

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 11 (1935-1936)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Vollschlank  
**Autor:** Rappart, Yvonne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065844>

### **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:** 14.01.2026

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

# VOLLSCHLANK

Spezialbericht für den „Schweizer-Spiegel“

Von Yvonne Rappart

Zeichnungen von Martha Irminger

*Liebe Cousine!*

«Ein wenig dicker, ein wenig dünner — ach, wieviel Schicksal liegt in diesen Worten!» Oder lag darin zu Nietzsches Zeiten. Denn heute ist es nur verhängnisvoll, wenn man zu dick ist, während man für die jetzige Mode nie dünn genug sein kann.

Natürlich findest Du Dich selber normal, liebes Kusine, und nie würdest Du gegen Deine zu schöne Rundlichkeit mit Hungerkuren zu Leibe gehen, um Dir die bewusste und berühmte oder berühmte schlanke Linie zu geben. Das sollst Du auch nicht. Denn mit kleinen

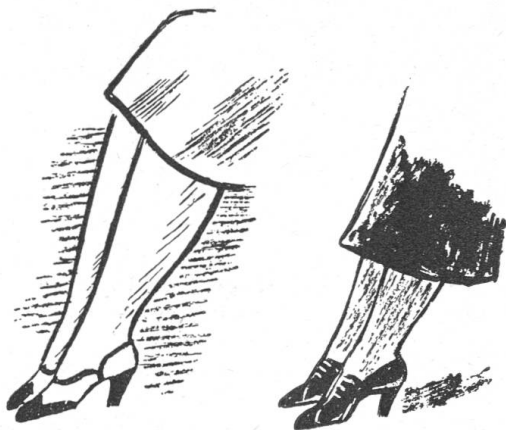


Abb. 1

Tricks, mit gutem Willen und einiger Aufmerksamkeit Deiner eigenen Person gegenüber ist schon etlichen äusserlichen Fehlern abzuhelpen. In den Ratschlägen, die man von Pariser Mode- und Schönheitsberaterinnen liest, kommt immer wieder die Forderung: Studiere dich selbst! Schaue dich einmal genau vor dem Spiegel an, nicht selbstgefällig, aber kritisch. Suche deine schwachen Punkte oder Seiten heraus, und, wenn du sie herausgefunden hast, so nimm dir die Mühe, nachzudenken, wie ihnen abzu-

helfen sei. Nietzsches Spruch ist nur zu wahr: unser Schicksal kann von solchen Äusserlichkeiten abhängen. Und ist es da nicht einfach recht und billig, wenn wir dieses Schicksal ins Auge fassen, buchstäblich, und gegen es zu Felde ziehen?

Ganz allgemein gültige, absolute Regeln aufstellen, wie sich eine zu korpulente Frau zu kleiden hat, kann man allerdings nicht. Es be-

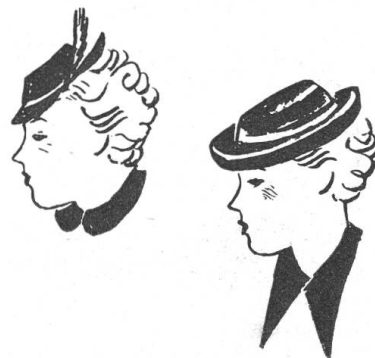


Abb. 2

stehen auch da von Fall zu Fall grosse Verschiedenheiten. Und Du musst eben vor dem Spiegel selber herausfinden, ob Du dem Oberkörper oder den Hüftpartien mehr Aufmerksamkeit schenken musst. Von dieser Einschränkung aber abgesehen, gibt es

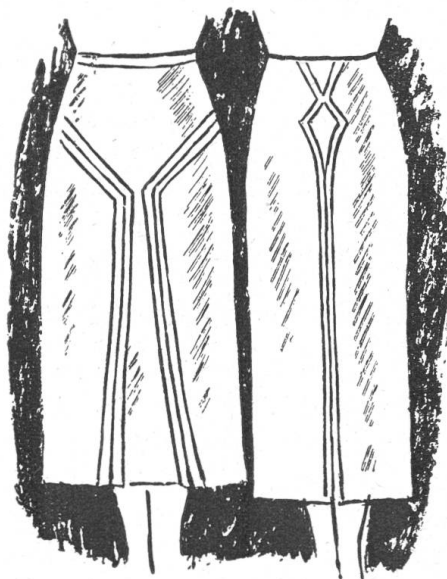


Abb. 3



Abb. 4

gewisse Richtlinien, die ich Dir gern verraten will. Erstens und vor allem: kleide Dich nie zu kurz, habe nicht den falschen Ehrgeiz, einem Schulmädchen gleichen zu wollen! Sei auch sehr vorsichtig in der Wahl von Schuhen, Strümpfen und Handschuhen. Wähle nie etwas Auffälliges, sondern nur klassische Modelle, die unaufdringlich wirken. Keine zu hellen Strümpfe (Abb. 1) und nur in sehr guter Qualität; für die Schuhe gilt das gleiche: keine zweifarbigen, hellen Modelle. Der Hut soll nicht zu klein sein, das sieht leicht lächerlich aus (Abb. 2).

Es ist auch am vorteilhaftesten, wenn Du Dich für die Wahl eines Kleides oder Mantels an einfache Modelle hältst. Lasse Dich zu etwas Extravaganterem nur durch

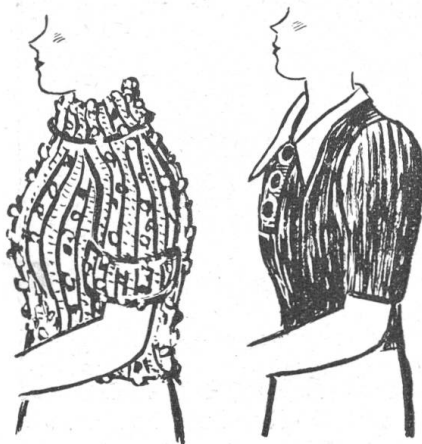


Abb. 5

eine sehr geschickte Schneiderin verleiten, die Dich kennt und durch einen raffinierten Schnitt gefährliche Klippen vermeidet. Überhaupt ist eine gute Schneiderin sehr wichtig, indem sie schon im Schnitt für die Figur das Richtige zu treffen hat. Sehr gefährlich können falsch angebrachte Biais (Abb. 3) wirken. Trage nie einen Jupe, der in vollen Biais geschnitten ist, er macht Dich zu breit! Biais können höchstens als Inkrustationen, also zu Garniturzwecken, für Dich Verwendung finden. Beachte auch immer die Taillenhöhe. Mache Dir die Taille eher etwas zu lang als zu kurz. Trage auch möglichst wenig Bluse und Jupe,



Abb. 6

sondern eher ein ganzes Kleid (Abb. 4). Auch Pullover sind ungünstig. Wenn Du sie aber doch liebst, stricke sie möglichst in einer schönen dunkeln Unifarbe. Hüte Dich vor grober melierter Wolle und zu komplizierten Strickmustern (Abb. 5). Auch grobe Stoffe wie Tweed solltest Du nicht wählen, sondern weiche, geschmeidige Stoffe mit einem leichten Glanz. Auch diese möglichst in dunkeln Farben. Lasse Dich nie zu einem karierten Kleid überreden (Abb. 6); wenn Du einen ge-

musterten Stoff haben möchtest, wähle feine Streifen- oder Streumuster.

Schaue darauf, dass Du bei Deinem Kleid oder Mantel möglichst eine gerade gleichmässige Linie beibehältst, von oben bis unten. Vermeide also grosse Weiten im Jupe oder Mantel. Denke auch daran, dass Volants meistens auftragen und voluminös machen. Auch Froncen und Drapés sind heikel. Sie können jedoch, wenn am richtigen Ort angebracht, sogar günstig wirken, indem sie den Schwerpunkt verschieben. Das gleiche gilt von andern Garnituren. Richtig angebracht wirken sie gut, am falschen Ort placiert, schaden sie! Dies gilt besonders auch von Découpés im Jupe und in der Korsage; lieber keine anbringen, als zu tief oder zu hoch. Auch bei den Gürteln muss man sich in acht nehmen. Mäntel kleiden gewöhnlich vorteilhafter ohne Gürtel. Zu starke Hüften werden durch angesetzte Teile des Jupe sehr unvorteilhaft zur Geltung gebracht.

Kimono- und Raglanschnitte sind Dir ebenfalls eher abzuraten. Wenn sie nicht sehr gut sitzen, machen sie breit und unschön. Ich würde Dir auch nur sehr bedingt zu Tuniken raten. Diese stehen nur sehr gut gewachsenen Figuren wirklich gut. Meistens wird die richtige Länge und Breite nicht getroffen, so dass sie nicht nur den zu Korpulenten zum Nachteil gereichen. Kasaken tragen sich leicht.

ter. Aber auch da muss man sehr kritisch zu Werke gehen.

Der Ärmel ist am besten von einfacher Fassung. Eine gut gewählte, moderne kompliziertere Fassung jedoch kann vorteilhaft wirken, indem sie allfällig den zu wuchtigen Eindruck des Oberkörpers vermindert und ausgleicht. Im allgemeinen machen sich wohl auch lange Ärmel besser als kurze. Am Handgelenk breit werdende und offen fallende Ärmel machen im Gesamtbild einen günstigen Effekt.

Wichtig ist vor allem auch, dass ein Kleid nie zu eng gemacht wird. Es darf nirgends «ziehen». Man soll nicht Angst haben müssen, dass im nächsten Augenblick die Nähte platzen. Und das Gegenteil ist natürlich ebenso wahr: dass eine schlottrige Weite sehr ungünstig wirkt. Also gute Massarbeit!

Und noch etwas: vergiss nie, dass die Wäsche, die Du trägst, eine grosse Rolle spielt. Auch da sollst Du nur Massarbeit tragen in weichen, anschmiegenden Stoffen, die keine Wulste bilden.

Man hängt dem Schicksal, unter dessen Zeichen dieser Brief geschrieben wurde, Verschiedenes an, liebes Cousinchen, auch das, dass es blind ist. Darf ich hoffen, dass es nun sehend geworden ist?

Herzlich grüsst Dich Deine Cousine

*Yvonne.*



## Giubiasco Linoleum

**Der wirtschaftlichste Bodenbelag  
Der einheimische Bodenbelag**

**Jedes Linoleumgeschäft führt die reichhaltige LG-Kollektion 1936  
Verlangen Sie aber beim Einkauf ausdrücklich LG-Linoleum**