

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 2

Artikel: Der Preis der Schlankheit
Autor: G., E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064701>

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: 16.01.2026

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

SPIEGLEIN SPIEGLEIN AN DER WAND



WER SIST DIE SCHÖNSTE IM GANZEN LAND

DER PREIS DER SCHLANKHEIT

Von unserer Spezialistin für Kosmetik und Hygiene, Frau Dr. med. E. G.

Als junges Mädchen waren Sie so schlank, wie es die heutige Mode erfordert — und das will nicht wenig heissen. — Im Anfang Ihrer Ehe beglückwünschten Ihre Bekannten Sie zu Ihrem guten Aussehen, und jetzt neigen Sie schon so weit zur Fülle, dass Ihre Schneiderin mit Ihnen die Mode für « stärkere Damen » durchblättert. Sie möchten durchaus schlanker werden, aber wie? Eine Ihrer Freundinnen lebt seit einem Jahr fast nur von Tee und Zwieback, eine andere verbringt ihre freie Zeit im Dampfbad, eine dritte nimmt Entfettungspillen, die ihr von einer Bekannten empfohlen wurden. — Zu welcher Methode sollen Sie sich entschliessen?

Vor allem hüten Sie sich vor irgendwelchen Medikamenten, die Sie irgendwo angepriesen finden oder die bei einer Freundin Wunder wirkten. — Es gibt eine medikamentöse Behandlung der eigentlichen Fettsucht. Die eigentliche Fettsucht beruht zum Teil auf innersekretorischen Störungen, d. h. Stoffe, die zum normalen Körperaufbau notwendig sind, werden vom Organismus nicht oder in ungenügender Menge produziert. Diese fehlenden Stoffe sucht die moderne Therapie dem Organismus zuzuführen. Es ist selbstverständlich, dass es dabei auf genaue Dosierung (ein Zuviel kann die schwersten Störungen zur Folge haben), auf genaue Kontrolle des Patienten ankommt. Mit andern Worten: Die Behandlung der eigentlichen Fettsucht ist durchaus Sache des Arztes.

Sie gehören aber einfach zur Kategorie der etwas starken Damen, welche der Mode entsprechend schlank sein möchten. Für Sie gibt es nur eines: Turnen und mässige Ernährung.

Unter einer mässigen Ernährung verstehe ich keine Hungerkur. Aber essen Sie nicht zu viel, d. h. zu viel im Verhältnis zu Ihren körperlichen Leistungen. Und vor allem essen Sie nichts zwischen den Mahlzeiten, geben Sie Ihre Gewohnheit auf, zwischen hinein bald ein Praliné, bald ein Biskuit zu knabbern. Verzichten Sie auf die Sitte des ausführlichen Kaffeetrinkens um 4 Uhr. Trinken Sie eine Tasse Tee ohne Zucker, und essen Sie etwas Obst, bis sich Ihr Magen an die längere Nachmittagspause gewöhnt hat.

Meiden Sie überhaupt Süssigkeiten, essen Sie wenig Kartoffeln, Teigwaren, Mehlspeisen, Brot, Fettgebackenes, Crèmes und Saucen, sondern ernähren Sie sich vorzugsweise mit frischem Gemüse, Salat (ohne viel Öl), Obst, magerm Fleisch und Eiern!

Vor allem aber: Turnen Sie! Es kommt nicht so darauf an, was für Uebungen man macht, als dass man sie täglich macht und sie gut ausführt, d. h. sich dabei wirklich anstrengt. Wenn Sie Gelegenheit haben, treten Sie einer Damenriege bei. Gründen Sie einen Turnklub mit Ihren Freundinnen. Denn in Gesellschaft turnen ist natürlich anregender. Aber vernachlässigen Sie deswegen nie Ihre täglichen Uebungen. Schwimmen Sie! Fast kein anderer Sport bildet den Körper so gleichmässig aus. Statt Tram zu fahren, gehen Sie zu Fuss, und zwar in beschleunigtem Tempo. Tanzen Sie! Spielen Sie Tennis! Springen Sie mit Ihren Kindern herum! Bewegen Sie sich! Streng körperlich arbeitende Menschen sind selten fett.

Nun müssen Sie aber nicht glauben, dass Sie, auch bei systematischem Turnen, mit Sicherheit « schlank », im Sinne der jetzigen

TRINKEN SIE



nur noch koffeinfreien Kaffee

„RIVAL“

Schweizer Erfindung • Schweizer Fabrikat



Aussergewöhnliche Energie

ist durchaus nicht notwendig, um durch Gewinnung neuer Abonnenten für den Schweizer-Spiegel einen schönen Nebenverdienst zu erreichen. Studenten, Hausfrauen, Beamte, Kaufleute sind für uns tätig. Manche verdienen auf diese Weise Fr. 50.— bis 100.— monatlich. Keine Erfahrung ist nötig, keine Hinterlage wird verlangt. Senden Sie uns eine Postkarte und wir geben Ihnen unverbindlich die nötige Anleitung.

GUGGENBUHL & HUBER VERLAG,
Storchengasse 16, Zürich I

Mode, werden. Denn wie es grössere und kleinere Menschen gibt, gibt es auch feste und schlanke. Es handelt sich nicht darum, möglichst mager zu werden, sondern das Ihrer Veranlagung gemässe Minimalgewicht zu bewahren. Ihr Gewicht ist auch bei gleicher Grösse — vielleicht nicht dasjenige Ihrer Freundin. Das macht nichts, wenn Sie dabei gesund, muskulös, beweglich sind. Zwar können Sie es durch Kasteiungen mancherlei Art dazu bringen, schlank zu werden, selbst wenn Sie dem üppigen Typus angehören. Aber was gewinnen Sie dabei? Sie werden schlecht aussehen, durch Ihre gewaltsame Abmagerung vorzeitig Runzeln bekommen, ein müdes, ältliches Gesicht. —

Ist es Ihnen auch schon begegnet, dass eine dieser schlanken Jungmädchengestalten vor Ihnen herschritt, dass Ihre Augen mit Bewunderung ihrer eleganten Silhouette folgten? Wenn Sie sie einholten, erblickten Sie plötzlich das Gesicht einer Frau von 55 Jahren. Das sind Ueberraschungen eigentümlicher Art. — Wie viel schöner ist eine korpulente Frau mit frischem Gesicht als eine schlanke mit müden Zügen und welkem Teint!

DIE ABEND-TOILETTE

Von unserer Mode-Korrespondentin

Wieviel schwieriger ist es, ein Abendkleid zu wählen, als z. B. ein Strassenkleid! Strasse ist Strasse, eine gut gekleidete Frau spaziert daher in London, Paris oder Basel im selben Modell herum.

Aber ist ein Quodlibetball nicht sehr verschieden von einem Operaball in Paris oder von einem Tanzkränzchen in Frauenfeld?

Eine elegante, dekolletierte, mit Perlen behangene Abendrobe, die wir an einer Pariser Vedette, an einem mondänen Ball einer Großstadt bewundern, fällt in bescheidenen schweizerischen Verhältnissen ganz aus dem Rahmen und stempelt damit ihre Trägerin zur Ausnahme. Nun möchte zwar jede Frau eine « Ausnahme » sein, d. h. sich möglichst vorteilhaft zur Geltung bringen; aber sie muss versuchen, dabei im Rahmen zu bleiben, indem sie den Sitten und Gewohnheiten ihrer Umgebung Rechnung trägt.