Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 6 (1930-1931)
Heft: 6

Artikel: 10 Lektionen Schönheitspflege. IX. Lektion, Schlank sein ist nicht alles
Autor: E.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064827

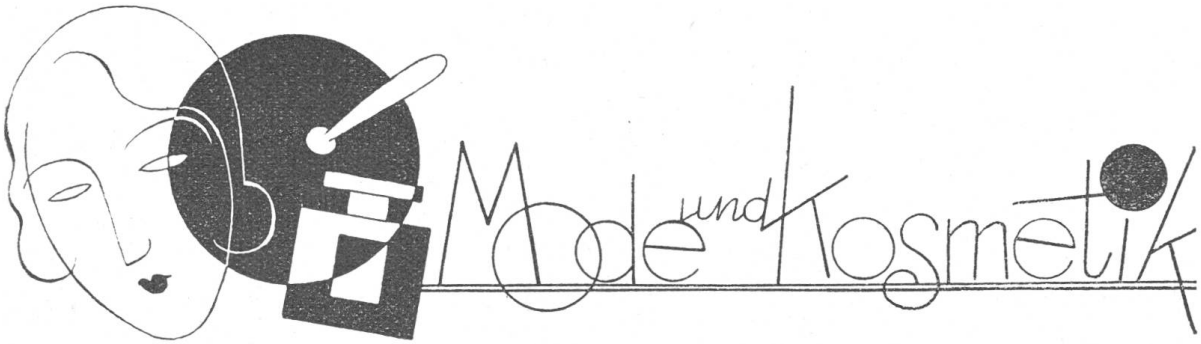
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 25.12.2025

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



10 LEKTIONEN SCHÖNHEITSPFLEGE

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

IX. LEKTION: SCHLANK SEIN IST NICHT ALLES

Als junges Mädchen waren Sie so schlank, wie es die heutige Mode erfordert. Im Anfang Ihrer Ehe beglückwünschten Sie Ihre Bekannten zu Ihrem guten Aussehen und jetzt neigen Sie schon so weit zur Fülle, dass Sie mit Ihrer Schneiderin die Mode für stärkere Damen durchblättern. Sie möchten durchaus schlanker werden, aber wie? 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 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 der Kategorie der etwas starken Damen, welche der Mode entsprechend schlank sein möchten, an. Für diese 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, zwischenhinein bald ein Praliné, bald ein Biskuit zu knabbern. Verzichten Sie auf die Sitte des ausführlichen Kaffeetrinkens um vier Uhr. Trinken Sie eine Tasse Tee ohne Zucker und essen Sie etwas Obst, bis Ihr Magen sich an die längeren Mittagspausen gewöhnt hat.

Meiden Sie überhaupt Süssigkeiten, essen Sie wenig Kartoffeln, Teigwaren, Mehlspeisen, Brot, Fettgebackenes, Cremen und Saucen, sondern ernähren Sie sich vorzugsweise von frischen Gemüsen, Salat (ohne viel Oel), Obst, magerem 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.

Schwimmen Sie. Fast kein anderer Sport bildet den Körper so gleichmässig aus. Statt Tram zu fahren, gehen Sie zu Fuss 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

Ihre Füsse

bestimmen Ihr Alter!

Behalten Sie sie jung durch Prothos-Schuhe. Sie bleiben dabei selber jung und leistungsfähig.

Prothos sind deshalb so angenehm zu tragen, weil sie zufolge ihrem federnd starken Gelenk, ihrer anschmiegsamen Ferse und der ausgeformten Sohle vor Ermüdung bewahren und gleichzeitig durch ungehemmte Bewegungsfreiheit des Vorderfusses freie Blutzirkulation sichern.

Prothos beschuhte Füsse bleiben jung!

Prothos

In Geschäften mit diesem Zeichen erhältlich. Gratisprospekte durch

PROTHOS AG OBERAACH

NACH DER MAHLZEIT EINE FUCABOHNE MAN WIRD SCHLANK U. FÜHLT SICH WOHL!

Kränkliche, Blutarme trinken

Aristo EIERCOGNAC

Medizinal-Eiercognac. Schafft Kraft, bildet Blut

Sie auch bei systematischem Turnen mit Sicherheit « schlank » im Sinne der jetzigen 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 Kasteiung 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. Wieviel schöner ist eine korpulente Frau mit frischem Gesicht, als eine schlanke mit müden Zügen und welkem Teint!

Im übrigen glauben Sie nicht, dass es nur die zur Fülle neigenden Frauen sind, welche das Turnen nötig haben. Nur wer regelmässig turnt, kann seine jugendliche Elastizität einigermassen bewahren.

Eine Frau zwischen 50 und 60 Jahren, die keinem Sport huldigte, kann gewöhnlich nur noch unter Seufzen ihr gelöstes Schuhband binden, wenn ihr kein Stuhl zur Verfügung steht. Muss das so sein? Ist diese Schwerfälligkeit, die in höheren Jahren geradezu an Invalidität grenzt, eine physiologische Erscheinung? Keineswegs. Tänzerinnen, Schauspielerinnen z. B. bewahren ihre Gelenkigkeit bis ins höchste Alter — nur durch stetes Trainieren, d. h. durch den steten Gebrauch ihrer Muskeln. Auf keinem Gebiet mehr als hier gilt das Wort: Übung macht den Meister. Muskeln, die nie in Tätigkeit sind, verschwinden schliesslich. Es handelt sich also darum, täglich ein Minimum von Zeit aufzuwenden, um seine Muskeln, oder sagen wir besser gewisse Muskeln in Tätigkeit zu setzen.

« Ich habe genug Bewegung, während ich meinen Haushalt besorge! » wendet manche Hausfrau ein. Es gibt aber Muskelgruppen, die auch bei der tätigsten Hausfrau gewöhnlich zur Ruhe verurteilt sind und die zur Erhaltung einer « guten Figur » von grösster Wichtigkeit sind: die Bauch- und Rumpfmuskeln. Jede Frau sollte deshalb täglich folgende Uebungen machen (die natürlich variiert werden können), und zwar wenn möglich bei offenem Fenster:

1. Sich flach auf den Rücken legen, die Füsse unter ein Möbel geschoben, um sie zu fixieren. Sich langsam gleichmässig (nicht ruckweise) aufsetzen, ohne Hilfe der Arme. Die Hände werden in die Hüften gestützt und bei Geübteren hinter dem Kopf verschränkt. Beim Senken des Körpers atmet man ein, beim Heben aus. 12 mal täglich.

2. Flach auf dem Rücken liegend beschreibt man mit geschlossenen Fersen, gestreckten Knieen und Füssen einen möglichst grossen Kreis, zuerst im Sinne des Uhrzeigers, dann entgegengesetzt. Je 10 bis 12 mal.

Während der ganzen Uebung sollen die Fersen den Boden nie berühren. Nachdem man die Uebung ausgeführt hat, bleibt man auf dem Rücken liegen und hält die Beine gestreckt und die Fersen geschlossen 10 cm über dem Boden bis man langsam auf 10 gezählt hat.

3. Man steht mit gespreizten Beinen, hebt die Arme in horizontale Lage. Rumpfdrehen nach links und Beugen des Oberkörpers nach rechts, so dass die ausgestreckte rechte Hand den Boden berührt. Dann strecken des Oberkörpers und Rumpfdrehen nach rechts, Beugen des Oberkörpers nach links und mit der linken Hand den Boden berühren. Die Füsse werden während der Uebung nicht bewegt, die Arme bleiben immer in Schulterhöhe ausgestreckt, die Kniee durchgedrückt. Einatmen beim Drehen und ausatmen beim Beugen. 10 mal.

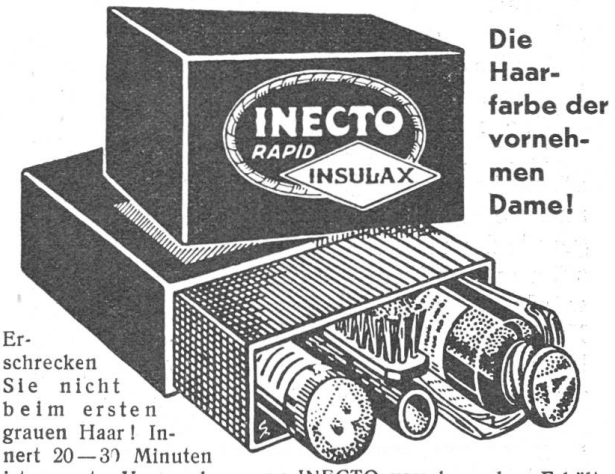
4. 20 mal tiefe Kniebeuge, Hände in die Hüften gestützt. Beim Kniebeugen einatmen, beim Kniestrecken ausatmen.

5. Man schreite einige Minuten auf den Fußspitzen im Zimmer herum.

Nach den Uebungen ist eine feuchte Abreibung des Körpers mit kaltem oder stubenwarmem Wasser empfehlenswert.

Der Erfolg dieser Uebungen bei regelmässiger Anwendung ist unbestreitbar. Er ist ein dreifacher: ästhetischer, hygienischer und moralischer Art. Sie bekommen auch im höheren Alter, was man eine hübsche Figur nennt. Sie bewahren Ihre Gelenkigkeit und Kraft und damit Ihre Anmut.

Sie schaffen sich damit eine gute Blutzirkulation. Sie sind nicht mehr so schnell ermüdbar und werden und bleiben dadurch unternehmungslustig und tatkräftig.



Die Haarfarbe der vornehmen Dame!

Erschrecken Sie nicht beim ersten grauen Haar! Innert 20—30 Minuten ist es unter Verwendung von INECTO verschwunden. Erhältlich in allen bessern Coiffeurgeschäften oder direkt ab Fabrikdepot: **Jean Leon Piraud, Frauenfeld.**