Zeitschrift: Die Berner Woche in Wort und Bild : ein Blatt für heimatliche Art und Kunst

Band: 26 (1936)

Heft: 23

Artikel: Schwimmen macht schlank und schön!

Autor: Glassmann, Irene

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-643815

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: 31.07.2025

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

Strandbad Thun.

sänftigt als zwischen den finsteren Buchten eines felsumstirnten Bergsees.

Nordgewohnte Augen nennen unseren Bergumrahmten einen Garda-, einen Comersee. Derselbe Wohlklang, dieselbe Klarheit, spielerische Buchten, die wie Kinder im Schabernack hinausspringen in eine äußerste Gruppe mittelmeerischen Lorbeers, hier lieblich sich umwenden nach rechts und nach links, und seeaufwärts weitereilen, einem neuen Ereignis, einer nächsten Rosenlaube, der golddurchperlten Ankerstelle zu. Ja, und dort auf beweglichen Brettern gibt es immer etwas zu sehn, und „nach neuen Meeren wendet sich mein Genueserschiff". Mein Schiff hat heimische Namen, wie „Jungfrau", Blümlisalp", oder ganz einfach „Thunersee". Es ist kein Schnickschnack mit diesen Schiffen, es sind keine Karusselschaukeln, aber es sind redliche Schiffe, die sagen „steig ein, fahr mit", nichts mehr, nichts weniger, und da lohnt es sich schon, wie ein Kind an den nächsten Halteplatz zu laufen. Es gibt Gäste, die das jeden Tag tun, alte Männer und Matronen, und vier Wochen lang auf dem See herumschaukeln von morgens bis abends, und wenn ihr Arzt kein Knauser ist, so macht er im Herbst die letzte Visite, und zieht den Hut ab, — vor dem heilenden See.

Gertrud Egger.

Strandbadfreuden.

Von Edgar Chappuis.

Es funkeln Sonnenlichter,
und strahlende Gesichter
verkünden froh vom Mund zum Munde:
Es ist die Strandbadstunde.

Durch blaue Plätscherwellen,
sich helle Leiber schnellen.
Und dort am schönen Strande,
lustwandeln sie im Sande.

Die Rutschbahn saust hernieder,
es gietscht und kreischt und wieder
beginnt das Spiel von neuem,
die Herzen zu erfreuen.

Frohmut in aller Augen,
die sich voll Sonne saugen.
Vergessen sind die Sorgen,
und keiner denkt an morgen.

So laßt euch denn beglücken,
entfaltet voll Entzücken,
das schöne Strandbadleben,
das euch zur Lust gegeben.

Schwimmen macht schlank und schön!

Von Irene Glassmann, Jr.

Willie den Ouden, Rie Mastenbroek, Ruth Halbsguth, Leonore Knight, Anette Kellermann — wer wollte bestreiten, daß sie alle, diese berühmten Schwimmerinnen, es an Anmut und Schönheit mit den berufsmäßigen Schönheiten von Film und Bühne aufnehmen können? Sollte das bloß ein närrischer Zufall sein, oder ist nicht vielmehr das Schwimmen eben die Ursache, ist nicht das Schwimmen geradezu ein Jungborn und Schönheitsquell? Sicher waren die alten Griechen schon dieser Ansicht, als sie ihre Venus sich als „Schaumgeborene", dem Meer entstiegene, vorstellten. Na also, wenn die alten Griechen etwas festgestellt haben, dann muß es wohl schon seine Richtigkeit haben, besonders heuer im Olympia-Jahr ....

Daß das Schwimmen nebenbei sehr gesund ist, dürfte sich ja sowieso inzwischen herumgesprochen haben. Und wenn

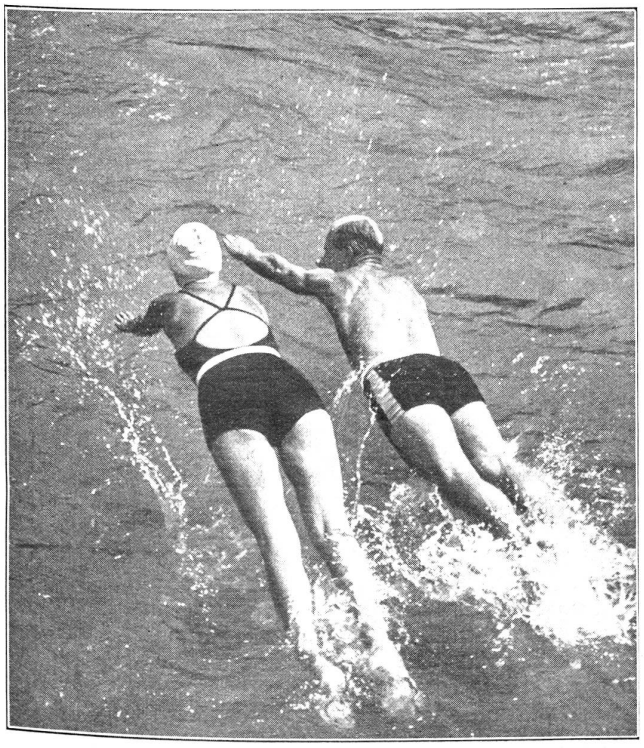
zu den sieben Schönheitsmitteln der Engländerin „plenty of water" gehört, so ist dabei sicherlich nicht nur an die „innerliche" Verwendung und an das bloße Waschen gedacht, sondern sicher ebensosehr auch an die „äußerliche" Anwendung beim Schwimmen. Und wenn man in Budapest gerade eine auffallend hohe Zahl schöner Frauen trifft, so steht dies bestimmt damit in Zusammenhang, daß die Budapesterin wie keine andere Frau das ganze Jahr über Gelegenheit hat, in den herrlichsten Bädern, die es geben kann, dem schönmachenden Schwimmsport zu huldigen.

Es ist auch ganz einleuchtend, daß gerade das Schwimmen von so günstigem Einfluß auf den Frauenkörper sein muß. Die Verbindung von Ausarbeitung und Einwirkung des Wasserdrucks strafft die Haut und formt den Körper, insbesondere die Brust. Die Kräftigung der Brustmuskeln selbst schafft eine feste Unterlage für das zarte Bindegewebe der Brust, die dadurch jugendlich und wohlgeformt bleibt. Gleichermaßen werden die Muskeln der Schulterpartie, des Beckens und der Beine gekräftigt und erhalten dadurch eine Form, die sie unserem Schönheitsideal näher bringt.

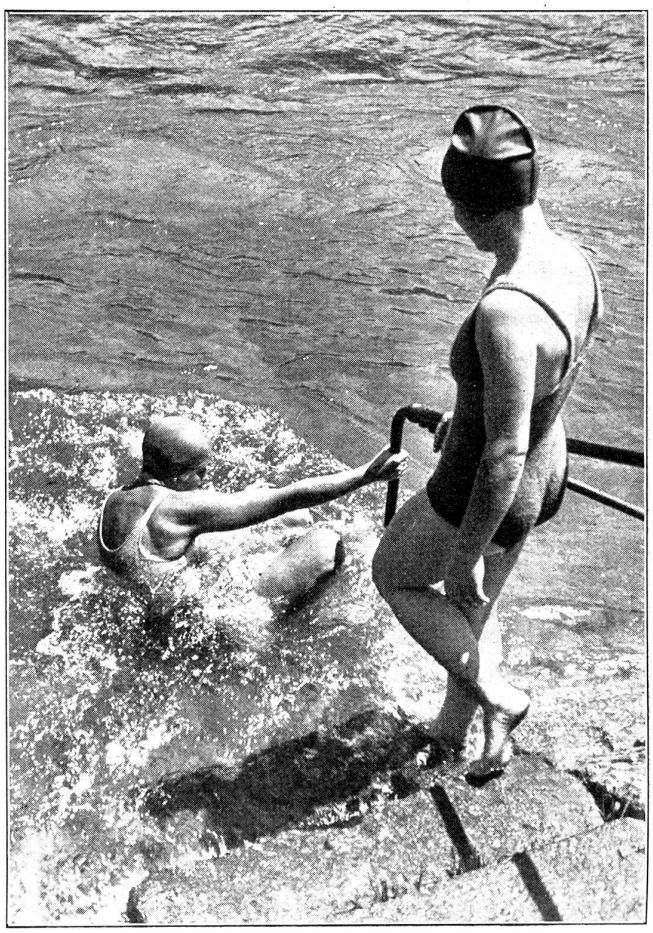
Daß die Haut der freien Einwirkung von Sonne, Luft und Wasser ausgesetzt ist, macht sie gesund, zart und klar — viel mehr als es die alleinige Anwendung von Hautpflegemitteln vermöchte, die natürlich durch das Schwimmen allein nicht ersetzt werden kann. Eine frische, durchblutete Haut ist aufnahmefähiger für die feinen Wirkstoffe der Schönheitspräparate und darum besser in der Lage, ihre Wirkung sichtbar werden zu lassen.

Eine Streitfrage ist nur, ob Schwimmen schlank oder dick macht. Sie ist in der Tat weder mit einem glatten Nein noch mit einem positiven Ja zu beantworten, sondern eher mit Weder Noch. Schwimmen wirkt in erster Linie formausgleichend. Zu stark entwickelte Körperpartien verlieren, zu schwach entwickelte gewinnen durch das Schwimmen.

Und was das Schwimmen allein nicht erreicht, kann ja durch eine geeignete Diät unterstützt werden. Und durch ein wenig Selbstbeherrschung. Denn Schwimmen macht Hunger, und es kostet wohl zuweilen Ueberwindung, hinterher nicht einfach darauflos zu essen. In der Tat berichteten bei einer



Schwimmendes Paar. Phot. Henn.



Im erfrischenden Aarebad. Phot. Henn.

Umfrage in Hollywood vier Fünftel der befragten Filmschauspielerinnen, daß sie zwar tüchtig Sport treiben zur Erhaltung von Gesundheit und Schönheit, daß es ihnen aber hinterher immer sehr, sehr schwer fällt, die notwendige Mäßigkeit beim Essen aufzubringen. Und wenn schon die „Göttlichen", wieviel mehr erst wir gewöhnlichen Sterblichen ....

Eine weitere Streitfrage ist auch, ob die ständige Einwirkung des Wassers dem Haar schadet oder nicht. Auch hier kann eine eindeutige Antwort nicht gegeben werden. Denn das hängt in erster Linie von der Beschaffenheit des Haares selbst ab. Und dann gibt es ja auch Badekappen und — Ihren Friseur. Der wird Ihnen für Ihren speziellen Fall schon zu raten wissen.

Aber über alle Bedenken, die Sie etwa noch haben, steht doch das große Vorbild. Und die Tatsache, daß es wohl kaum ein billigeres Schönheitsmittel geben kann als — „plenty of water", innerlich und äußerlich, insbesondere äußerlich.

Pan.

Tief gehüllt in Tropenträume
stehen friedlich beieinander
zwei rundliche Orangenbäume
und ein dunkler Oleander.

Auf einer nahen Kaktushecke
sitzt frech ein gelber Kakadu,
blinzelt nach der Palmstrohdecke
dem braunen, nackten Mädchen zu. —