

teilnehmen zu können, auf die ihr sonst verzichten müßtet. Solche gewissenlose Vergewaltigungen der Natur wie überhaupt die Versehen und Verstöße, die innerhalb der gedachten Zeit begangen werden, legen den Grund zu den meisten Frauenkrankheiten. Euer Leben lang könnt ihr seufzend die Leiden hinschleppen, die ihr euch durch eine einzige Leichtfertigkeit in euren jungen Mädchenjahren zugezogen habt. Darum gilt es hier die äußerste Achtbarkeit auf euch selbst. Laßt euch darin nicht irre machen, wenn irgend jemand eure Vorsicht als Uebertriebenheit, euren Wunsch nach ruhigem Verhalten während dieser Zeit als Unart bezeichnen sollte. So eindringlich wir euch in allen anderen Stücken anempfehlen, die wohlmeinenden Ratschläge erfahrener Personen zu beherzigen, so ist doch gerade in diesem Punkte die neuere Zeit zu Ueberzeugungen gelangt, die den Ansichten früherer Geschlechter geradezu entgegenstehen. Zu den in Deutschland leider noch immer fortwirkenden Vorurteilen, über die man in Frankreich und England längst zum Besseren hinweggegangen ist, gehört die höchst ungerechtfertigte ängstliche Scheu vor Waschungen und Wäschewechseln, die zu der übrigen Sorglosigkeit im grellsten Widerspruch steht. Nichts empfiehlt sich hier so sehr, als gerade die größte Reinlichkeit. Waschungen mit lauwarmem Wasser sind, wie sehr auch eingeroosteter Aberglaube dagegen eifern mag, nie gefährlich, sondern gesundheitsfördernd. Ebenso kann die Wäsche jederzeit gewechselt werden, nur müssen die frisch anzulegenden Stücke leicht gewärmt sein. Daß man sich dabei wie beim Waschen vor Zugluft sorglich zu hüten hat, ist