

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 4 (1928-1929)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Erkenne Dich selbst  
**Autor:** Hämig, Georgette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065024>

### **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:** 02.04.2026

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

# SPIEGLEIN S PIEGLEIN AN DER WAND WER IST DIE SCHÖNSTE IM GANZEN LAND

## ERKENNE DICH SELBST

Von unserer Modekorrespondentin  
Georgette Hämig. Illustr. A. Riemer

Ich kannte eine Dame, die stets ein lebhaftes Interesse an Kleidern bekundete. Wenn ich sie in der Stadt antraf, so sah ich sie eigentlich selten anders als mit einem grossen Hutsack oder mit einem Stoffpaket oder mit Schuhschachteln beladen. Sie gab ziemlich viel Geld für ihre Garderobe aus und wechselte ihre Kleider häufig. Trotzdem aber machte sie nicht den Eindruck einer gutgekleideten Frau. Sie war immer nur «bekleidet», nie eigentlich angezogen. Trotzdem sie jede Mode eifrig mitmachte, brachte sie es fertig, «seriös» auszusehen, was ja immer als Entschuldigung für Geschmacklosigkeit und Langeweile gilt. Sicher wird Sie das Warum dieses unbefriedigenden Resultates interessieren.

Sich gut anziehen heisst nicht nur jede Modeströmung mitmachen, sondern ist eine Kunst, die gelernt sein will, die das Resultat von guter Beobachtung und sehr viel Nachdenken ist. Gut angezogen sein setzt immer eine scharfe Selbstkritik voraus. An allen diesen Punkten liess es aber meine Bekannte fehlen. Sie brachte wohl viel Zeit und Geld, nicht aber die geistige Anstrengung für die Lösung ihrer Toilettenfragen auf.



*Auf dem  
„gutgewachsenen“  
Mannequin im  
Schaufenster, sieht  
manches Kleid ent-  
zückend aus. —*

Die Eleganz liegt vor allem in der Linie. Steife Figuren, die von oben bis unten wie aus einem Stück geformt sind, wirken immer klobig. Kleid und Person müssen eben zusammen stimmen, sonst ist es keine Eleganz. Ich möchte deshalb sagen, dass alle die, welche sich gar nicht Mühe geben wollen, etwas Linie zu haben, auch in Fragen der Eleganz nicht mitreden sollten.

Die gute Auswahl der Toilette ist der Ausdruck eines sichern Geschmackes. Wer aber Geschmack hat, kommt auch nicht in Gefahr, die eigentlichen Fehler beim Anziehen zu begehen. Diese beginnen meistens schon bei der Unterkleidung. Ein Korsett alten Stils, Unterröcke, die einschneiden und reichlich viel Falten oder Bündel haben, sind schon von Uebel. Ich trage nur einen leichten Büstenhalter aus dünnem Trikot oder Seide und einen Strumpfgürtel aus Seidengummi. Wer sehr stark ist, sollte zu festen und doch elastischen Gürteln und Leibchen greifen, die in sehr grosser Auswahl hergestellt werden. Schnüren sollte sich keine Frau, denn schlanker wird sie davon nicht. Der Körper welkt nur um so rascher, die Figur verschiebt sich, und alle Elastizität der Bewegung geht verloren. Trikohöschen, Seidenhöschen mit Elastik müssen über die Hüftknochen heruntergezogen werden, damit sie nicht einschneiden.

Unterröcke mit Bund kauft wohl keine Frau mehr. Das ideale Unterkleid ist immer die Hemdhose, sei sie aus Seide, Wolle, Baumwolle oder aus leichten Seiden- oder Batistgeweben. Ein feines Unterleibchen trage ich nur bei grosser Kälte. Das Vermeiden des Frierens gehört nämlich auch zur Schönheitspflege, denn die Kälte härtet die Züge.

Es gibt Figuren, die alles tragen können, die immer schick aus-ehen, im weissen Arbeitsmantel wie im perlengestickten Abendkleid. Es gibt aber auch andere, denen nichts steht. Es ist ja nicht so seltsam, dass

gute Figur und guter Geschmack so viel häufiger beisammen sind als der ungraziöse Körper und gute Kleidung. Wer keine gute Figur hat, muss sich an unauffällige ruhige Farben halten und darf sich nicht zu hell kleiden. Eine feste Figur verträgt das Gewoge von Stoffen und alle Garnierungen, die querlaufen, d. h. die kurz machen, auf keinen Fall.

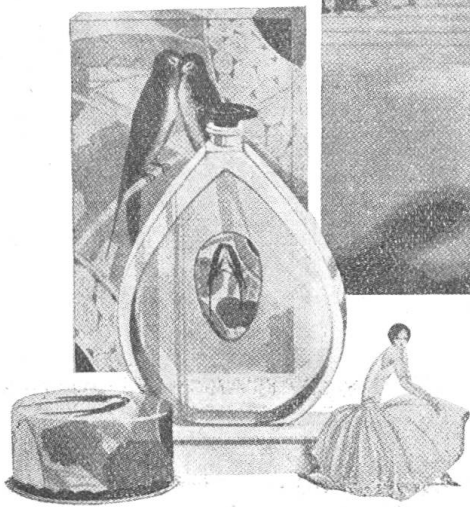
Kürzlich sah ich an einer festen Dame ein Abendkleid mit einem breiten Drapé-Gürtel, dazu Volants am Rock und ausserdem noch Puffärmel. Kurz, sie sah entsetzlich aus. Die Dame versicherte mir, sie habe ein Modell kopieren lassen. Das mag richtig sein; aber Modelle sind immer für bestimmte Proportionen gedacht. Abänderungen an Modellen verderben oft den ganzen Schick. Es ist gerade, wie wenn wir aus



*Wenn die rundliche Käuferin dasselbe Kleid zu Hause anzieht, erweist es sich als Missgriff*

SI DOUX

Parfums  
Poudre  
Savon




Cermont et Fouet  
PARFUMEURS  
Paris Genève



**Pedolin**  
Kleiderfärberei u. Chem. Waschanstalt  
**Chur**



**Währschafte  
Bernerleinen**  
zu Bett-, Tisch-  
und Küchen-  
wäsche vorteil-  
haft durch  
**E. Schütz & Cie.**  
Wasen i. E.  
Leinenweberei



**Cumulus**  
*Spar-Boiler*  
*spart Strom u. Geld*  
FR. SAUTER A.-G., BASEL



**Thymodont**  
verhütet und heilt  
Zahnfleischerkrankungen

einem Gemälde eine Figur weglassen. Auch Modelle sind einheitliche Kompositionen. Meine Schneiderin, die über der Aufgabe, festere Damen anzuziehen, sehr nervös geworden ist, erzählt mir über das Zustandekommen gewisser Toiletten — der Ausdruck « Umhänge » oder « Umbau » wäre vielleicht richtiger — folgendes:

Die Frauen kommen und studieren ihre Journale. Ein Kleid gefällt ihnen. Aber, diesen Aermel wollen sie natürlich nicht, und der Verschluss muss viereckig sein und nicht im Spitz — so geht es weiter. Es entsteht zuletzt eine Mischung nicht zusammengehöriger Details. Das ist aber noch nicht alles! Es müssen unbedingt noch persönliche Ideen dazukommen. Eine Garnitur muss darauf, möglichst schwer. Die ist zu Hause vorhanden und hat einmal viel gekostet. Ist das Werk vollendet, dann kommt sehr oft infolge der Kritik anderer die Unzufriedenheit, die sich sofort gegen die Schneiderin richtet. Natürlich gibt es auch Schneiderinnen, die keinen besondern Geschmack haben; wer weiss das nicht aus eigener Erfahrung! Farbensinn und Liniengefühl sind eben nicht von vornherein da.

Starke Frauen wählen oft zu knappe Kleider. Die machen aber nicht schlanker, sondern markieren nur besser den Umfang. Steife Falten, leichte angeschnittene Godets, diese aber sehr sparsam, sind hier am Platze. Matte Stoffe sind den glänzenden vorzuziehen. Samt ist für schlanke Figuren bestimmt, und karierte, englische Wollstoffe, Phantasiesachen, sollten wir nur tragen, wenn wir gross und schlank sind.

Schlechtsitzende Kleider, namentlich auch Unterkleider, sind vielfach der Grund, dass eine Toilette unschicklich wirkt; denn auch hier kommen wir wieder auf den Satz: Die Eleganz liegt in der Linie. Unterkleider, die uns zur ausgestopften Puppe machen, an der das Kleid förmlich klebt, habe ich in meiner Umgebung schon häufig beobachtet. Das kann der Fall sein, wenn die Unterkleider zu weit sind oder wenn der Unterrock Baumwolle und das Oberkleid Seide ist. Hier dürfen wir froh über die Kunstseide sein, weil sie fließt und deshalb schlank macht.

Es ist oft ganz amüsant, mit einem Besuch, der sich sonst für die Mode nie stark interessiert, zum Einkauf von Kleidern in ein Geschäft zu gehen. Wie oft wird da

eine Frau ganz verwandelt! Eine gute Modezeitung, das Betrachten von Schaufenstern wirklich modern gerichteter Häuser und der Besuch einer Modeschau sind wesentliche Hilfsmittel zur Schulung des Auges und des Geschmacks.

Beim Einkaufen werden die grössten Fehler dann gemacht, wenn wir uns nicht überlegen, wozu wir die Kleidungsstücke tragen. Oft verleitet uns ein billiges Angebot zu einem Kauf. Wir wissen dann nicht recht, wohin damit, haben aber die Sache und müssen sie halt verwenden. Es ist deshalb kein Zufall, dass trotz allen neu auftauchenden Modefarben beige, grau und die verschiedenen Blau dominieren. Diese Farben vertragen sich erstens unter sich und wirken ausserdem in verschiedenen Nuancen zusammengetragen sehr diskret und vornehm. Grau schlägt nicht recht durch, weil es zu manchem Teint nicht steht. Es kann auch nur dann getragen werden, wenn es entweder dominiert oder mit schwarz, blau oder auch grün zusammen einheitlich gruppiert erscheint.

Was das Tragen von Kleidern anbelangt, so ist nicht allein die gute Haltung entscheidend, sondern auch der eigentliche Gebrauch und die Pflege der Kleider. Frauen, die, wenn sie sitzen, sich nie überzeugen, ob ihr Mantel oder ihr Kleid nicht Falten bekommt, die nicht acht geben beim Regen, mit hellen Schuhen über nasse Strassen gehen, werden auch in der schönsten Toilette nie ganz gut aussehen. Halte nie in guten Kleidern zu Hause deinen Mittagsschlaf! Führe keine Hausarbeit aus in guter Toilette ohne Ueberbluse, sonst wirst du nie frisch aussehen! Bessere Kleider müssen unbedingt von Zeit zu Zeit chemisch gereinigt, Mäntel und Jackenkleider aufgedämpft werden. Kleider erfordern ihre Pflege wie andere Gegenstände, und besonders sorgfältige Behandlung obendrein.

Wie eine Bildkomposition, in der sich gewisse Details wiederholen, einander entsprechen und fein abgewogen sind, erscheint die gut zusammengestellte Toilette einer Frau. Es kann auch einmal eine Pointe da sein, irgendein Farbfleck als belebende Note, die sehr oft Blumen, farbige Steine oder ein Gürtel sind. Solche Details müssen aber mit viel Kunst und vor allem mit Geschmack angebracht werden.

## Bei Müdigkeit und Schlaflosigkeit

nehmen Sie ein

# OZOFLUIN

Edelfichtennadelbad

Viermal prämiert

Nur echt in neuer Packung

Alleinhersteller:

Dr. H. VOGLER-GREPPIN, BASEL



Vor dem Eintritt in die Ehe treiben die jungen Töchter jahrelang



## Musik

Kaum verheiratet, kommen sie nicht mehr dazu, weil sie alles selbst machen wollen, anstatt etwas Zeit für edle Genüsse zu erübrigen, wozu die Waschanstalt Zürich A.-G., Tel. Uto 4200, gerne verhilft.



Sahen Sie schon?  
unsere

allerneuesten  
farbichten

## Wollstoffe

Verlangen Sie Muster!

### BASLER WEBSTUBE

Missionsstrasse 47

BASEL



*Pedolin*  
Kleiderfärberei und Chem. Waschanstalt *Chur*