

Schwimmen macht schlank und schön!

Autor(en): **Glassmann, Irene**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **26 (1936)**

Heft 23

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-643815>

Nutzungsbedingungen

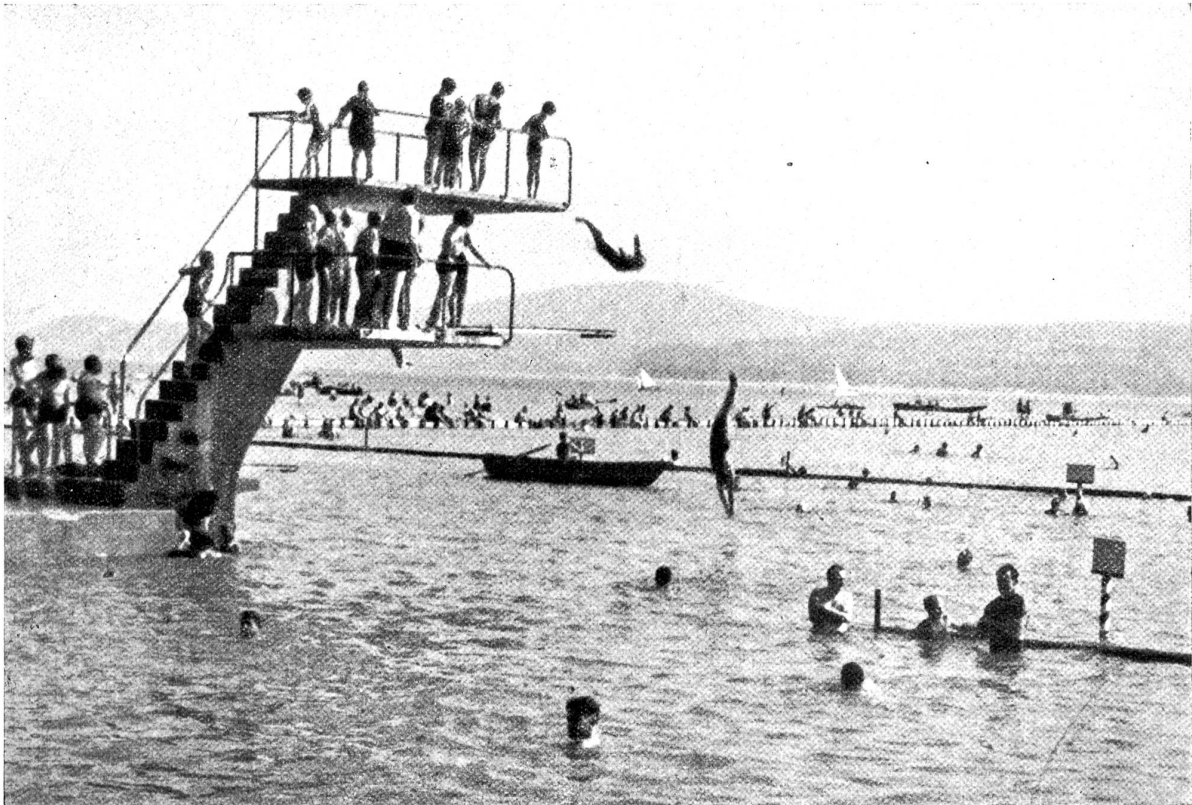
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Strandbad Thun.

fänftigt als zwischen den finsternen 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 mittelmeeerischen Vorbeers, hier lieblich sich umwenden nach rechts und nach links, und seeaufwärts weiterzihen, 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 Schnidchnack mit diesen Schiffen, es sind keine Karussellschaukeln, 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 Blätscherwellen,
sich helle Leiber schnellen.
Und dort am schönen Strande,
Luftwandeln sie im Sande.

Die Rutschbahn sauft hernieder,
es quietscht und freischt 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 Duden, 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 entstiegen, 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

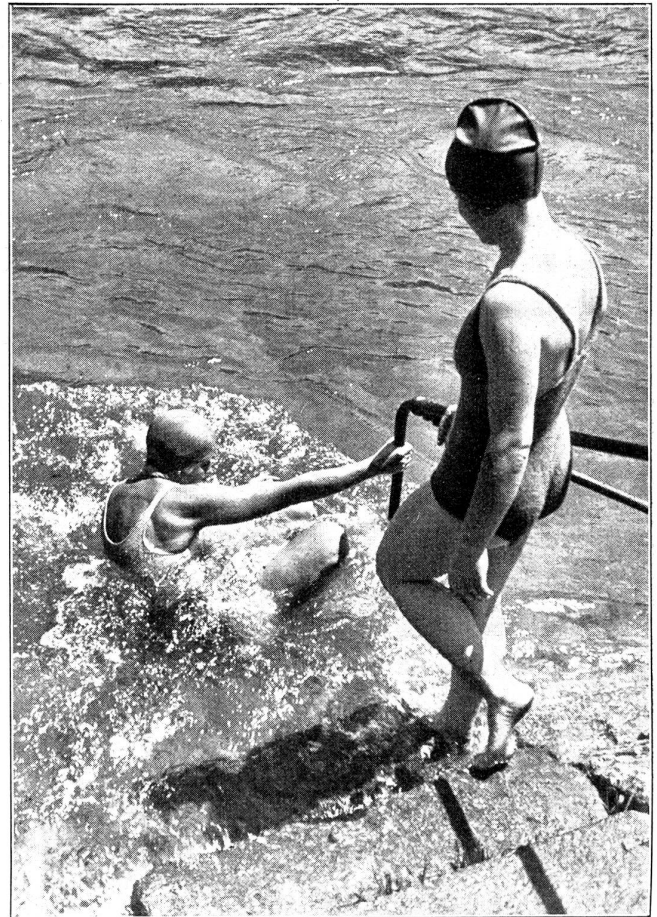
zu den sieben Schönheitsmitteln der Engländerin „plenty of water“ gehört, so ist dabei sicherlich nicht nur an die „innerliche“ Verwendung und an das bloße Waschen gedacht, sondern sicher ebenso sehr auch an die „äußerliche“ Anwendung beim Schwimmen. Und wenn man in Budapest gerade eine auffallend hohe 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. Gleichmaßen 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



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. —



Schwimmendes Paar.

Phot. Henn.