

1.01  
Prejeto 2. 9. 2005

UDK 613.99(497.4)"1882"

Andrej Studen\*

## Za zdravje je potrebna snažnost Razpravljanje o nasvetih za telesno higieno v 19. stoletju na Slovenskem

### IZVLEČEK

*Poljudna knjižica uglednega zdravnika in porodničarja dr. Štefana Kočevarja Slovenska mati iz leta 1882 predstavlja eno redkih del v slovenskem jeziku v "higienskem" 19. stoletju. Njen avtor je v njej podal nasvete materam in porodnicam, kako naj zdravo živijo in kako naj ravnajo z rojenčkom in malčkom do tretjega leta starosti. Zanimivi so Kočevarjevi pogledi na telesno čistočo, saj podobno kot pred njim porodničar dr. Alojzij Valenta (knjiga Porodoslovje za babice, 1860) omenja umivanje spolovil, kar pa za čas 19. stoletja še zdaleč ni bilo nekaj povsem samoumevnega. Primerjava z drugimi takratnimi pisci nasvetov o telesni čistoči namreč pokaže, da je bilo omenjanje umivanja spolovil pri obeh porodničarjih nekakšna posebnost, saj so drugi pisci v svojih delih priporočali samo nego vidnih delov telesa - govorijo o negi las, zob in nohtov ter o umivanju vidnih delov rok in obraza. V vsakem primeru pa nikakor ne omenjajo območja genitalij. Kadar opominjajo, da mora biti telo vedno čisto, govorijo o vidnih delih telesa in o čistoči obleke, ki zakriva nevidno.*

*Ključne besede: 19. stoletje, zdravje, telesna čistoča, priročniki in nasveti za telesno higieno, dr. Štefan Kočevar*

### ABSTRACT

#### HEALTH REQUIRES HYGIENE DISCUSSING PERSONAL HYGIENE ADVICE IN NINETEENTH CENTURY SLOVENIA

*A popular booklet Slovenska mati (The Slovene Mother), published in 1882 by Dr Štefan Kočevar, a renowned physician and obstetrician, is one of the few Slovene works of this kind in the "hygienic" nineteenth century. In the booklet, the author advised young mothers on how to lead a healthy lifestyle and care for their newborn babies and toddlers up to three years of age. Kočevar's views on personal hygiene are of particular interest. As Dr Alojzij Valenta, another obstetrician, did before him in the book Porodoslovje za babice (Obstetrics for Midwives) (1860), Kočevar recommends genital washing. The mention of genital washing is something peculiar to the above obstetricians, as seen when compared with the works by other contemporary writers on personal hygiene who recommend only the care of exposed body parts - speaking of the hair, teeth and nail care and the washing of exposed areas of the hands and face. In no case is mention made of the genital area. When warning about the need to keep the body always clean, they speak about exposed areas and clean clothes to cover the unexposed.*

*Key words: Nineteenth century, health, personal hygiene, handbooks and advice on personal hygiene, Dr Štefan Kočevar*

\* Dr., višji znanstveni sodelavec, Inštitut za novejšo zgodovino, SI-1000 Ljubljana, Kongresni trg 1; e-mail: andrej.studen@inz.si

V 19. stoletju, ki so ga nekateri označili tudi kot "higiensko stoletje",<sup>1</sup> zasledimo na področju medicinske stroke le malo knjig in razprav v slovenskem jeziku. Strogo znanstvenih ni bilo. Če se pridružimo mnenju štajerskega zdravnika, pisatelja in politika dr. Josipa Vošnjaka, jih tudi nismo mogli imeti. Pa tudi popularnih, torej tistih, ki naj bi s takratnimi pogledi na zdravje in higieno seznanjale širše ljudske plasti, je bilo prav pičlo število.<sup>2</sup> Ena najvidnejših je bila gotovo Kočevarjeva podučna knjižica za matere in porodnice Slovenska mati iz leta 1882. Glede na tematiko velja med vsemi drugimi najprej opozoriti tudi na obsežno delo porodničarja dr. Alojzija Valente Porodoslovje za babice iz leta 1860,<sup>3</sup> če seveda pustimo ob strani starejša dela<sup>4</sup> in se omejimo zgolj na drugo polovico 19. stoletja. Poleg Valentovega obsežnega priročnika za babice seveda vsekakor ne smemo spregledati še zajetne knjige Makrobiotika ali nauki, po katerih se more človeško življenje zdravo ohraniti in podoljšati, ki jo je leta 1864 po že nekoliko zastarelem delu slavnega zdravnika in znanstvenika, očeta naravnega zdravilstva, Christoph Wilhelma Hufelanda s konca 18. stoletja, v glavnem prevedel in izdal doktor zdravilstva v Mariboru Matija Prelog.<sup>5</sup> V okviru Slovenskih večernic za poduk in kratek čas je v Celovcu pri Družbi sv. Mohorja leta 1874 izšla tudi poučna knjižica Domači zdravnik, ki pa je ni napisalo pero zdravnika.<sup>6</sup> Popularne knjige v slovenskem jeziku, ki naj bi podučevale o ohranjanju zdravja (Gesundheitslehre), je torej preprosto kmetsko ljudstvo nasploh pogrešalo.<sup>7</sup>

Knjižica Slovenska mati, ki jo je "velezaslužni prvak in oče Slovencev", zdravnik in porodničar dr. Štefan Kočevar<sup>8</sup> izdal v samozaložbi na večer svojega plodonosnega življenja (pred božičem leta 1882), predstavlja tako eno redkih del v slovenskem jeziku, ki je bilo namenjeno pouku preprostega ljudstva. "V njej daje navodila nosečnicam in porodnicam, kako naj živijo in se hranijo med nosečnostjo in po porodu, kako naj ravnaajo z rojenčkom in malčkom do njegovega tretjega leta."<sup>9</sup> Kot je zapisal dr. Josip Vošnjak, učeni strokovnjak s "petdesetletno praktično skušnjo" ni spisal knjige, "polne učenega balasta, da je človek, kateri ni vsaj srednjih šol dovršil, ne razume in kar je v njej praktičnega zrna, skrito je pod plevelom učenih fraz".<sup>10</sup> V knjižici torej ni razkazoval samo svojo učenost in se šopiril s teorijo, temveč se je izkazal tudi kot poznavalec dejanskih razmer. Knjižica naj bi s svojimi nasveti pri-

1 Ulla Gösmann: "So viel Unheil quillet aus dem schmutzigen Unterrocke!" : Ratschläge zur Körper- und Schönheitspflege im "hygienischen" 19. Jahrhundert. V: Reinliche Leiber - Schmutzige Geschäfte. Körperhygiene und Reinlichkeitsvorstellungen in zwei Jahrhunderten, Hrsg. von Regina Löneke und Ira Spieker, Göttingen 1996, str. 87-112.

2 Josip Vošnjak: Slovenska mati. Ljubljanski zvon, leto III, 1883, str. 63.

3 Alojzi Valenta: Porodoslovje za babice, Ljubljana 1860.

4 Mislimo na starejša poučna dela za babice v slovenskem jeziku, ki so jih napisali Anton Makovitz, Jan Matoshek, Janez Nepomuk Kömm.

5 Matija Prelog: Makrobiotika ali nauki, po katerih se more človeško življenje zdravo ohraniti in podoljšati, Maribor 1864.

6 Domači zdravnik : kratek navod si zdravje vterditi in življenje podaljšati. Po spisih modrih zdravnikov nabral Janez Volčič, duhoven ljubljanske škofije; Slovenskih večernic XXXI. zvezek, Družba sv. Mohora, Celovec 1874.

7 Vošnjak, Slovenska mati, str. 63.

8 Bojan Cvelfar, Andrej Studen: Posameznosti iz vsakdanjega življenja v Celju pred prvo svetovno vojno (A. Studen, Poslednje slovo od dr. Štefana Kočevarja, str. 335-338). V: Odsevi preteklosti 2 : iz zgodovine Celja 1848-1918. Celje, Muzej novejšje zgodovine Celje, 1998, str. 335.

9 Avgust Hribovšek, Eman Pertl: Dr. Štefan Kočevar, delavec na slovenski narodni in zdravstveni ledini. V: Zbornik za zgodovino naravoslovja in tehnike, Ljubljana, Slovenska matica, 1985, str. 104.

10 Vošnjak, Slovenska mati, str. 63.

pomogla k odpravljanju nevednosti, zlasti med neukim preprostim ljudstvom na podeželju, in služila bodočim materam, da ohranijo svoje zdravje in rodijo zdrave otroke.

V drobnih, komaj 48 strani obsegajoči, a vsebinsko izredno bogati knjižici, Kočevar odpira številne tematike iz vsakdanjega življenja naših prednikov. Obravnava, denimo, temeljne konstante historične antropologije, kot so prehrana, oblačilna in stanovanjska kultura kot tudi mnoge druge plati vsakdanjika. Tako v prehrani kot tudi v obleki in stanovanju opozori na socialne neenakosti. V navodilih nosečnicam in porodnicam se zavzema za zdravo življenje. Zanimiva so tudi njegova makrobiotična stališča - npr. o srečnem zakonu, ki takrat velja za sredstvo, ki podaljša življenje - ali pa priporočila, kakšni morajo biti odnosi med zakoncema. Nadvse privlačno pa je ne nazadnje tudi Kočevarjevo razpravljanje o snažnosti, ki ga bomo v tej razpravi skušali postaviti v širši okvir zgodovine telesne higijene v dolgem stoletju meščanstva.

Čistoča je koristna za zdravje in dobro počutje človeka, še bolj pa si morajo zanjo prizadevati nosečnice.<sup>11</sup> Pod snažnostjo se takrat razume tako čistoča telesa kot tudi obleke, stanovanja, posteljnega perila, posode. "Žena z umazano kožo je podvržena kožnim in krvnim boleznim", zato je Kočevar nosečnicam svetoval, naj si vsaj enkrat na teden umijejo celo telo. Mrzla voda ženskam, ki so je navajene že od mladosti, pri umivanju ne škoduje. Sicer je treba vodo pogreti. Prve štiri mesece naj ženske ne namakajo nog v mrzli ali topli vodi, da ne bodo splavile. V tem času tudi ni varno kopanje celega telesa "v kadi ali parovnjaku (žehtniku)", pozneje pa ne bo nobena kopel, čeprav jo bodo ženske ponavljale enkrat na teden, "prouzročila spovitja (splava, op.a.), marveč bode porodu koristila". Kopel ne sme trajati dlje kot 20 minut, voda pa mora biti topla "28 gradov R.",<sup>12</sup> kakor kri zdravega človeka.<sup>13</sup> Zadnja dva meseca nosečnosti mora nosečnica z mlačno vodo zjutraj in zvečer umivati in rahlo obrisati tudi seske, da jih ohrani zdrave in pripravi za dojenje.<sup>14</sup>

Nosečnicam je podobno kot dr. Kočevar tudi dr. Alojzij Valenta še posebej priporočal snažnost, saj se "nektere ženske prav po krivem bojé v nosečnosti kopanja in tudi družih ljudi se ne manjka, kateri jim ga odsvetujejo in še prepovedujejo. Prav živo moramo priporočati vsem nosečim kopanje celega života v zmerno topli vodi".<sup>15</sup> Dr. Valenta jim je tudi priporočal, da naj si večkrat umijejo spolovila. Kasneje je tudi zdravnik dr. Kočevar porodnicam svetoval, da "naj si umiva vsaki dan vsaj dvakrat spolovila, dokler se čistijo, z gobo ali cunjjo, pomočeno v toplej vodi, katerej je primešano nekaj karbolove kisline".<sup>16</sup>

Tako dr. Valenta kot dr. Kočevar sta seveda priporočala materam, da naj skrbijo tudi za snažnost otrok. Če je možno, naj jim prve dni po porodu pomagajo babice. "Pridno kopanje otrok, toda brez mčila ali žajfe", je bilo za dr. Valento "najbolj gotovi pomoček, da se otroci ne osenjajo (ne postanejo frišni)", torej da ne dobijo vnetja kože. "Ravno zavoljo tega se morajo otroci vselej preobleči, kadar se onesnažijo, in z mlačno vodo vmiti, kjer so vmazani."<sup>17</sup> Tudi dr. Kočevar je mate-

<sup>11</sup> Valenta, Porodoslovje za babice, str. 72.

<sup>12</sup> 28 stopinj R. (Réaumur) = 1,25 X 28 = 35 stopinj Celzija.

<sup>13</sup> Kočevar, Slovenska mati, str. 12.

<sup>14</sup> Prav tam, str. 15-16.

<sup>15</sup> Valenta, Porodoslovje za babice, str. 73.

<sup>16</sup> Kočevar, Slovenska mati, str. 12.

<sup>17</sup> Valenta, Porodoslovje za babice, str. 136.

ram zabičal, da je njihova važna naloga, da ohranijo otroka snažnega. "Treba ga je kopati, umivati, obrisati in po vsakem snaženju ovijati ga z opranimi suhimi plenicami. /.../ V prvem letu naj se dete vsaki dan skoplje in vrh tega vsakokrat umije, kadar se onesnaži ali mokrega naredi, in če postane senjasto ali frišno na koži v zgibih med stegni in spolovili, na vratu in v pazduhah."<sup>18</sup>

Povsem naravno je, da se mora skrbeti za snažnost otroka tudi v drugem in tretjem letu. Dr. Kočevar je priporočal: "Drugo leto zadostuje vsaki teden jedna kopalnica, a nij treba, da je kopalna voda 28° R. topla, kakor v prvem letu, zadostuje toplota 26 ali 25 stopinj. V dnevih, v katerih ga koplješ, umivaj ga s prvega s toplo, pozneje z mlačno vodo po vsem životu. V tretjem letu umivaj ga vsako jutro z mrzlo vodo. Na tak način se bode okrepila njegova koža proti škodljivim uplivom mokrotnega mrzlega zraka, in ne bodo nastajale vnetice grla, davica, protin i. t. d. Kadar je po letu toplo vreme in v potoku voda vsaj 17 gradov R. topla, naj pelje mati otroka kopat v tekočo vodo, kar ga bode več okrepilo kot umivanje."<sup>19</sup>

Ta kratek diskurz o snažnosti, ki jo priporočata omenjena zdravnik - porodničarja iz 19. stoletja, je zanimiv zlasti zavoljo tega, ker oba omenjata umivanje spolovila, kar za tiste čase še zdaleč ni bilo nekaj povsem samoumevnega.<sup>20</sup> V bontonih poznega 18. in zgodnjega 19. stoletja namreč ne najdemo podrobnejših nasvetov za nego telesa in telesno higieno. Pisci bontonov pa, kadar opisujejo in priporočajo neko določeno vrsto telesne nege, nikoli ne govorijo o celem telesu, temveč vedno samo o določenih delih telesa - o laseh, zobeh, vidnih delih rok in o obrazu - in to vse do poznega 19. stoletja, deloma pa tudi še v zgodnjem 20. stoletju. Drugi deli telesa, kot so pokriti deli rok, trup ali pa noge, se komajda omenjajo, nikakor pa ne omenjajo območja genitalij.<sup>21</sup> Pri slednjem je bila v moralnem oziru namreč prisotna skrb, da ne bi imenovali tistega, kar se ne sme oziroma ne spodobi izreči.<sup>22</sup>

Preden se posvetimo številnim nasvetom o telesni higieni v 19. stoletju, med katerimi se bomo v pričujoči razpravi omejili predvsem na tiste v slovenskem jeziku, se zdi potrebno dati nekoliko uvodnih pojasnil o sami vsebini in o razširjanju te

<sup>18</sup> Kočevar, Slovenska mati, str. 38-39.

<sup>19</sup> Prav tam, str. 44.

<sup>20</sup> Dr. Janez Nepomuk Kömm, "vučnik zdravništva ino porodne pomoči na cesarsko-kraljevi Karla Frančevi višji šoli" v Gradcu, v svojem delu Bukve od porodne pomozhi sa porodne pomozhnize na kmetih, izdanim v Gradcu leta 1840, govori še precej nevtravno o "porodnih delih", ki se po porodu "odspod navzgor z gobo ino mlačno vodo očistijo" (str. 122) ali pa: "Zunanji porodni deli se morajo vsako jutro ino vsak večer z gobo, ki je bila v mlačni (mlahni ne pretopli) vodi namočena, izčediti, dobro s suho, ogreto pertino pokriti." (str. 125) Starejši Anton Makovitz, ki se naslanja na nemški originala Raphaela Johanna Steideleja, pa o umivanju otročnice v svojem delu Vshegarske bukve sa babize na desheli (Prashanje inu odgovori zhes vshegarstvu), Ljubljana 1788, pravi, da "sram (die Scham) se mora večkrat z toplim mlekom, inu z vodó sprati, de se ta kryvavi žlem (der Schleim), kateri zna pekoče bolečine ali rane narediti, proč spravi." (str. 504).

<sup>21</sup> Ulrike Döcker: Die Ordnung der bürgerlichen Welt : Verhaltensideale und soziale Praktiken im 19. Jahrhundert. Frankfurt / New York 1994, str. 105.

<sup>22</sup> Norbert Elias: O procesu civiliziranja, Prvi zvezek, Ljubljana 2000, poglavje Spremembe v pogledu na odnose med moškimi in žensko, str. 301-333. Elias tu obravnava občutek sramu, ki prežema spolna razmerja med ljudmi in se je v civilizacijskem procesu občutno okrepil in spremenil. V primerjavi s 16. stoletjem, ko je Erazem Rotterdamski izdal slavne Colloquia [Družinski pogovori] in je bilo samoumevno, da so o spolnih rečeh govorili, je postalo v 19. stoletju, v času vplivnega nemškega pedagoga Raumerja (Geschichte der Pädagogik, Stuttgart 1857), ki je kritiziral Erazmovo delo, popolnoma samoumevno, da o njih niso govorili. Raumerju se zdi najbolj pomembno spodbujati bojazen pred "temi stvarmi", tj., občutke sramu, strahu, neugodja in krivde. V njegovem času je to postala "skrivnost", občutek sramu odraslih je postal samoprisila, ki jim je zapirala usta. Tisto, kar se krepostnemu opazovalcu iz 19. stoletja zdi najbolj prostaški opis pohote, je neizprosno sodilo v "zaroto molka".

poučne in poljudne literature med nestrokovno javnost. Zdi se, da je leta 1797 izdano delo nemškega zdravnika Melchiorja Adama Weikarda *Toilettenlektüre für Damen und Herren in Rücksicht auf die Gesundheit (Branje o toaleti za dame in gospe z ozirom na zdravje)* v celi vrsti virov, ki so jih poznali tudi na Slovenskem, zgodovinsko najzgodnejše besedilo, katerega branje naj bi osvetlilo vsebine in oblike kasnejših "meščanskih" nasvetov o telesni negi. V knjigi je tudi poglavje *Von der Unreinlichkeit (O nečistoči)*, ki ga je Weikard prvič objavil že leta 1780.<sup>23</sup>

Da bi pritegnil pozornost bralcev na "medicinsko koristnost čistoče",<sup>24</sup> je najprej pojasnil, kaj pomeni "telesna nečistoča". Če se človek v neki družbi pojavi "umazan, neumit in nepočesan", jo ne samo žali, temveč ji daje tudi priložnost, da podvomi v njegov nravni značaj, kajti: "Telesna nečistoča večinoma izdaja tudi prav tako nečisto dušo, neplemenito nemarnost, ravnodušnost, brezskrbno nesnažnost."<sup>25</sup> Toda Weikard ni hotel dajati navodila samo o snažnosti, temveč je bil ob modnih norostih takratnega šminkanja prepričan tudi o tem, "da bo večini lepotic lahko svetoval, da bodo postale zdrave in rdeče obarvane od znotraj navzven. Šele temu lahko rečemo prava lepota."<sup>26</sup>

Za Weikarda je bila "ena prvih oblik čistoče, na katero tako pogosto pozabimo, umivanje obraza in telesa".<sup>27</sup> V njegovih navodilih in nasvetih o umivanju in kopanju, o negi zob, ravnanju z lasmi in o šminkanju se zrcalijo takratne predstave o higieni, v njihovi formulaciji pa se kaže tudi njihov popularizacijsko-vzgojni namen.

Poleg Weikardovega dela so bile svetovalno sredstvo o negovanju telesa in hkrati tudi posebnost iztekaajočega se 18. in prve polovice 19. stoletja knjižice nasvetov za "eleganten svet". Avtorji knjižic večinoma niso dajali samo navodil o "razumni toaleti", temveč tudi o "telesni vzgoji", prehrani, negi otrok in drugih vprašanih vsakdanjega življenja.<sup>28</sup> Šele kasneje, okrog srede 19. stoletja in naprej, so se v okviru medijev za popularizacijo zdravja in telesne higiene, ki so bili prežeti tudi z vedno novimi in novimi spoznanji medicine, kot poseben literarni žanr s svojo svetovalno funkcijo utrdili tudi razni dietetični traktati, almanahi, pratike in časopisni članki za širše plasti ljudstva. Zdravstveni nasveti o skrbi za telesno čistočo so se torej vedno bolj širili tudi med pripadnike nižjih slojev, med kmete in delavstvo, med sloje, od katerih se je vzpenjajoče se meščanstvo (pa tudi plemstvo) distanciralo, češ da so umazani, da se njihova revščina izpričuje v njihovem vonju (zauharjanju in smradu). Vse te pomanjkljivosti spodnjih slojev naj bi bile prepoznavno znamenje pripadnikom zgornjih slojev in hkrati razlog za odmikanje od družbenega dna. Poleg zdravnikov so se kot pisci (oziroma na Slovenskem pogosto kot prevajalci v slovenščino) pojavljali tudi avtorji iz vrst katoliške duhovščine.

Kot prvi primer v slovenskem jeziku, ki ga bomo vzeli pod drobnogled v naši razpravi, naj navedem katekizem *Napeljevanje k pobožnemu življenju in lepemu zadržanju*, ki ga je v nemščini spisal briksenški knezoškof Bernard Galura, Simon Klančnik pa ga je na pobudo ljubljanskega knezoškofa Antona Alojza Wolfa leta

<sup>23</sup> Melchior Adam Weikard: *Toilettenlektüre für Damen und Herren in Rücksicht auf die Gesundheit*, Zweyer Theil. Frankfurt am Main 1797, poglavje *Von der Unreinlichkeit* 1780 je na straneh 361-453.

<sup>24</sup> Prav tam, str. 374-375. "Čist človek opravlja mnoge malenkosti in vse so koristne za zdravje. Pri tem mislim na umivanje, česanje, striženje nohtov, las, menjavo platnenih in volnenih oblačil itd."

<sup>25</sup> Prav tam, str. 361 in 362.

<sup>26</sup> Prav tam, str. 431.

<sup>27</sup> Prav tam, str. 393.

<sup>28</sup> Gösmann, "So viel Unheil quillet aus dem schmutzigen Unterrocke!", str. 87.

1840 prevedel v "krajnski jezik", da se bodo tudi ljudje na Kranjskem lahko učili pobožnega življenja in lepega vedenja. V tej poljudni knjižici o snažnosti beremo, da moramo imeti čist obraz, lase, roke in oblačilo. "Obraz in roke morajo biti čisto umite, nohtovi porezani, lasje poravnani, oblačila snažne in ne stergane."<sup>29</sup>

Tudi priljubljeni Anton Martin Slomšek, ki je med našim ljudstvom širil in krepi omiko, je v svoji knjigi *Blaže in Nežica v nedeljskej šoli*<sup>30</sup> dal mladeničem in možakom zanimiva priporočila o čistoči obleke in telesa. Moškemu svetu je svetoval, da naj se umivajo, kadar so blatni in umazani in še posebno, kadar sedejo po delu k mizi. Vsak večer naj si trebijo zobe in izplaknejo usta, zjutraj usta in ušesa, tisti, ki njuhajo, pa tudi nos. Večkrat naj se tudi počesejo, nohte naj si ne grizejo, temveč porežejo s škarjami, vsako soboto pa naj si obrijejo brado. "Oblačilo moškega spola naj bo čedno, obutev osnažena, naj že bojo škorni ali čevli, opanke alj cokle. Raztergani bodijo lenuhi, okerpani pošteni možje; le potepuhom pavc iz škorna gleda."<sup>31</sup>

Leta 1846 je v Celovcu pri Leonu izšla poučna knjiga benediktinca in c. kr. učitelja matematike Karla Robide *Zdravo telo nar boljši blago alj navk zdravje ohraniti*. Robida se je v njej opiral na Slomška, na nasvete, ki so jih prinašale Bleiweisove Kmetijske in rokodelske novice in na znanje, ki si ga je pridobil s prebiranjem "umnih ljudi" kot so Tissot, Hufeland, Pavlicki in Maher. Zavzemal se je za snažnost stanovanja, posode in obleke.<sup>32</sup> Posebno poglavje je namenil umivanju in kopanju. Ljudstvo je podučil, da "sleherni kočjaš vé, de konjam snažnost dobro dé. Vsak dan jih češe, večkrat tudi omiva. Kaj, ali so konji naše skerbi in našiga truda bolj vredni, kakor mi sami? Ali nismo že skusili, kako se dobro počutimo, kedar smo truplo (telo, op. a.) omili ino skopali?" Bralcem je svetoval, da naj se držijo naslednje telesne higijene: "Zjutro ko vstaneš, si vmi vbraz, vrat in roke; si usta in zobe z perstam podergni in gerlo izgergraj! Tako boš imel čiste oči, brihtno glavo in čedne zobe. Zdravo je tudi po jedi, kedar se ti usta in zobje pohlade, jih z studenčnico poplakniti. Beli zobje človeka lepšajo, dobri zobje mu življenje daljšajo. Kdor dobro seka, dobro kuha."<sup>33</sup>

Današnjemu bralcu, ki je navajen drugačnih higienskih standardov, se morda zdijo naravnost smešni takratni običaji umivanja glave. V času brez šamponov (t. i. našamponiranje je prišlo v navado šele v zadnji četrtini 19. stoletja) se je namreč ponekod ustalili tale način: "Je slovita navada po nekterih krajih, de gospodinje ob osvetku, postavim pred vsim Svetim, na sv. Večer, veliko Soboto domačim glavo omivajo. Tako bo glava po zimi, ker se kopati ne moreš, osnažena; in če se leto (le to, op. a.) na večer zgodi, se ti prehladiti ni bati."<sup>34</sup>

To poljudno modrovanje Karla Robide za takratni čas seveda ni bilo nič neobi-

<sup>29</sup> Napeljevanje k poboshnimu shivljenju in lepimu sadershanju. Iz nemshkiga prestavljeno in natisnjeno po povelji milostliviiga in prezhatstliviiga Firshta, Gospoda Antona Alojsa Ljubljanskiga Shkofa, Ljubljana 1840, str. 33.

<sup>30</sup> Popularna Slomškova knjiga je v 19. stoletju izšla kar trikrat (leta 1842 v Celju, 1848 v Ljubljani in 1857 v Celovcu), naši predniki pa so pokupili "nad 6000 in več izvodov /.../, dasi nikdar ni bila potrjena šolska knjiga, ki bi jo smeli uporabljati v redni šoli." - Vinko Brumen: Sprema beseda. V: Anton Martin Slomšek, *Blaže in Nežica v nedeljskej šoli*. Učitelom in učencom za pokušno spisal Anton Slomšek, nekdanji Vozeniški fajmošter. - Faksimile izdaje iz leta 1857, 2. izd. / [izdajo pripravila Joža Mahnič in Marijan Smolik], Celje 1995, str. 328.

<sup>31</sup> Prav tam, str. 54-55.

<sup>32</sup> Karl Robida: *Zdravo telo nar boljši blago alj navk zdravje ohraniti*. Celovec 1846, str. 18-19, 69.

<sup>33</sup> Prav tam, str. 86.

<sup>34</sup> Prav tam, str. 87.

čajnega. Strahovi pred vodo namreč še vedno niso povsem izginili in razlage za različne navade težko najdemo v današnjih pogledih na telesno higieno. V daljni Franciji je, denimo, Briand še leta 1826 menil, da "umivanje glave pogosto povzroča glavobol in trdovraten zobobol".<sup>35</sup> Podobnih nazorov se je navzelo tudi porajajoče se meščanstvo in seveda aristokracija, pomehkužen stan, v katerega je meščanstvo uperilo svoje kritike, po drugi strani pa ga nadvse rado posnemalo. Tudi na področju telesne higiene se namreč meščanske metode čiščenja vendarle niso bistveno razlikovale od plemiških. Čeprav so pomehkuženemu plemstvu, ki naj bi mu manjkala meščanska temeljitost in natančnost, v boju za prevlado družbenih elit očitali, da samo hlina, da neguje svoje telo in da se pri tem, da bi prikrilo svojo pomanjkljivo čistočo in zdravje, maže z vsemi mogočimi "žavbami", so tudi meščani za telesno nego priporočali razna olja, pomade in mazila za lase.<sup>36</sup>

V prvi polovici 19. stoletja je bila torej voda, navkljub svoji tako poudarjeni vlogi v teoriji, še vedno prežeta s tabuji in odporom. Številne predstave so bile še vedno zavezane starim prepričanjem. Za nego las se je marsikomu zdela celo nevarna. Ljudje so se npr. bali, da se z vodo lahko vse križem zmeša harmonija temperatur, npr. ko bi zjutraj šli s prepotenimi ali vlažnimi lasmi iz hiše, ali pa, da bi lase izpostavili močnim temperaturnim nihanjem. Vlažne lase mora takratni človek najprej prepustiti izparevanju, nato jih mora temeljito drgniti z brisačo, da se posušijo, na koncu pa mora s krtačo z njih skrtačiti prah. V takratni uglajeni družbi so "čisti" lasje sploh veljali za simbol uravnoteženosti. Takrat namreč niso samo verjeli, da bodo po izgledu las prepoznali bolezni jeter, pljuč ali žolča, temveč tudi (in to je morda naravnost šokantno) moralne pomanjkljivosti.<sup>37</sup>

Umivanje glave bi sredi 19. stoletja lahko imeli kar za nekakšen ritual, po navedbah Karla Robida pa bi med obredne prakse ponekod lahko uvrstili že umivanje nog. Robida je namreč na ves glas grajal kmete, da pri njih umivaje nog ni ravno v navadi. Da je tovrstna "obredna" praksa koristna zlasti za zdravje, jih je skušal prepričati z naslednjim namigom: Kapanje nog je gotovo zdravo, "zakaj noge se veliko poté, se omažejo v gerdim vremenu, ker mokrota in blato skoz čevle vdari. Osaži jih pridno, in si boš marsikatero bolezen odgnal. Kedar te glava, ušesa alj zobje bolé; kedar ti kri pogosto iz nosa teče, in proti glavi alj persam teši; kedar imaš kervave oči, nahod in kašel: napravi si gorke vode v škafu, noge noter postavi in dobro zagerni. Tako poseđi, dokler voda začne hladna perhajati; potlej si noge dobro oteri, in v postelo se spravi. Zjutro boš terden vstal."<sup>38</sup>

Tudi *Stoletna pratika devetnajstiga stoletja od 1801-1901* iz leta 1847 je takratno večinsko kmečko prebivalstvo glede snažnosti poučila, da je "snažnost prva lepota človeka. Ona je tudi večkrat očitno znamenje neomadeževane duše in notranje pokojnosti in veseljnosti; kakor je nasproti vmazanost in razrahnjanost znamenje še bolj vmazane duše in razterganiga, nemarniga serca. Snažnost pa tudi veliko perpomore k lepoti, krepkosti ali moči in terdnosti telesa, zato je tedaj k ohranje-

<sup>35</sup> Georges Vigarello: Čisto in umazano : telesna higiena od srednjega veka naprej. Ljubljana 1999, str. 217-218.

<sup>36</sup> V propagandnem smislu je šlo za boj med naravnostjo (meščanstva) in izumetničenostjo (plemstva), za načelno nasprotje med "zdravjem in kozmetiko". Prelom med novo "krepkostjo" in aristokratsko "mlahavostjo" je podkrepilo "za čistočo bolj odločujoče: tisto, ki loči naravno od umetnega". - Prim. Vigarello, Čisto in umazano, poglavje Naravno in umetno, str. 165-178.

<sup>37</sup> Döcker, Die Ordnung der bürgerlichen Welt, str. 106-107.

<sup>38</sup> Robida, Zdravo telo nar boljši blago alj navk zdravje ohraniti, str. 87.

nju zdravja potrebna. /.../ De se zmirej čedniga in snažniga ohraniš, umij vsako jutro obraz in roke z merzlo vodó, včasih pa tudi zvečer, ko se izuješ, nogé, de ti ne bojo kot kuga smerdele; izmij ali izplakni vsako jutro in po vsaki jedi tudi usta z merzlo vodó, ter tudi zmed zób ostanke jedil iztrebi, de ti ne bojo med zobmi gnjili, in de ti ne bo potem iz ust smerdelo. Zobe trebiti in zmivati je tudi zato dobro, de se delj časa terdni ohranijo in ne bole. Poleti včasih tudi ves život v tekoči vodi umij, tode če plavati ne znaš, se v globoko vodo nikar ne postopi. Spreobleci večkrat srajco in spodnje hlače, če jih nosiš, in nikar ne misli, de jih pervarvaš, če jih le malokdaj v perilo daš; zakaj pot obleko prějé, in perica jo mora tolikanj bolj mancati in žegljati, kolikor bolj je zamazana, zato ti je v drugim ali tretjim perilu že stergan. In koliko si potem na dobičku? Še škodo imaš! Tudi kuhensko posodo je treba dobro očediti, posebno kotle in une piskre in kozice, ki so iz kotlovine ali kufra, ker se na njih kaj rada zelena mišica naredi, ki je zdravju grozno škodljiva, in več ljudi je že pomerlo, ki so v slabo pomitih kotlih in piskrih kuhane jedila povžili. K snažnosti tudi gré, da se večkrat počeseš, sosebno če žival v glavi imaš. Glave pa nikdar ne maži z živim v masti umorjenim srebram, de bi žival iz nje spravil; pa tudi ne rok, če garje imaš, ker jih tako s srebram vred pod kožo vženeš, de se potem v tebi pasejo, srebro pa se po tebi sprehaja, kar je večkrat vzrok mnogih bolezni. Snažnost še tirja, de si nohtí na perstih porezuješ i. t. d."<sup>39</sup>

Če vzamemo pod drobnogled še nekaj kasnejših del v slovenskem jeziku, ugotovimo, da se tudi v njih v zvezi z umivanjem in nego telesa spolovila posebej ne omenjajo. Franc Kosar je leta 1852 v spisu *Od telesne reje otrok* imel za snažnost tako čistočo telesa kot hiše: "Da drevo lepo zraste in cveti, je pa dalej treba, da ga pridno snažimo. Bodite torej snažne matere pri svojih otrocih; - nesnažnost je mati veliko bolezni. Bodite posebno snažne pri svojih hčerah in jih snažnosti učite, da ne bodo enkrat gospodinje vse nesnažne, ktere in njih otroke in hišo pogledati, je človeka kar strah in groza. Dokler je voda zastonj in metla tudi veliko ne velja, je snažnost še zmiram dober kup in je lahko tudi pri največjem vbožtvu doma. Če si šestkrat na dan lice ali roke omažeš, si jih tudi šestkrat na dan zopet omij; iz nesnažne roke se ne mili človeku še kos kruha vzeti. In če se ti desetkrat na dan nasmeti, jo tudi desetkrat ti, ali še bolj prav, tvoja hčer naj pomete."<sup>40</sup>

Dobri dve desetletji kasneje je duhovnik Janez Volčič, ki se je skliceval na spise modrih zdravnikov, v *Domačem zdravniku* v poglavju o vodi poudaril, da ni dovolj, da si oplaknemo samo obraz, temveč da je za snažnost pomembno umivanje celega telesa: "Umivaj se vsak dan z merzlo vodo, pa ne le samo nosa ali čela in lic, ampak celo telo ter si tako ribaj kožo, kar jej da neizrečeno veliko živosti in čednosti."<sup>41</sup> Nadvse zanimivi so tudi Volčičevi nasveti o kopanju otrok. Kopel je namreč

<sup>39</sup> Stoletna pratika devetnajstiga stoletja od 1801-1901 : za duhovne, deshelske slushabnike in kmete. Ljubljana 1847, str. 201-202.

<sup>40</sup> Franc Kosar: Od telesne reje otrok. Drobntince za novo leto 1852, str. 23. Nesnažne ženske - gospodinje - niso nič vredne tudi za Antona Martina Slomška, ki dekleta poučuje, naj bodo skrbne in snažne, kajti gospodinja podpira tri vogale hiše. Posebej obravnava snažnost mladeničev in moških. - Anton Slomšek: Blaže in Nežica v nedeljskej šoli. Tretji natis, Celovec 1857, str. 49-55.

<sup>41</sup> Domači zdravnik, str. 13. Ta nasvet Volčič povzema po Hufelandovi makrobiotiki. Glej Christoph Wilh. Hufeland: Makrobiotik oder die Kunst das menschliche Leben zu verlängern. Jena 1797, str. 249; Prelog, Makrobiotika ali nauki, po kterih se more človeško življenje zdravo ohraniti in podoljšati, str. 208. Glej Karl Hartmann: Die Kunst des Lebens froh zu werden und dabei Gesundheit, Schönheit, Körper- und Geistesstärke zu erhalten und zu vervollkommen : Eine Glückseligkeitslehre für das physische Leben des Menschen. Berlin 1872, str. 61.



"eden najbolj zdatnih pripomočkov, da bo dete terdno in zdravo". /.../ Skrbna mati koplje svoje dete vsaki dan v hladni vodi, katero je iz studenca ali če tudi iz kapnice prinesla. Voda ne sme dalje časa v posodi stati, kajti naglo izpuhti svojo okrepčevalno moč. Perve tedne je prav, da prineseš malo mlačne vode; poznej naj bo le merzla. Omivaj z merzlo vodo pa urno; počasno polivati to mrazi; urno ribati greje; zato naglo posuši ali oteri dete..."<sup>42</sup>

Da je zlasti v poletni vročini kopanje in plavanje zelo koristno, je bralce prepričeval tudi Gregorij Pečjak, ki je na pragu 20. stoletja izdal *Stoletno pratiko* dvajsetega stoletja 1901-2000. Bralce je opozarjal, da naj nikar ne gredo v vodo, če so preveč segreti, oziroma s polnim želodcem. V vodi naj tudi ne ostanejo predolgo, "ne čez četrto ure!" Poskrbel je tudi za moralni poduk. Da ne bi koga pohujšali, je kopalcem svetoval: "Potem se moker obleci in toliko časa precej urno hodi, da se posušiš in nekoliko segreješ."<sup>43</sup>

Pečjak je bralcem tudi priporočal, da naj skrbijo za snažnost kože: "Umivaj si pogosto glavo in roke, pa tudi ves život, navadno s hladno vodo, večkrat pa tudi s toplo. Pri vodi rabi milo, ki je poceni, dragih ne kupuj."<sup>44</sup>

Navkljub številnim nasvetom se na začetku 20. stoletja zlasti na kmetih "ne gleda mnogo na negovanje telesa. Vsakdanje in redno umivanje telesa, četudi samo rok in obraza, še zdaleka ni povsod v modi. /.../ Na umivanje celega telesa misli pač sila majhen del kmetijskih ljudi; le v kratki dobi poletja si privoščijo blagodat rečne kopeli, če je prilika v to. Tudi životna snaga je posledica vzgoje." Ernest Feltgen je v delu *Higijena na kmetih (Landhygiene)*, ki jo je leta 1910 v slovenščino "prireديل" Mirko Črnič, poudaril, da je negovanje kože ena prvih dolžnosti za telesno zdravje. "Po umazanih rokah se utegnejo prenesti povzročitelji bolezni s človeka na človeka, z umazanimi rokami si zamoremo tudi sami škoditi na zdravju s tem, da z jestvinami spravimo v usta strupene snovi ali povzročitelje bolezni, ki vdoro skozi ustno sluznico mnogo lažje v telo nego skozi zunanjo kožo.

Za higijensko pravilo naj torej v tem pogledu velja sledeče: roke in obraz si je treba vsako jutro, ko vstanemo, in zvečer, predno gremo spat, redno in skrbno umiti; tudi po dne si moramo večkrat očistiti roke in sicer redno brez izjeme pred vsako jedjo, potem po vsakem opravlilu, pri katerem smo si roke onečedili; vsak teden enkrat si je treba umiti noge, vsak mesec ali vsaj vsaka dva meseca pa ves život, bodisi v kopeli, bodisi z mokrimi oterачami."<sup>45</sup>

Glavnina avtorjev v svojih nasvetih za osebno higieno priporoča skrb za čistočo obraza, vidnih delov rok ter nego las, brade, nohtov in zob. Ti, z obleko nepokriti deli telesa, imajo nekaj skupnega: razgaljeni so izpostavljeni pogledu drugega. Ker je nesnažnost telesa zaradi umazanije in smradu zoprna, odurna in gnusna, moramo poskrbeti, da smo snažni, preden stopimo drugim pred oči.<sup>46</sup> To seveda velja tudi za čiščenje obleke, ki je tematizirana namesto pod njo ležečih, pokritih delov telesa. Medtem ko je danes samoumevno, da ločeno obravnavamo čiščenje oblek in

<sup>42</sup> Prav tam, str. 8.

<sup>43</sup> *Stoletna pratika* dvajsetega stoletja 1901-2000. Spisal dr. Gregorij Pečjak, Ljubljana 1901, str. 170.

<sup>44</sup> Prav tam, str. 174.

<sup>45</sup> *Higijena na kmetih*. Po dra. Ernesta Feltgena knjigi *Landhygiene* priredil M. Č., Krško 1910, str. 41-43.

<sup>46</sup> *Napeljevanje k poboshnimu shivljenju in lepimu sadershanju*, str. 33.

nego telesa, so takratni pisci oboje ozko povezovali. Samo oboje skupaj je bilo za-  
nje "resnična čistoča".<sup>47</sup>

Kadar torej pisci opozarjajo, da mora biti telo vedno čisto, govorijo o vidnih delih telesa in obleki, ki zakriva nevidno. Le poredko govorijo o telesnem spodnjem perilu, za premožne meščane npr. večinoma le o srajci, ovratniku in manšetah, kajti čista srajca in čistoča telesa sta prav tako nujno potrebni za zdravje, kot izogibanje gnusnosti in priskutnosti.

Kratek pregled nasvetov nekaterih avtorjev o telesni higieni (rezultati ne bi bili nič drugačni, če bi pritegnili še nekatere ohranjene bontone in druge poučne knjige v nemškem jeziku) in njihova primerjava s priporočili za snažnost porodničarjev dr. Valente in dr. Kočevarja opozori na nekatere razlike med pogledi avtorjev na snažnost človeškega telesa. Pokazali smo, da priporočila o umivanju (ženskega, sic!) spolovila dejansko zasledimo samo pri obeh zdravnikih.<sup>48</sup> Ta organ človeškega telesa se v preostalih obravnavanih knjižicah preprosto ne omenja, omenjajo se samo vidni deli telesa in skrb za čistočo obleke, ki prekriva nevidno na telesu. Tudi dr. Kočevar, ko svetuje glede snažnosti otroka v drugem in tretjem letu, ne pozabi opomniti matere, da "snažna mati ne bode trpela zamazanega ali onesnaženega oblačila na otroku, ona ga bode ali sama oprala ali oprati dala."<sup>49</sup>

Pogled na čistočo vidnih in zakritih delov človeškega telesa se v tem pogledu torej ni razlikoval. Ne nazadnje pa je ob vsem povedanem treba izpostaviti tudi ciljni krog bralcev, ki jim je bilo delo namenjeno. Dr. Valenta je svojo obsežno knjigo zastavil kot učbenik za babice, dr. Kočevar ga je zastavil širše in ga namenil v poduk bodočim materam, pa tudi babicam. Preostali avtorji so pisali nasvete, ki so bili namenjeni širšemu krogu bralcev. Mnogo teh del z nasveti o higieni sta v svojem času poznala tudi oba zdravnika - porodničarja in se pri pisanju svojih nanje tudi v določeni meri opirala. Mlajše delo dr. Kočevarja pa se je na mnogih mestih opiralo na delo dr. Valente. Povsem drugo vprašanje pa je, koliko se je ves ta pisan mozaik nasvetov o snažnosti prijel tudi v vsakdanjem življenju.

<sup>47</sup> Döcker, Die Ordnung der bürgerlichen Welt, str. 105.

<sup>48</sup> Znano je, da je bilo ločevanje vlog po spolu stalnica dolgega stoletja meščanstva in tudi na tem mestu se zdi poudarek na umivanju ženskega spolovila povsem na mestu, saj porodničar Janez Nepomuk Kömm, že leta 1840 razlaga: "Ženska je poklicana, otroke spočeti, v svojim telesi nositi, roditi in po rojstvu nekaj časa z svojim mlekom preživiti. Po tim poklicu je ženska spodobljena, in se razloči ne le sploh na celim trupli, in posebej na porodnih udih od moškiga, ampak tudi celó skoz čas razcvetenja in dozorenja svojih telesnih in dušnih moči. Žensko truplo je po navadi manjše, drobnejše ino slabejše spodobljeno, kakor moško." Kömm, Bukve od porodne pomozhi sa porodne pomozhnize na kmetih, str. 13.

<sup>49</sup> Kočevar, Slovenska mati, str. 44.

---

Andrej Studen

HEALTH REQUIRES HYGIENE

Discussing personal hygiene advice in nineteenth century Slovenia

---

S u m m a r y

---

A popular booklet *Slovenska mati* (*The Slovene Mother*), published in 1882 by Dr Štefan Kočevar, a renowned physician and obstetrician, is one of the few Slovene works of this kind in the "hygienic" nineteenth century. In it, the author advises young mothers on how to lead a healthy lifestyle and care for their newborn babies and toddlers up to three years of age. The booklet opens up before us numerous topics from everyday life among which Kočevar's views on personal hygiene are of particular interest. As Dr Alojzij Valenta, another obstetrician, did before him in the book *Porodoslovje za babice* (*Obstetrics for Midwives*) (1860), Kočevar recommends genital washing, which was not a commonplace in the nineteenth century. Numerous writers of advice on personal hygiene from the late eighteenth and early nineteenth centuries, when describing or recommending a particular type of body care, never speak of the entire body but only of its individual parts - hair, teeth and exposed areas of the hands and face. Other parts of the body, such as covered areas of the hands, trunk or legs, are hardly mentioned but never the genital area. When warning about the need to keep the body always clean, they speak about exposed areas and clean clothes to cover the unexposed. The mention of genital washing by these two obstetricians is, therefore, something extraordinary for the nineteenth century, as comparison with many other contemporary booklets on personal hygiene shows.

*Slovenska*  
**Slovenska**  
*noveljša*  
**noveljša**  
*zgodovina*  
**zgodovina**

*1848-1992*

1848-1992

1

*Slovenska*  
**Slovenska**  
*noveljša*  
**noveljša**  
*zgodovina*  
**zgodovina**

*1848-1992*

1848-1992

2

INŠTITUT  
ZA  
NOVEJŠO  
ZGODOVINO



Mladinska knjiga  
ZALOŽBA

INŠTITUT  
ZA  
NOVEJŠO  
ZGODOVINO



Mladinska knjiga  
ZALOŽBA

SLOVENSKA NOVEJŠA ZGODOVINA : od programa Zedinjene Slovenije do mednarodnega priznanja Republike Slovenije 1848-1992. Ljubljana : Mladinska knjiga, Inštitut za novejšo zgodovino, 2005, 1509 strani