

# Sundheden og Kvindedragten

af

Læge J. Frisch.

Der er mange Orme, baade større og mindre, som gnave paa vort Samfunds Sundhedstræ; mange og forskjelligartede ere de Forsyndelser mod god Sundhedspleje, som baade den Enkelte og Samfundet daglig gjøre sig skyldige i. Blot at paatale disse Forsyndelser er i og for sig et overordentligt stort Arbejde, og jeg skal i det Følgende kun stille mig en mindre Opgave, nemlig den, at henlede Opmærksomheden paa, hvilken Skade Nutidens Kvindedragt medfører saavel for den udviklede som for den opvoxende Slægts Vedkommende. Forstaaelsen og Vurderingen af dette Spørgsmaals store praktiske Betydning synes i al Almindelighed særlig at maatte ligge de Kvinder nær, som i deres Gjerning ville optage Konkurrencen med Mændene. At denne Konkurrence ikke i alle Retninger vil blive let, i flere Henseender vel endog skrap for Kvinderne, er let forstaaeligt: men skal den lykkes, varigt lykkes, da er det en uafviselig Betingelse — ligesom en Pligt, der er knyttet til de nye Rettigheder — at Kvindens legemlige Kraft og Udholdenhed styrkes og bevares. Hertil udkræves vistnok først og fremmest kraftig Kost og rigelig Bevægelse i frisk Luft, men der udkræves sandelig ogsaa en hensigtsmæssig Klædedragt. Mis-kjendes Nødvendigheden heraf, vil Helbredet komme i

Fare, Arbejdet vil virke trættende, Konkurrencens Udfald vil blive mere end tvivlsomt.

Førend jeg imidlertid gaar over til at behandle den moderne Kvindedragts Uhensigtsmæssighed og ligefremme Skadelighed, maa det være mig tilladt at fremkomme med et Overblik over det menneskelige Legeme og især Brystets og Underlivets, den egentlige Krops, Bygning, da det særlig er denne sidstnævnte og de af den omsluttede vigtige Organer, der lide under Klædernes Fejl og Mangler.

Det menneskelige Legeme bestaar af et Benskelet og af Bløddele, hvilke sidste som Muskler og Hud eller som Indvolde dels beklæde det, dels udfylde dets Hulheder. Skelettet danner Støttepunkt for Musklerne (det egentlige Kjød) og danner Hjerneskallen, Brystkassen og Bækkenet, tre mere eller mindre afsluttede Hulheder til Gjemmesteder for de til Livets Bevarelse vigtigste Organer.

**Brystkassen** dannes af Rygraden bagtil, Brystbenet fortil og af Ribbenene paa Siderne; nedad til lukkes den af Mellemgulvet, den flade muskuløse, i hvilende Stilling kuppelformet hvælvede Skillevæg mellem Bryst- og Underlivshulen. Mellemmrummene mellem Ribbenene lukkes af Muskler. Foroven, hvor der er en mindre Aabning til Gjennemgang for Luft- og Spiserøret, støttes Brystkassen af begge Nøglebenene, samt bagtil af Skulderbladene. I denne Hulhed have vi Lungerne og Hjertet, flere store Aarer og Nerver samt Spiserøret. Lungerne ere ligesom den indvendige Side af Brystkassen beklædt med en glat fugtig Hinde, der tillader Forskydning under de ved Aandedrættet betingede Udvidelser. Lungerne selv bestaa af en svampagtig elastisk Masse, dannet af Forgreninger af det oprindelige enkelte Luftrør; Forgreningen fortsættes næsten i det uendelige og ender med smaa fine blæreformige Rum, de saakaldte Lungeceller eller Lungealveoler. Fra Lungerne føres det for sin Kulsyre befriede og med

It forsynede Blod til Hjertet. Dette er, populært fremstillet, en hul, i fire Rum delt Muskel, som ved sine rythmiske Sammentrækninger afsender og modtager Blodforsyningen til og fra hele det øvrige Legeme.

**Underlivshulen** og den dermed i Forbindelse staaende Bækkenhulhed er det næste store Hulrum i det menneskelige Legeme. Det egentlige Underliv har i det Hele ikke saa faste Vægge som Brystkassen. Opad til begrænses det af Mellemgulvet, bagtil af Rygraden, fortil og paa Siderne af den bløde af Muskler og Hud bestaaende Bugvæg. Den af de flade Hofteben dannede skaalformede Grube begrænser en Del af Bunden, det saakaldte lille Bækken Resten. I disse to med hinanden forbundne Hulrum indeholdes foruden Aarer og Nerver — der jo ere paafærde saa godt som overalt — Leveren, Milten, Nyrene, Bugspytkjertlerne, Maven, Tynd- og Tyktarmen, Nyrelederne og Blæren, samt hos Kvinden tillige Livmoderen og Æggestokkene.

Disse Organers Funktioner ville være de Fleste bekendte: Leveren afsondrer den for Fordøjelsen vigtige Vædske, Galden, og Maven Mavesaften, der opløser den mere eller mindre vel tyggede Føde; i Tarmen foregaar Opsugningen af de med Næringsmidlerne indbragte fordøjelige Stoffer, medens de ufordøjelige føres videre; Nyrene afsondre Urinen, der indeholder opløste fra Blodet udsondrede Bestanddele, Milten antages at være bloddannende o. s. v.

Til alle disse Organer sendes Blod og Nerver, fra dem føres Blod, og der bestaar imellem dem og hele det øvrige Legeme en Vexelvirkning, som er af den allerstørste Betydning; thi dens uforstyrrede regelrette Gang er det samme som et godt Helbred, og Alt, hvad der hindrer eller hæmmer denne, skader mere eller mindre Helbredet. Det skal nu være min Opgave at vise, at den nuværende Maade at klæde sig paa for Kvindernes Vedkommende langt fra kan siges at til-

fredsstille Sundhedens rimelige Krav, men derimod ofte gjør ubodelig Skade.

Hvorledes er nemlig Kvindernes Klædning i sine Hovedtræk? Inderst Linnedet eller hos Nogle, men ikke overvættes Mange, en nedringet Uldtrøje, tynde Benklæder, Strømper, som hvis de ere uldne ere at tyndeste Sort. Dernæst Snørelivet og uden paa dette et tyndt Livstykke, som dog heller ikke bruges af Mange. Omkring Midjen, uden paa Snørelivet bindes Benklæderne og Skjørterne, jævnlig tre til fire Stykker (en betydelig Vægt) og endelig, som et dækkende Hylster over dette upraktiske Arrangement, Kjolen. Paa Hovedet sidder en Hat, hvis Stilling i Reglen er saadan, at den ikke skygger eller i hvert Fald kun til den ene Side, og derfor om Sommeren nødvendiggjør et særligt Skyggeapparat. Endelig bæres paa Fødderne et Slags Fodtøj, der vel ikke er saa slemt som Kineserindernes, men dog altid er slemt nok og i hvert Fald som Regel er slettere med Hensyn til dets naturlige Bestemmelse end Mændenes.

Idet jeg nu altsaa skal gennemgaa de enkelte Dele af Klædedragten for at bedømme deres Værd, om de nemlig beskytte mod Klimaets uheldige Indflydelser uden samtidig at skade Helbredet, maa jeg for Hattens Vedkommende indrømme, at det vel er sjældent, at en urimelig Hat oven paa et fyldigt Haar giver Hovedpine eller andre Ulemper; derimod har jeg læst, at Øjnlæger have beklaget sig over de med Hatten ofte forbundne Slør, især de prikkede, og jeg har personlig overbevist mig om, at selv meget fine Slør virke anstrængende paa Øjnene, idet jeg under et Ophold i Grønland maatte gaa med Muskitonet om Hovedet i Sommertiden.

Endvidere gaar Kvindernes Linned ikke som Mændenes op til Halsens Begyndelse og har ingen lange Ærmer. Den øverste Del af Brystet og Armene dækkes altsaa som Regel kun af Kjolen, og naar man er rigtig festlig klædt, om jeg saa maa sige, af slet

ingen Ting. Da Kvinderne for det meste bruge tynde Strømper og Benklæder, blive følgelig Arme, Ben og den øverste Del af Brystkassen — altsaa en meget betydelig Del af det menneskelige Legemes Overflade — daglig udsat for helt andre Temperaturforhold, for en langt stærkere Afkøling end Kroppen. Som Følge af Kuldens Indvirkning trække de fine Aarer i Huden sig sammen, og her bliver der altsaa mindre Blod end normalt og forholdsvis mere i de øvrige Legemsdele. Hvor saa dette Plus af Blod gjør Skade, kan vel ikke direkte paavises, endskjønt Hovedpine ofte kommer herfra, men kolde Hænder og især Fødder ere da en meget hyppig Klage. Her maa jeg dog gjøre den Indrømmelse, at baade Arme og Ben hos mange Mennesker kunne hærdes, og man maa vist i al Almindelighed tilraade dette; men da Hærdning kun fremmes ved jævnlig og gradvis Paavirkning af Kuldens, maa fornuftigvis en enkelt Afkøling — som f. Ex. i Baldragt — anses som baade urimelig og farlig.

Jeg kommer nu til **Snørelivet**, Korsettet, det Stykke af den kvindelige Klædedragt, der utvivlsomt har de fleste og største Synder paa sin Samvittighed. Hvad Snørelivet er, ligger i selve Ordet, og Brugen af det sker paa to Maader; enten tages det paa efter i Forvejen at være snøret til den Vidde eller rettere Snøverhed, som det skal have, eller ogsaa snøres det, efter at dets Ejerinde har taget det paa. I Lægens Haand er det som en Slags Bandage udmærket skikket til at modvirke Skjævheder i Rygraden og Brystkassen, dels saadanne, som ere fremkaldte ved at slæbe paa tunge Børn eller ved at sidde paa daarlige Skolebænke, og dels dem, som skrive sig fra en medfødt Svaghed i Hvirvlerne eller Muskulaturen. Men ellers burde det være banlyst som en nødvendig Del af Klædedragten, og Damerne maa protestere, saa meget de ville, fra først af tage de Snørliv paa, fordi de tro, at det bedrer deres Udseende.

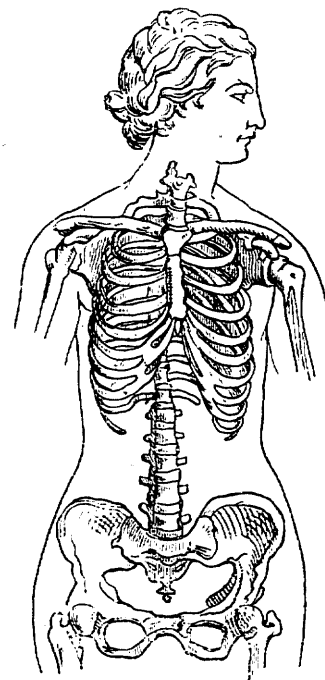
Hvilken Skade gjør da Snørelivet, og hvilke Dele af det menneskelige Legeme og dets Organer gaar det især ud over? Inden dette Spørgsmaal besvares, skal jeg bemærke, at jeg taler særlig om de Kvinder, der misbruge Korsettet. Meget faa ville indrømme, at de gjøre sig skyldige i en saa stor Uforsigtighed, men mange, særdeles mange, kjende Veninder, om hvem de trygt kunne vidne, at de mishandle deres eget Legeme. For det første gaar Snøringen ud over Midjen i sin Helhed; den forandrer dennes oprindelige smukke Linjer og giver den en mere cirkelrund Form, hvorfor man med Lethed kan se, hvilke Damer der ere snørede; thi de ere søm drejede om Livet. Idet Siderne af den nederste Del af Brystkassen og Underlivet presses stærkt, bugner dette ud fortil og nedad og forandrer ogsaa her sin oprindelige Form. Det øverste Del af Snørelivet trykker paa Brysterne og presser den mest fremstaaende Del, Brystvorterne ind i disse. Mangfoldige Smaabørn have maattet — og maa vel fremdeles — undvære den for dem allerbedste Føde, Modermælken, fordi Brystvorterne ikke have været fremme hos de unge Mødre.

Fremdeles gaar Snøringen ud over den nederste Del af Brystkassen. Denne er den bevægeligste og mest eftergivende Del og formindskes derfor ofte betydeligt i Rumfang. Det elastiske Lungevæv faar ikke saa megen Plads som ellers; det bliver sammentrykket, de fine Luftrørgrene forsnevres, Luften kommer vanskeligt tilbunds i Lungecellerne, og Hjertet har Besvær med at sende det Blod ind, der ogsaa i denne Del af Lungen skulde af med Kulsyre og optage Ilt. Heraf kommer som aller nærmeste Følge Kortaandethed, og den hæmmede Iltning af Blodet maa vistnok regnes med som en af Grundene til den saa almindelige Sygdom Blegsot.

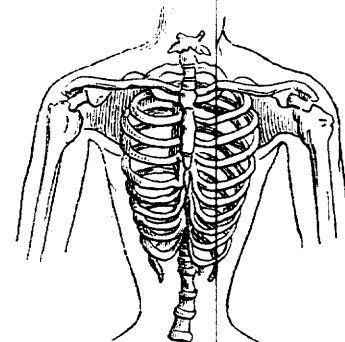
Bliver Sammensnøringen værre, faar Hjertet ogsaa for lidt Plads, hvilket er baade Synd og Skam; thi

det skal arbejde baade Dag og Nat, og burde ikke hæmmes i sin rastløse Virksomhed. For at blive færdigt med det Arbejde, der paahviler det, maa det skynde sig; i hurtigere Takt banker det baade hørligt og ubehagelig føleligt paa den indvendige Side af Brystkassen. Dette kalder man Hjærtebanken, en Sygelighed, der fremkaldt dels af denne, dels af andre Aarsager plager mangfoldige Kvinder.

Fortsættes denne stærke Snøring over et længere Tidsrum, beholde Ribbenene tilsidst den fejlagtige Stilling og Form, ogsaa naar Korsettet er taget af, med andre Ord, de voxe fast, og Skaden kan ikke mere oprettes. De hosstaaende Tegninger give et tydeligt



En normal Brystkasse.



En indsnøret Brystkasse.

Billede af Forskjellen mellem en normal og en ved Snørlov mishandlet og vanskabt Brystkasse.

Der er endnu en uheldig Følge af Brystkassens Sammensnoring, nemlig den, at det hvælvede Mellemgulv, der hæfter sig til den indvendige nederste Del af hele Brystkassens Omfang og ved sin Sammentrækning bidrager til Indaandingen, ikke mere kan trække sig i den rigtige Retning eller Udstrækning og altsaa heller ikke mere kan virke normalt. Herved bliver Aandedrættet yderligere besværet.

Vi komme nu til Underlivshulens Organer og skulle se, paa hvilken Maade Snoringen ogsaa paavirker disse i skadelig Retning. Først er der den egentlige Mavesæk. Denne Beholder for Føden arbejder i Sundhedens Tjeneste paa den Maade, at den afsondrer Mavesaften og ved sine saakaldte peristaltiske Bevægelser blander Føden med denne. Endvidere har Maven den Egenskab, at den forandrer sin Stilling, drejer sig fortil og opad, naar den fyldes med Føde. Bruger man Korset, kunne disse delvis bølgeformige Bevægelser (de peristaltiske) og den hele Stillingforandring ikke finde Sted i naturligt Omfang. Den elastiske Mavesæk kan ikke udvide sig, der er ikke Plads til Føden, og mange unge Piger have ogsaa en ringe Appetit; de spise som en Fugl og ere saa endda ofte besværede af den Smule, de have nydt.

Frømdes vil Leveren under det stærke Snørelivstryk ikke kunne være i Ro og Mag i den øverste højre Del af Underlivshulen; den klemmes undertiden saa stærkt, at der af Ribbenene dannes dybe Furer i den, ligesom dens Længdeaxe krummes mere end naturligt. Den skrumper til Dels ind og kan ikke afsondre tilstrækkelig Galde som under gode, sunde Forhold. En saadan mishandlet Lever kaldes blandt Læger en „Snørelivslever“. Da Leveren er den største Kjertel i Legemet og er aldeles uundværlig for Legemets Økonomi og Bestaaen, kunde der vel tilkomme den noget mere

Hensyn især af de Kvinder, som for en lille tilstoppet Talgkjertels (en Filipens's) Skyld raadspørge Lægen.

Tarmene have under Fordøjelsesprocessen den samme Opgave som Mavesækken, at de ved livlige ormeagtige Bevægelser dels blande Føden med Tarmsaften, dels bringe den videre for gennem Berøringen med saa stor Overflade som muligt at lette Opsugningen af de opløste og omdannede Næringsstoffer. Disse Bevægelser hæmmes og hindres til Dels ved det Tryk, hvorunder alle Underlivets Organer lide, og særlig fremmes herved træg Afføring, en Sygelighed, hvoraf vel nok de 75 pCt. af Kvindekjønnen lide. Kan den nederste Del af Tarmene ikke let og paa normal Maade fjerne de ufordøjelige Dele af Føden, giver det Anledning til stærke Blodsamlinger i Slimhinden, til Dannelse af de saakaldte Hæmorrhoider, ligesom uforholdsmæssig Blodsamling i de tæt ved Livmoderen og Æggestokkene liggende Dele har uheldig Virkning paa disse. Det vilde føre for vidt her at give en udtømmende Forklaring af, hvorledes denne uheldige Indfyldelse sker; men det alt Fremsatte vil vel nok kunne give en Forestilling om, at man ikke ustraffet kan forsømme at passe eller ligefrem grovelig forulempe nævnte vigtige indre Livsvirksomheder.

Endelig vil jeg omtale, at det unaturlige Tryk ogsaa paavirker den bevægelige Livmoder, bøjer den enten for eller bag over eller til Siderne og foruden andre uheldige Virkninger derved medfører sygelige Tilstande, hvis Studering og Behandling alene kunne give en flittig Mand nok at bestille. Især gaar det ud over den svangre Livmoder, og mange Læger mene, at Abort ofte skyldes Misbrug af Snørelivet. Det kunde vel hændes, at disse Linjer kom en eller anden ung og forfængelig vordende Moder for Øje og kunde bringe hende til at tænke paa det store Ansvar, hun har ligeoverfor sit tilkommende Barn. Om det lille Barn bliver sundt og stærkt, afhænger mere af Moderen end af

Faderen; derfor maa hun intet forsømme af hvad, der giver gode Udsigter for Barnet, og intet gjøre, der kan true Fostrets Liv eller Barnets Sundhed. Jeg har ikke Materiale til at bevise min Mistankes Berettigelse, men vover dog at tro, at Korsettet ikke er aldeles uden Skyld, naar Lægens Hjælp saa ofte er nødvendig hos Kvinder, der føde første Gang.

Vi have nu set, hvorledes Snørelivets Misbrug medfører, at intet af de ovennævnte Organer kunne virke under normale Forhold. De sundhedstjenlige Funktioner indskrænkes i deres naturlige Udstrækning: Aandedræt, Fordøjelse, Livmoderens Funktioner, hvoriblandt her endnu skal nævnes den maa-nedlige Renselse, forstyrres; men hvor kan man saa forlange, at vedkommende Kvinde skal være rask, munter og arbejdsdygtig?

Hvor meget eller hvor lidt Sundheden lider, er naturligvis højst forskjelligt hos de enkelte Kvinder; det kan være ubetydeligt, men ogsaa saa meget, at Livet forkortes, enten ved kroniske Sygdomme eller pludselig, f. Ex. under Dans. Især Damer i de bedre stillede Samfundsklasser, eller rettere i de ikke legemligt arbejdende Klasser, bruge Snørelivet; thi Kvinder, som skulle udføre anstrengende legemligt Arbejde, kunne ikke udholde Snøring. Dog kan man ikke derfor sige, at de arbejdende Kvinders Dragt er sund og praktisk; thi bruge de ikke Snørliv, saa binde de deres ofte talrige og tunge Skjorter fast om Livet. Trykket af Baandene og Vægten af Klæderne hviler her fortrinsvis paa Underlivet, og det er især blandt Landbefolkningen, at man som Følge heraf ser Kvindernes Figur misprydet af et stærkt fremstaaende Underliv.

Vistnok har mere end én af mine ærede Læserinder Indvendinger paa rede Haand imod, hvad jeg her har udviklet, og da jeg kjender en Del af disse, vil jeg strax tillade mig at imødegaa dem.

Først og fremmest hedder det: „Jeg snører mig paa ingen Maade; thi jeg kan med Lethed faa en Haand mellem Korsettet og Kroppen“. Dette beviser rigtignok ikke meget; thi jeg har set adskillige Patienter, hos hvem det visselig lod sig gjøre, og alligevel sprang Korsettets Knapper ved Aftagelsen med saa megen Kraft ud af deres Huller, at man let saa, hvor stor Spændingen i Virkeligheden var. Og kan det i det Hele taget tænkes, at nogen Kvinde snører sig saa stærkt, at der ikke vilde kunne blive Plads til en Haand mellem Snørelivet og Kroppen? Det uheldige ved Korsøttet er netop det, hvorfor det eftertrages: det er uelastisk, Kroppen skal dannes efter Snørelivet og ikke omvendt, hvad der rigtignok burde være Tilfældet. Og selv om en Kvinde om Morgenen under roligt Aandedræt tager et uelastisk, tætsluttende, men ikke strammet Snøreliv paa, maa det være skadeligt, naar stærk Bevægelse eller Arbejde gjør dybere Aandedrag nødvendige.

Saa indvendes der endvidere: „Jeg falder komplet sammen, naar jeg tager Snørelivet af.“ Det er sikkert sandt nok, i det mindste i den første Tid; men det er netop Beviset for, og et udmærket Bevis for, at de Muskler, som ellers ere bestemte til at holde Legemet oprejst, ere i den Grad blevne uvante eller endogsaa svækkede ved ikke at bruges, at de aldeles ikke kunne virke. Den nævnte Svaghedsfølelse vil tabe sig efter faa Ugers Forløb og give Plads for en Følelse af Velbehag og Herredømme over Legemets Bevægelser. Mændene bruge jo ikke Snøreliv og holde sig dog ganske ranke.

Er den nulevende Kvindeslægt da saa ussel, at den ikke kan holde sig oprejst uden at stives af med Staal og Hvalfisketænder? Er den saa slet afleveret fra Naturens Haand, at ingen ung Pige er saa vel bygget, at hun kan undvære Snøreliv? Jo naturligvis er der mange velskabte og sunde Kvinder til, og det

er ikke andet end en slet Smag, at en Hvepsetaille svarer til Skjønhedsidealet, ligesom det er en tyrannisk Mode, der bringer Folk til at købe Snøreliv til deres Smaapiger, naar de have naaet en Alder af 4—5 Aar. (Jeg har en Korsetfabrikants Ord for, at Forældre jævnlig komme med deres Smaapiger i denne Alder i den nævnte Hensigt.) Ingen ung Pige er saa smal om Midjen, at hun jo skal prøve paa, om hun ikke kan blive smallere, og denne sygelige Smag og fejlagtige Forestilling om, hvad en „god Figur“ i Virkeligheden er, den maa der rokkes ved. Baade Mænd og Kvinder skulle lære at forstaa, at Klædernes Bestemmelse er først at beskytte Legemet mod Klimaet og dernæst gennem en smagfuld Form at gjengive Legemets Form saa meget som muligt uden at hindre dets frie Bevægelse.

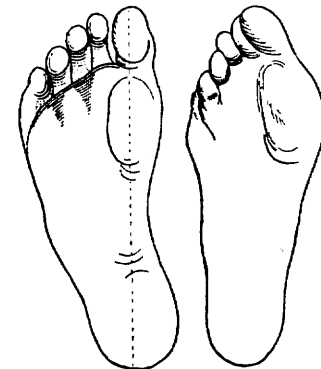
Hvis man nu tog Korsettet fra Kvinderne, ja saa vare de ilde stedte. Det tillader dem nemlig at binde Benklæder og Skjorter stramt om Livet, uden at Baandene og Linningerne „snære“ dem, og uden at de i nogen synderlig Grad føle sig generede af den betydelige Vægt, som derved kommer til at hvile paa Underlivet. Vil man afskaffe Korsettet, maa man derfor indføre et helt nyt Princip; det er ogsaa det, Forkæmperne for en Reform i Kvindedragten have til Formaal. De ville ikke bortkaste Korsettet uden at give noget ubetinget bedre i Stedet, nemlig det elastiske, uldne, med Bærekrave og Knapper forsynede Livstykke. Principet heri er, at Klædernes Vægt skal fordeles paa Skuldrene og Hofterne, og at der ikke maa udøves noget skadeligt Tryk paa Brystkassen og Underlivet.

Af de egentlige „Klæder“ mangle vi nu kun Strømperne. Disse bør være strikkede vrang og ret undtagen i Foden og bør have en Indsnevring over Anklen og en anden under Knæet. Strømpebaand over eller under Knæet bør være „en Saga blot“; thi de hæmme Blod-omløbet, hindre Musklerne i deres Virksomhed og give

Benene en vanskabt Form. Strømperne bør fæstes ved Elastik til Livstykke, hvorved man dog maa huske paa, at Smaabørns Ben ved en enkelt udvendig Elastik kunne trækkes kalveknæde. Man maa derfor tillige anvende en Elastik paa den indre Side, men ellers have saa slappe Elastiker som muligt.

Af de forskjellige Stoffer, der anvendes til Klæder, bør, især i vort Klima, Ulden ubetinget foretrækkes. Uld yderst og Uld inderst; thi Ulden er en meget slet Varmeleder, optager let Fugtigheden fra Huden og beskytter bedre end noget andet Tøjemne mod pludselige Temperaturforandringer. Selv om man ikke i sin Ros over Uldens Fortrin vil gaa saa vidt som til Dr. Jägers Latterligheder, at f. Ex. en ulden Flip giver Stemmen to Toner i Højden, saa man maa dog haabe, at den i et Klima som det danske vil blive brugt meget mere, end nu er Tilfældet. De, der som Søfolk, Fiskere og lign. ere udsatte for det barske Vejrlig i særlig Grad, ere da ogsaa alle klædte i Uld fra Top til Taa.

Til Kvindedragten hører ogsaa Fodtøjet, men inden jeg omtaler dette, maa jeg ligeledes gjøre en kort Bemærkning om Fodens Bygning. Foden er dannet af en Del mindre Knogler, som ere forbundne ved stærke Baand, fordi den af disse Dele dannede lille Hvælving



En normal Fod.

En ved Støvlens Indsnevring vanskabt Fod.

skal bære hele Legemets Vægt. I Fodsaalen ligger Muskler og en stærk flad Sene. Oven paa Foden ligger en Del Strækkesener, og det hele dækkes af Hud.

Naar nu f. Ex. et lille Barn eller en Italiener, hvis Fødder aldrig have været i Fængsel, hviler sig paa Foden, saa danner den store Taa en lige Linie med Fodens indvendige Rand, Tærne spredes, og Foden bliver derved bredere. Dette er uomtvisteligt, og naar nu Folk vare saa fornuftige, som de burde være, maatte Fodtøj altid se ens ud i Formen; man kunde saa overlade Moden at forandre lidt paa Kouløren eller Skaf-ternes Længde. Men hvorledes ser det ud i Virkeligheden? Støvlen er for Tiden spids, afrundet fra begge Sider og forsynet med en høj Hæl, der er smallere end den naturlige Hæl og sidder for langt ind under Foden. Foden kan umulig indtage sin naturlige Stilling, Størrelse eller Form i en saadan Støvle. Paa Grund af den høje Hæl bliver Stillingen skraa, ovenfra og bagfra, nedad og fortil. Tyngden presser saa Tærne ud til Spidsen af Støvlen, hvor de ynkelig sammenklemmes; Gangen bliver usikker og trættende, og det er intet skjønt Syn, naar den syge Fod skal præsenteres for Lægen eller Ligtorneoperatøren. Det er endvidere en gammel Erfarings-sætning, at man lettere holder Fødderne varme i rummeligt end i snevert Fodtøj. Dette bør derfor have lige indvendig Rand, følge Fodens Form og være forsynet med brede, lave Hæle; og vil Nogen sige mig, at jeg har en daarlig Smag, vil jeg kun henvise til den Smag, Vedkommende selv havde for nogle Aar siden; thi da vare de brednæsede Støvler i Mode. Hvis Folk h. vde bedre Fodtøj, vilde heller ikke saa mange træde fejl paa Foden, som nu er Tilfældet, og det er karakteristisk at se, at de, der i Byen spadserer i spidse Støvler, nok skulle vide at faa nogle mageligere paa, hvis de skulle bruge Benene til Fodture eller Sport. Giv endelig Børnene ordentligt Fodtøj paa, og lad fremfor alt ikke Uforstandigheden kulminere i at give dem Støvler, som

ere syede ens for begge Fødder, og som man „skifter“ hver ottende Dag for at holde Hælene lige.

Hvad det ved al Tale om Klædedragten maa komme an paa, er dette store Spørgsmaal: Kan og bør der af Hensyn til Udseendet slaas af paa de Krav, der maa stilles af Hensyn til Sundheden? Jeg for min Part svarer aldeles bestemt Nej, og jeg henstiller, hvad jeg ovenfor har udviklet, til mine Læseses og særlig Læserinders alvorlige Overvejelse. Kunne de ældre ikke bekvemme sig til at opgive deres uheldige Vaner i Klædedragten — hvad de dog utvivlsomt efter en Prøve snart ville finde sig tilfredse med — bør de i det mindste nøje overveje, om de kunne forsvare at klæde deres Børn paa samme Maade til Skade for deres Helbred og legemlige Udvikling, og om de kunne nænne at sætte saadan en dejlig lille Barnekrop i den samme unaturlige Spændetroje, som Modens Tyranni har tvunget dem selv ind i.

Jeg tror at kunne gjøre Regning paa mine Kaldsfællers Tilslutning i alt Væsentligt til, hvad jeg her har skrevet, og jeg er fuldt overtydet om, at en grundig Forandring af hele Kvindedragten vil have en meget stor Betydning; thi den vil sikkert fjerne en af de medvirkende Aarsager til den nuværende store Sygelighed hos det kvindelige Kjøen. Det er jo tvivlsomt — siges der — om man i hele Kjøbenhavn vil kunne finde en eneste kjærnesund Kvinde, og det maa vel derfor være paa Tide, at man arbejder paa at bringe bedre Forhold til Veje. Man taler nok om, at Intet er saa godt som en sund Sjæl i et sundt Legeme, men det er des værre endnu kun en Talemaade; thi Folks Gjæringer svare ingenlunde til deres Ord.