Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

Band: 37 (1933-1934)

Heft: 23

Artikel: Körperhaltung und Kleidung

Autor: Gneist, A.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-673115

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rörperhaltung und Rleidung.

Das Sprichwort: "Aleider machen Leute", stand von jeher in hohem Ansehen, und es gibt wohl wenig Menschen, die sich nicht danach richten. Wir wissen genau, daß die Kleidung in bezug auf unser Außeres eine große Kolle spielt, und es ist nicht bloß eine Frage müßiger Sitelseit, wenn wir der Art und Weise unseres Anzuges Beachtung schenken, sondern auch unseren Mitmenschen gegenüber liegt uns die Pflicht ob, es zu vermeiden, durch den Gesamtseindruck unserer Erscheinung einen unerfreuslichen Anblick zu bieten, durch Geschmackswidrigkeiten Anslick zu erregen.

Fast allen Menschen liegt mit Recht außersordentlich viel daran, mit ihrer persönlichen Erscheinung angenehm zu wirken; namentlich aber sagt man es den Frauen nach, daß sie ein größeres Maß von Sitelkeit bezüglich der Toislette an den Tag legen, als das stärkere Geschlecht, was wir aber doch lieber dahingestellt bleiben lassen wollen, da die Wahrheit dieser Behauptung noch längst nicht endgültig erwies

ien ist

Fedenfalls finden wir sowohl bei zahlreichen Frauen, als auch bei ebensovielen Männern die eingewurzelte Ansicht, daß mit dem Anlegen eines kleidsamen Anzuges nun alles getan sei, was der äußeren Erscheinung zum Vorteil gereichen kann. Man bedenkt aber gar nicht, wie widersinnig es ist, dem guten Sitz der Kleidung einen so großen Wert beizulegen, wenn man nicht zugleich in erster Linie Sorge dafür getragen hat, daß sich der Körper nach Möglichkeit selbst in der Verfassung befindet, wie es dem allgemeinen Schönheitsideal entspricht.

Namentlich die Haltung ist ein arges Stieffind des modernen Menschen. Was nücht der gutgearbeitete und kostbare Anzug, wenn wir vornüber gebückt einherschreiten, als trügen wir eine schwere Last! Wer sich seitwärts vor den Spiegel stellt, wird vielleicht erschrecken über seinen runden Kücken, die eingefallene

Bruftlinie.

Da die meisten dieser Schönheitssehler durch mangelnde oder zu einseitige Bewegung entstehen, so ist der einfachste Weg zu ihrer Beseitigung der notwendige Ausgleich, der sich uns in der Ausübung einer zweckdienlichen Shmnastik bietet. Gewiß würde es um die Menscheit besser bestellt sein, wenn sie den Sifer und die Zeit und Mühe, die sie bei der Auswahl und Herstellung ihrer Kleider verschwendet, lieber zur Pflege und zur harmonischen Gestaltung ihres Körpers verwendet.

Wer es sich angelegen sein läßt, seine Glied-

maßen durch tägliche ghmnaftische Übungen, die nur wenig Zeit erfordern, geschmeidig zu erhalten, wird sich dis ins hohe Alter einer guten Körperhaltung erfreuen.

Auch die sich im reiseren Alter so gern einstellende übermäßige Wohlbeleibtheit, die frühzeitige Schwerfälligkeit, verhindert und beseitigt eine gewissenhaft betriebene Hausghmenastik.

Wer nicht aus Gesundheitsrücksichten Gymnaftik betreiben will, sollte es doch aus Gründen der Eitelkeit tun. Es ist stets ein unerfreulicher Kontrast, das mit ausgesuchtem Geschmack hergestellte und wohl gar kostbare Gewand, das von einer durch die Folgen verkehrter Lebensgewohnheiten verunzierten Persönlichkeit getragen wird, mag diese Persönlichkeit
auch zu den bedeutenden Menschen gehören, die
im Gefühl ihrer geistigen überlegenheit auf
Außerlichkeiten keinen Wert legen zu müssen
alauben.

Wenn jetzt ein Geift aus der alten Griechenund Kömerzeit herniederstiege, dann würde er sich gewiß entsetzen darüber, wie wenig der Körperbau der modernen Menschheit dem Begriff des Gbenmaßes der damaligen Bölker entspricht.

Wer täglich nur eine kurze Spanne Zeit den Leibesübungen widmet, trägt bald den Lohn dabon für diesen kaum nennenswerten Zeitder-lust. Die Ungelenkigkeit der Glieder wandelt sich in Beweglichkeit des Körpers und Geistes zugleich; Schaffensfreudigkeit und Arbeitsfä-higkeit nehmen zu, eine ungezwungene Haltung, elastischer Schritt werden bald zur Gewohnheit.

Das einfachste Gewand, mit Anmut und jenem Ebenmaß der Bewegung und Haltung getragen, wie es die Ausübung der Ghmnastik gewährleistet, kleidet besser als Samt und Seide, wenn das Kunstwerk der Toilette dazu dienen soll, über die Folgeerscheinungen einer verkehrten Lebensweise hinweg zu täuschen. A. Gneist.

Bücher Schau

Der praktische Siedler. Unter diesem Titel bringt die Berlagsgesellschaft K. Willer m.b.S. Eberswalde soeben eine Keihe Bücher heraus, die in dankenswerter Weise zu dem aktuellen Thema Siedeln Stellung nehmen. In dem ersten Buche "Selbst-bau kleiner und mittelgroßer Sied-lungshäufer" behandelt der Verfasser C. W. Vogelsang, selbst Siedler, den Bau billiger Gigenheime unter Berückstätung der Tatsache, daß der Siedlungslustige meist über nur geringe Mittel verfügt. Un Hand einer großen Zahl instruktiver Mustrationen wird die Selbstherstellung eines Häuschens vom Jundament die Zum Dachdeden erläutert. Es wird gezeigt, welche neuzeitlichen Baumaterialien verwandt werden können. Eine ganze Anzahl Bauvorschläge vervollständigen den wertvollen Inhalt des Buches.