren die Sehnsucht der Kleiderreform sind, und dann die Kürze! So frei wie jetzt konnte sich die Frau noch in keinem modischen Kleid bewegen. Das ungeleimte Mittelkleid ist für solche Berufe unüberrücklich, bei denen die Abnutzung des Kleides gleichmäßig vor sich geht, z. B. bei der Gärtnerin, der Hausbeamten, der Hausfrau, der Krankenschwester. Bei Verkäuferinnen aber wird es besonders darauf ankommen, daß der obere Teil des Kleides immer fest ist; bei Büroangestellten scheuert sich bekanntlich die

hintere Rockbahn am meisten ab. Für solche Berufe ist demnach ein geteiltes Kleid besser, bei dem je nach Bedarf der Rock oder die Bluse bzw. die Rockteile aufgestrichelt oder erneuert werden können. Die moderne Überziehhülse ist in diesem Falle sehr geeignet. Sie soll für den Arbeitsanzug nicht aus kostbarem, leicht abnutzbarem Stoff sein oder prunkvolle Verzierungen tragen. Alle Kleidungsstücke, die leicht schmutzen, sollen auch leicht waschbar sein und der sauberste Anzug darf immer und wird immer der schönste Anzug sein. H. S.

Etwas vom Gehen, von Füßen und Schuhen

„Es wird späteren Geschlechtern kaum fahbar erscheinen, daß die Menschheit unserer Tage in all' ihrer Klugheit und all' ihrer Überlegenheit, mit ihrem gepriesenen Kunstverständnis eine Fußbekleidung getragen hat, die die Schönheit eines jeden Fußes erbarmungslos zerstört.“ So schrieb Paul Schulze-Naumburg 1903 in seinem bahnbrechenden Werk „Die Kultur des weiblichen Körpers als Grundlage der Frauenkleidung.“ B. Sch.-N. verlangte, daß wir vom weiblichen Körper ganz neue Begriffe gewinnen müßten. (Vergl. „Von guter Haltung, von Menschenbildung und richtigem Gehen“ in der vorigen Nummer d. Ztschr.) Und neue Begriffe müssen uns auch kommen für Gang und Fuß und Fußbekleidung der Frau.

Was müssen wir aber heute erleben? Eine geradezu wahnsinnige Stöckelschuhmode, die von der Chinesin oder aus längst vergangenen Jahrhunderten zu stammen scheint, wo man von Gesundheitspflege und Volkshygiene noch keine Ahnung haben konnte. Wer hat denn eigentlich das Recht gehabt, den Frauen diese Mode aufzudrängen? Sie zerstört den natürlichen Gang der Frau, verurteilt sie zu einem hilflosen Zittern, bringt sie in stete Gefahr, im Fußgelenk den Halt zu verlieren und zu stürzen und übt einen äußerst schädlichen Einfluß auf

Abbildungen zu dem Aufsatz Berufs Kleidung und Mode. Normalschnittmuster für 90, 98 und 106 cm Oberweite erhältlich.

140. Rock und Bluse. Der Blusenragen kann auch offen getragen werden. Schwarzer Seidenschlips, Hohltaumnähte zum Befest. Seitliche Hüfttasche am Rock mit Treppen besetzt, Vorderbahn mit seitlich eingesetzten Taschen, Hinterbahn oben eingekraust. Schnittmuster WK 809.



140

141. Kittelkleid mit Tuchweste. Das Kleid ist zur Weste passend mit einem Blendenlag gearbeitet, eingefechte Ärmel bei stark verlängert geschnittener Achsel, Westenschloß an den Seiten geteilt. Schnittmuster WK 810.



141



142

(Ausführliche Beschreibung befindet sich auf den Schnittmustern.)

142. Kittelkleid. Vorder- und Hinterbahn in auspringende Falten genäht, Paspelknopflöcher und Stoffknöpfe zum Verschluss. Ledergürtel durch Spangen gehalten, Watistragen mit Filzdecken zum Schmuck. Schnittmuster WK 811.

143—147. Schulanzüge.

143 ist aus Loden oder starkem Leinen zu arbeiten. Schnittmuster WK 812.

144. Kittelanzug aus dunkelblauem Leinen m. weißen Blendenbesatz. Schnittmuster WK 813.

145. Bluse aus hellem Sportkammell, Hose aus blauem Stoff, Seidenschlips. Schnittmuster WK 814.

146. Anzug aus braunem Leinen mit weißem Handhehlfaum u. brauner Schnur. Schnittmuster WK 815.

147. Anzug aus blauem Waschsamt, Bluse am Ausschnittumschlag und Schließverrichtung bronzebraun umhüllt, Gürtelknöpfe zum Verschluss. Schnittmuster WK 816.



143

144

145

146

147

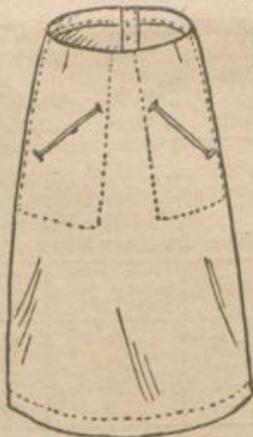
143—147. Schulanzüge. Normalschnittmuster für 4—6, 6—8, 8—10 und 10—12 Jahre erhältlich.



148

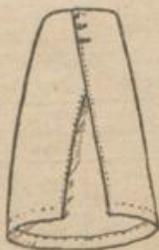
Einsatz verbunden, durch den ein Seidenbändchen geführt wird. Rückenschluß mit verdeckter Knopflochleiste. Breite aufgesetzte Falbel. Stickerei am Leibchen dazu passend. Erforderlich 2 m Stoff 80 cm breit, 2,25 m breite Stickerei, 2 m schmale Stickerei, 1,25 m Einsatz, 1 m schmale Stickerei für Armausschnittträger. Schnittmuster WK 819.

151. Bureaukleid. Läßt sich gut als Vorlage zum Aufarbeiten von Resten verwenden. Vorder- und Hinterbahn von einfarbigem Stoff mit schmalen Ripen besetzt. Leibchen mit angelegten Ärmeln und plissierten Rockteilen. Erforderlich 1,20 m einfarbiger Stoff 50 cm breit, 2,50 m kariertes Stoff 100 cm breit. Schnittmuster WK 820.



152

152. Einfache Geschäftsschürze. Aus Alpaka oder Satin mit großen Taschen zu ar-



Rückansicht

Normalschnittmuster für 90, 98 und 106 cm Oberweite erhältlich. Preise Seite 62.



149. Rückansicht

148. Einfacher Unterrock. Aus feinem Kessel oder Wäschestoff gearbeitet. Rock und Leibchen unter der Blende zusammengeheftet. Rückenschluß, Ausschnitt- u. Falbekränzer umhäkelt mit festen Maschen und Jäckchenabschluß. Die Säume werden schmal jedoch doppelt umgeschlagen, mit der Hand geheftet und dann durch die Häßellante festgehalten. Erforderlich 2,25 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 817.

150. Eleganter Unterrock. Grundschnittmuster wie Abb. 148. Rock und Leibchen mittels

149. Brusthalter. Aus starkfähigem, luftdurchlässigem Stoff. Verschluss vorn mittels Blendeknopflöchern. Die Ränder der Teile sind mit schmalen Batiststreifen eingefasst. Damit der Achselstreifen nicht rutschen kann, wird er auf dem Hemdknopf

aufgeklopft, desgleichen kann der Unterrock auch auf der Schulter auf den Hemdknopf aufgeklopft werden, damit sich die Teile nicht verschieben, bezw. nicht von der Achsel fallen können. Erforderlich 50 x 80 cm Stoff. Schnittmuster WK 818.



149. Vorderansicht

Beiten, Tascheneingriffe gepaspelt, am oberen Rand mit Schrägtriften verjüngt, sauber gemacht, Rückenschluß. Erforderlich 2 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 821.

153a und 153b. Schuh- od. Schreid-

Ärmel. 153a zeigt die gewöhnliche Form, gerades Stück Stoff, oben mit Zugsaum, unten mit Bündchen u. Knopfschluß.

153b besteht nur aus einem etwa 25 cm langen, oben 20 cm, unten 15 cm breitem Stoffteil, das rundum gefäumt wird und 3 mal Gummibandspangen zur Armweite passend erhält. Wenn dieser Schuärmel aus dem betreffenden Blusenstoff gearbeitet wird, fällt er fast gar nicht auf. Schnittmuster WK 822. Preis 1,20 M.

154. Bureau-schürze mit angelegten Rockteilen. In zweckmäßiger Weise schützt die Schürze Ärmel und Hinterbahn. Im Original aus gemustertem Stoff (blaugrauer Grundfarbe) gearbeitet, gab sie einen sehr kleidsamen Arbeitsanzug, der aber auch aus anderen Stoffen wie Alpaka, Satin oder Batist nachgearbeitet werden kann. Die Bluse ist mit eingesetzten Ärmeln und Schalltragen gearbeitet. Ein schmaler Gürtel

deckt die Aufschnast der Schossteile, die durch kleine Spangen zusammengehalten werden. Auch für Lehrerinnen und Schülerinnen ist die Schürze zu empfehlen. Erforderlich etwa: 2,75 m Stoff 80 cm breit. Schnittmuster WK 823.



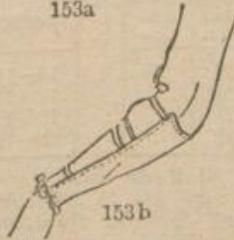
150



151



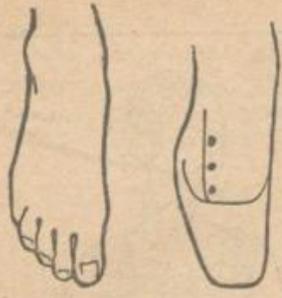
153a



153b



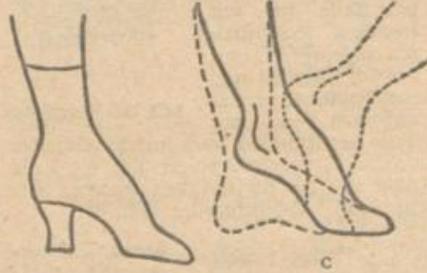
154



a Normaler Fuß und richtige Schuhform

die Gesundheit aus, namentlich auf die Unterleibsorgane. Und dies alles in einer Zeit, wo die ganze Arbeitskraft, die volle Gesundheit der Frau unentbehrlicher ist denn je!

liegt ständig zu weit nach vorn und der Körper hat harte Arbeit zu leisten, um überhaupt im Gleichgewicht zu bleiben, erst recht, wenn die Unterstüßungsfläche an der Ferse so lächerlich



b Moderner Stöckelschuh c Abwicklung des Fußes beim Gehen



b Verkrüppelter Fuß und Schuhform, welche die Verkrüppelung hervorruft

Wie muß das gute Schuhzeug beschaffen sein? 1. Die Sohle muß der natürlichen Form des Fußes entsprechen. Hierbei bildet die Innenseite des Fußes mit Großzehe u. Fußballen eine gerade Linie. Abb. a zeigt den normalen Fuß, daneben die richtige Schuhform. Abb. b zeigt dagegen einen verkrüppelten Fuß mit umgebogener Großzehe, wie er überall anzutreffen ist. Daneben die Form der Schuhe, welche die Verkrüppelung hervorruft. 2. Der Absatz sollte durchweg nicht höher sein, als die Höhe des Fußgewölbes beträgt. Es gibt heute zahlreiche Frauen, die behaupten, nicht ohne hohe Absätze gehen zu können. Dies beweist, daß ihr natürlicher Gang bereits vollständig verdorben ist. Dieser vollzieht sich folgendermaßen: Das Bein schwingt im Hüftgelenk. Das Knie federt bei der Bewegung der Füße elastisch mit. Der vorwärts und fast geradeaus gesehete Fuß berührt zunächst mit der Ferse, dann mit Fußballen und Großzehe den Boden. Währenddessen wickelt sich der hintere Fuß vom Boden ab, wobei die Großzehe sich abstößt, wenn der vordere Fuß vollkommen den Boden berührt. An dieser schönsten, natürlich verlaufenden Gangart läßt sich nicht rütteln. Wenn man vor dem „Fersengang“ warnt, so liegt das daran, daß der vorwärts gestellte Fuß zu lange ausschließlich auf der Ferse ruht. Dadurch wird der Gang schwerfällig und sehr unvornehm. Hat der Schuh zu hohe Absätze, so kann der Fuß überhaupt nicht „abgewickelt“ werden, Fuß- und Kniegelenk werden versteift. Der Schwerpunkt des Körpers

zeigt, wie der Fuß der Europäerin im Stöckelschuh. Was für Schuhe sollen wir tragen? Da die meisten Menschen verdorbene Füße haben, ist die Frage nicht mit wenigen Worten zu beantworten. Wenn es zuzusetzt und besonders Kinder sollten viel barfuß gehen. Man kann bei kleinen Kindern beobachten, daß sie im Schuh die Füße schlecht setzen, beim Barfußgehen aber einen anmutigen und fehlerlosen Gang zeigen. Für verdorbene Füße sind Sandalen zu empfehlen. Man beachte jedoch, daß diese dem Fuß die vollkommene Bewegungsfreiheit belassen, die der natürliche Gang erfordert. Den festen Schuh mit Absatz können wir nicht entbehren. Da er die Bewegungsfreiheit des Fußes teilweise unterbindet, die Muskeln und Bänder also von ihrer Kraft einbüßen, wird das Fußgewölbe zweckmäßigerweise durch einen eingepaßten Keil gestützt, damit es nicht einsinkt. Die Absätze werden, wie schon bemerkt, der Höhe des Fußgewölbes angepaßt. Sind diese Forderungen für unser Schuhzeug heute zu erfüllen? Es gibt vernunftgemäße Schuhe, aber sie verschwinden unter der großen Masse des Unsinnigen und Falschen. Es widerspricht der Würde der Frau, sich Dinge aufdrängen zu lassen, die gesundheitschädlich sind und die sie selbst minderwertig, ja lächerlich erscheinen lassen. Die deutsche Verbraucherin hat diese große Macht in Händen. Sie lehne alles sinnlose Schuhzeug ab und fordere immer und immer wieder solches, was zweckmäßig, gesund und anständig ist.

klein ist, wie beim spitzen Absatz. Unsere Abb. c zeigt die Bewegung des Fußes beim Gehen, daneben den üblichen Stöckelschuh und die Abbildung des Knochengeriüßes eines Chinesenfusses, welcher die gleiche Grundform

Zur Beachtung für die Berliner Leserinnen
„Das Arbeits- und Feierkleid“.

In der Beratungsstelle Berlin, Königin Augustastr. 21 (nahe Potsdamer Brücke) im Laden der Hausrat-Gesellschaft sind Schnittmuster für einfache und schöne Kleider zu haben. Wer selbst schneidern will und kann, bekommt nicht nur Rat sondern auch Hilfe beim Einrichten. Wer es noch nicht kann, hat Gelegenheit es zu lernen: an jedem Dienstag und Freitag von 9-12 oder 3-6 Uhr finden Kurse statt, zu denen jederzeit Anmeldungen angenommen werden. - Wer keine Nähmaschine hat, findet Gelegenheit zum Maschinennähen auch außerhalb der Kursstunden. - Wer teilnehmen will an den Vortragsabenden, die sich mit Stoffkunde, Form und Farbe beschäftigen, mag sich ebenfalls in der Königin Augustastrasse melden.

Etwas vom Aluminium

Dieses Metall war noch vor wenigen Jahrzehnten selten und teuer und konnte nur sehr beschränkte Verwendung finden, trotzdem seine geringe Schwere und sein schönes Aussehen es sehr empfahlen. Dies war um so merkwürdiger, als das Alu-

Arbeiterinnen: Abb. 134: Ida Schröder, Köln, Werkstätte f. künstlerische Frauenkleidung. Abb. 137-139c: Werkstätte für deutsche Frauenkleidung, Köln. Abb. 140-142, 151-154: Werkstätte für deutsche Frauenkleidung, Karlsruhe. Abb. 148: Oly Duhn, Coswig i. S. Abb. 150: Clara Kadner, Meisterin der Wäschschneiderei.

Schnittmusterpreise

Kleine Schnittmuster: Kinderwäsche, Kinderschürzen, Mähen usw.	Normalschnitt	Nach Maß gezeichnet
Blusen, Röcke, Jacken, Wäschegegenstände für Erwachsene, Knaben- und Mädchenkleidung bis zu 14 Jahren	1.20	4.50
Kleider, Mäntel für Erwachsene, Knaben- und Mädchenkleidung über 14 Jahre	3.-	9.-

Der Verlag gibt Normalschnitte oder Schnitte nach Maß gezeichnet zu den am Schluß der Beschreibungen angegebenen Maße der Normalschnitte für Mädchenkleidung:

Schnittmusterverband
und Schnittmusterbogen

führen Preise ab. Unsere Normalschnitte werden nach mittelgroßen und geschnürten Normalfiguren gezeichnet. Maße der Normalschnitte für Knabenkleidung:

Altersstufe	Oberweite	Ganze obere Länge	Innere Armlänge	Altersstufe	Oberweite	Ganze obere Länge	Innere Armlänge
14-16	86	105	43	6-8	70	65	29
12-14	82	95	40	4-6	66	60	25
10-12	78	85	37	2-4	62	55	21
8-10	74	75	34	1-2	60	50	18

Altersstufe	Weitere Länge für kurze, glatte Beinkleider	Innere Armlänge	Altersstufe	Weitere Länge für kurze, glatte Beinkleider	Innere Armlänge
14-16	66	49	6-8	48	30
12-14	62	45	4-6	42	26
10-12	58	40	2-4	36	23
8-10	54	35	1-2	29	20

Den Betrag für die gewünschten Schnitte und 60 Pf. Porto wolle man mit der Bestellung einsenden, andernfalls erfolgt Zusendung mit Nachnahme, die sich außer Porto noch um 75 Pf. erhöht. Einfachste Bestellung auf Zahlkarte 992 Karlsruhe i. B., G. Braunsche Kosbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B., Karlsruherstraße 14. Wir bitten bei Bestellungen von Normalschnittmustern die genaue Größe, sowie die Schnittmusternummer mit den Reimbuchstaben anzugeben.

Herausgeberin: Elisabeth Nöhl, Köln. Verantwortlich für den Schriftteil: G. Nöhl, Köln-Kleinenzberg, Zohrbergstraße 23, für den Bilderteil: S. Läden, Karlsruhe i. B., Karlsruherstraße 14. G. Braunsche Kosbuchdruckerei und Verlag, Karlsruhe i. B.

Die Heimat auf dem Lande



Erntetanz

In einem großen Dorf der Grafschaft Schaumburg ist Schützenfest. Da schwingen sich die „Notröde“ (Weiname der heftigen Bäuerinnen). Ausgesüchter als sonst ist heute die hübsche Tracht, reicher der Ausputz. Die Farbe des weit flatternden Rockes wird gehoben durch den untern Besatzstreifen, der violett, hellgrün, leuchtend blau oder rosenrot mit schwarz gehalten ist. Zu dem Scharlachrot des Rockes gibt dies eine Wirkung, wie sie wohl nur ein in langer Tradition geübter Farbeninn erzielt. Die schwarzen Seidenschürzen sind bis obenhin in prächtigem Violett bestickt, und die Besatzstreifen von Ärmel und Wams zeigen etwas Gelbrot und Blau, stehen jedenfalls mit dem Ganzen in guter Wirkung. Das Schwarz der Hüfen und Bänder gibt zu dem leuchtenden Farbenklang eine tiefere Note und ist fein dahin berechnet, daß die bunte Tracht die gartfarbigen blonden Gesichter der Frauen und Mädchen auch kleidet. Die Männer tragen keine Tracht, doch haben ihre Röcke bäuerlichen Zuschnitt. — Das schwingt und dreht sich nun, bald schnell, bald mit mehr Würde. Einige der althergebrachten Tanzarten (Eintritt, Zweitritt) erinnern merkwürdig an solche, die als ganz neue Roden vom Ausland her bei uns eingeführt werden. So erinnere ich mich, daß der vor 20 Jahren von Amerika herkommende Boston den Besuchern unserer heimatischen Schützenfeste nichts Neues sein konnte. Unermüdlich und sicher führte hier von jeher der bäuerliche Tänzer bald im Walzertakt langsam vor- und rückwärts gehend, bald links und rechts herumschwingend seine ihm geschickte fol-

gende Tänzerin. Im ganzen faßt der Bauer den Tanz mehr als eine Arbeit auf, aber als eine lustige. Man tanzt vom ersten Takt bis zum letzten, fest angefaßt, und Schweißtropfen müssen fließen. Hochgeröteten Gesichts dreht sich auch die dralle Bierzigerin, so eifrig, wie sie in der Woche bei der Feldarbeit ihren Mann sieht. In den Eden des Feltes folgen die Kinder dem Beispiel der Großen, und durch die mit Laubgewinden geschmückten Fensteröffnungen schaut die freundlich hügelige Landschaft hinein, ohne die unser Bild nicht vollständig wäre. A. W.

Eine bayrische Trachtenschau

fand am Pfingsten in München statt. Aus Bayern, Franken, Schwaben, aus der Pfalz, aus Tirol, Steiermark und Kärnten waren an die 200 Vereine zur Erhaltung der Volkstrachten erschienen. Der Vorbeimarsch des Festzuges dauerte anderthalb Stunden. 54 Prunkwagen mit 300 verschiedenen Trachten von unendlicher Mannigfaltigkeit waren vertreten. — Wunderbar schön sind vielfach diese alten Trachten mit ihren Kostbarkeiten an Stoffen, Silber und Geschmeide. Und die oberbayerischen, fränkischen und andere Volkstänze, die im Münchener Rindkeller aufgeführt wurden, zeugten von Eigenart, Geschmack und urwüchsigster Schönheit, ganz das Gegenteil von manchen der heut üblichen, meist ausländischen Tänze. — Ein Bild der Freude und Lebenskraft war die Münchener Trachtenschau, zu der die einzelnen Landesteile ihre kräftigsten Burschen, ihre hübschesten Mädchen entsandt zu haben schienen. So kann aus allem urwüchsig-deutschen neue Freude und Kraft für unser Volksleben erwachsen.

minium zwar in gebiegem Zustand überhaupt nicht vorkommt, aber doch zu den verbreitetsten Metallen gehört, denn es findet sich in Verbindung mit dem Sauerstoff (Aluminiumoxyd) als Ton (hier mit Sand und Eisenoxyd gemischt als Lehm) sozusagen überall auf der Erde. Wie weiter bemerkt sein mag, hat das Aluminium nahe Beziehungen auch zu den bekannten Edelsteinen Korund, Rubin und Saphir, die ebenfalls eine Sauerstoffverbindung des Aluminiums darstellen. Wenn nun trotz jener weiten Verbreitung das Aluminiummetall so selten war, so lag dies daran, daß es lange Zeit nicht gelingen wollte, das Aluminium aus dem Ton billig herzustellen. Dies gelang der Technik zu Anfang der achtziger Jahre unter Zuhilfenahme des elektrischen Stromes. Als Rohmaterial mußte man allerdings eine besonders geartete Tonerde, den sog. Bauxit verwenden. Die Gewinnung des Aluminiummetalls machte nun mit einem Male gewaltige Fortschritte. Während in den

achtziger Jahren auf der ganzen Erde nur erst wenige Zentner Aluminium gewonnen wurden, stieg die Menge auf 6 Mill. Pfund im Jahre 1900 und auf 14 Mill. Pfund im Jahre 1913, und der Preis sank von etwa 60 M. das Pfd. im Jahre 1880 auf 80 Pf. im Jahre 1913. Zu Beginn der fünfziger Jahre hatte das Pfund noch über 2000 M. gekostet. Nachdem es inzwischen gelungen war, das Aluminium auf einfache Weise zu verschmelzen, konnte es zur Herstellung aller Art von Gegenständen, die aus Metall bestehen und doch ein leichtes Gewicht haben sollen, wie z. B. Gegenstände für Luftschiffe, Kochgeschirre und andere Behälter Verwendung finden. Ein Mißstand für Deutschland war noch immer, daß der Bauxit fast nur im Ausland gewonnen wurde. Die Not des Krieges hat die heimische Technik zu der wichtigen Erfindung geführt, das Aluminium aus gewöhnlichem Ton herzustellen und es besteht die Hoffnung, daß wir unseren Bedarf an Aluminium im eigenen Lande gewinnen.

Frau Dr. S. B.,

Theodor Meesters
 Färberei und chemische Waschanstalt
 Gezündet 1891 Gezündet
 Aeltestes bestempfohlenes Unternehmen am Platze
 Fabrik
Lichtenberg, Gürtelstraße 34
 Fernsprecher: Königstadt 7404.
 Filialen:
Frankfurter Allee 264 Ecke Möllendorferstr.
Frankfurter Allee 198 a Ecke Siegfriedstr.
Türschmidtstr. 48, Boxhagener Str. 75

Beinleiden

offene Füße, Flechten, Venenentzündungen, Hautjucken, alte Wunden, Hämorrhoiden, Hautleiden, wunde u. rissige Haut, Pickel, Nervenschmerzen etc. heilt selbst l. d. hartnäckigst. Fällen



Dumex-Salbe

Ein unschätzbare Hausmittel, welches auch bei d. heftigsten Schmerzen u. Jucken, sofortige Linderung u. Heilung bringt. Sch. 2,50, 6,-, u. 14,- in d. Apotheken, wo nicht bestelle man direkt an Laborator. Miros, Berlin NO. 18 T. Gr. Frankfurter Str. 80.

Grosser Verdienst!

Mit wenig Kapital kann sich jede Frau eine sichere Existenz gründen, wenn sie den Vertrieb meiner Leibbinden, Brusthalter etc. übernimmt. Sortierte Sendung gegen Mk. 500,- Nachnahme. Bestellen Sie gleich, bevor Ihr Platz vergeben.
A. GÖRG, Johannegeorgenstadt i. Sa.

Stillende Mütter verwendet **Mutterwohl** rechtzeitig

Brustwarzen-Balsam. Zur Verhütung und Heilung wunder Brustwarzen. Nach ärztlicher Vorschrift hergestellt und zu beziehen von
Apotheker C. L. Herrmann, Berlin SW. 20. Belle-Alliance-Strasse 81. Preis p. Flasche Mk. 12.-

J. H. Garich

Stallschreiberfr. 56 empf. alle Arten Wästen, auch verstellbare u. Nagel-Fabrikat. 9-6 geöffnet

Lodiges Haar

eine Zierde! Locken-Essenz, Flasche M. 8,-, gibt dauerhafte Locken. **L. Lübbecke, Versandhaus, Braunschweig 1, 15, Postfach 345.**

Nasen- u. Gesichtsröte, rote Hände

beseitigt, blütenzarter Teint, weiße, glatte Haut werden in kürz. Zeit erreicht durch mein. altbew. unübertroff. Krem „Pura“. Sommersprossen, Mitesser, Pickel, Runzeln und Fältchen verschwinden. Röte und großporige Haut wird schnell beseitigt. Tube 3,-, Doppeldose 5,-, **Drogen-Haus H. Bocattus, Berlin N., Elsasser Straße 38.**

Ich schneidere alles selber

Neuheit! Raupische Monopolschnittmuster für Kleider und Wäsche für Erwachsene und Kinder. In natürlicher Größe gezeichnet. Kein Abzeichnen der Schnittlinie mehr, daher auch für vollkommen Ungerübte von behärdlicher Seite als bestes Werk empfohlen.
 1. Mappe: Blusen, Röcke, Schürzen. 2. Mappe: Damen- u. Herrenwäde, Ausstattung f. Mädchen und Knaben mit Mantel. 3. Mappe: Erläuterungsausstattung vollständig und großer Strampfmusterbogen. 4. Mappe: Drei große Umformungsbogen, um Neues aus Altem zu schaffen. 5. Mappe: Schnittmuster für Hausschuhe in natürlicher Größe mit Lehrbuch. Jede Mappe, auch einzeln, Mk. 8,75.
H. Wohlgenuth, G 1, Tauberbischofsheim (Baden).

„Husten, Heiserkeit, Verschleimung“

Auswurf, Nachtschweiß, Stiche im Rücken und Brustschmerzen hören auf! - „Appetit und Körpergewicht hoben sich rasch!“ - „Allgemeines Wohlbefinden stellte sich ein!“ So und ähnlich lauten die täglich bei uns eingehenden Mitteilungen über die Wirkung unserer **Exsoltin-Pillen**. Erhältlich zu Mk. 6,- in allen Apotheken, nötigenfalls auch durch uns von unserer Versandapotheke.

!! Hals- und Lungenleidende !!

erhalten kostenlos ausführliche Broschüre durch „Pharindha“-Gesellschaft m.b.H., Berlin SW 68.

Bei **Korpulenz** **Fettleibigkeit** sind **Dr. Holbauers ges. gesch. Entfettungs-Tabletten** ein vollkommen unschädliches und erfolgreiches Mittel ohne Einhalten einer Diät. Keine Schilddrüse. Kein Abführmittel. Broschüre auf Wunsch.
Elefanten-Apotheke Berlin, Lelzigerstr. 74 Dönhofspl. Zentr. 7192.

1 a Bänder Taffetseide

Farben: Weiß, rot, rosa, hell-dunkelblau etc.
 Breite 5 9 12 20
 Mark 2,50 3,90 5,10 7,20
1 a Herrenhutband, Rippsseide
 Breite 20 nur 3,20 Mk. Farben: schwarz, oliv, braun, grau, grün. Musterst. 10 m franko per Nachnahme zollfrei.
Frau J. Krütt, Immekeppel, Bezirk Köln.

... von einem meiner Mitarbeiter, a wirksames Mittel empfohlen, bitte ich ... und so haben schon viele Gallenleidende „Salisal“ als wirksamstes Mittel erkannt. Paket 6,- Mk.
Möser, Meissen, Großenhainer Straße 43.

Kopfwahl und geschwächter Arbeitskraft ist

Sarapan besser als Aspirin, das den Magen verdirbt, und besser als Migränin, das das Herz schwächt.
 Eine Packung Sarapan 17 Mk., gegen Nachnahme u. franko, durch die Apotheke in Bissingen, Bayern. S.

Gesetzlich geschützt

Jede Frau ihre eigene Schneiderin durch mein großes **Schnittmuster-Album**

Das ganze Werk besteht aus vier großen Schnittmusterbogen I. Blusen, II. Röcke, III. Herren-, Damen- und Kinderwäde, IV. Kinderkleider nebst ausführl. Anleitung, Abbildungen usw. Jede Neuanfertigung oder Umänderung auch alter Sachen ohne Vorkenntnisse. Elegante Ausstattung. Preis Mk. 7,50. Porto extra.
Franz Heil Tauberbischofsheim (Bd. A 2)

Das Univerfalmittel **LAUROL** (gel. Seife.)
 gegen Flechte u. Krätze Haar-, Derm. trockene und nässende, Juck-, Schuppen-Flechte, Kopfgund und fontl. Hautauschläge. Zu haben in den Apotheken. Vers. d. Hofapoth. Biebrich Rh.

Wollen Sie dick werden?

Dann gebrauchen Sie „Erla“ Kraftnahrung, Büchse 12,- M. Porto extra. Vers. d. Nährmittelfabr. Richard Hartmann, Chemnitz L., Sa.

Vertrieb feinsten Meiereibutter aus schlesw.-holstein. Meierien. Tägl. frischer Versand in Postpak. von 9 Pfd. Netto-Inhalt dir. an Private z. äußerst billigsten Tagespr. frank. Nachn. **Carl Niemann, Generaldepot für Schleswig-Holstein, Meiereibut., Itzehoe-Sude, Holstein, Lindenstr. 190.**

Damenbinden

Schöne gestrickte aus gutem Baumwollgarn hergestellt, dauerhaft und waschbar, versendet in Paketen von 1 Dutz. per Nachnahme zu M. 40,-
E. Graf Wwe, Mech. Strickerrei, Ellwangen a. J.

Wer nicht gesund,

verlange Gratisprospekte über Kräuter-Hauskuren.
J. Jung, Bad Hartzburg 38.

Wöbe!

Ganze Wohnungs- Einrichtungen, Zimmer- u. Küchen-Einrichtungen, sowie jedes Stück einzeln zu den billigsten Preisen in guter, gediegener Arbeit empfiehlt **WILHELM LAMBRECHT, Berlin SW. 68, Lindenstraße 19. Lagerbesichtigung erbeten!**

Stoffe

für **Damen-Kostüme :: Herren-Anzüge**
Tuchlager
Koch & Seeland G.m.b.H. Berlin C., Gertraudenstraße 20/21.

Geschenkartikel aller Art.

Teilzahlung
 Uhren, Schmuckwaren, Lederwaren, Rasierartikel, Photoartikel, Musikinstrumente und Grammophone. Kataloge unanstandslos portofrei liefern.
Jenass & Co., Berlin A. 574. Baile-Alliance-Strasse 7-10.

Die Abtreibung der Leibesfrucht von Univ.-Professoren **A. Brothahn u. G. Ranbrock** **Wichtig** für Eheleute, Aerzte und Hebammen! Preis M. 2,-
 Buchhandlg. Vorwärts Berlin SW, Lindenstr. 2

Frauen jed. Standes! erhalten d. Gratisbroschüre f. hygien-, pharm.-kosmet. Präparate. Porto 60 Pfg. bitte beifügen. Vers. disk. durch **Elisabeth Jentsch, Versand kosmetischer Artikel, Kiel-E, Tirpitz-Allee 33.**

Stinnes Neu! und seine 600000 Arbeiter
Von Kurt Heinig
 Eine überaus interessante Schrift, die Hugo Stinnes Herkunft u. Aufstieg schildert, sowie seine ganze ungeheuerliche Macht, seine Betätigungen, Einflüsse und Operationen auf Grund eines reichen zuverlässigen Materials kritisch aufdeckt.
 Preis 2,50 Mark
Buchhandlung Vorwärts Berlin SW 68, Lindenstraße 2