Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 7

Artikel: Die Grundlagen der Schönheitspflege
Autor: Inhelder, Franziska
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1066848

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: 10.08.2025

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

Die Grundlagen der Schönheitspflege

Von Franziska Inhelder

II.

Die gute Figur

Im Aufsatz in der letzten Nummer haben wir uns über die erste Voraussetzung für ein gutes Angezogensein unterhalten: die Körperpflege. Heute möchten wir uns der zweiten dieser Voraussetzungen zuwenden, das ist: eine gute Figur, und damit verbunden, ein gewisses Körpergefühl und die Beherrschung seines Körpers.

Vorerst sollten wir uns von dem ververbreiteten Vorurteil befreien, dass eine « gute Figur » gleichbedeutend sei mit « Schlankheit ». Zugegeben, Schlanksein ist nach unserm heutigen Modeideal ein wesentlicher Anspruch an eine gute Figur. Aber ihr tatsächliches Kriterium ist die

Proportion

Je vollendeter sie ist, um so schöner die Figur. Tatsächlich herrscht heute eine zu schematische und folglich falsche Beurteilung des Körpergewichts vor, wie sie beispielsweise auch in bedeutenden ausländischen Modezeitschriften vertreten wird. Da heisst es im « Briefkasten » z. B.: « Mit 168 cm Grösse sollten Sie 68 kg wiegen, Sie wiegen aber 73 kg, folglich haben Sie 5 kg zuviel, die Sie unbedingt verlieren müssen. » In Wahrheit verhält es sich so, dass zwei Frauen von gleicher Grösse und gleichem Gewicht sehr verschieden wirken können, so verschieden, dass die eine schlank und die andere beinahe schon als dick empfunden wird. Diese Verschiedenheit der Wirkung mag daher rühren, dass erstere Frau zartere Knochen hat und die zweite schwerere; sie kann vielerlei Gründe haben, unter anderem auch den, dass die eine dieser Frauen beispielsweise (im Verhältnis zu ihrem Körper) einen kurzen Hals und einen etwas grossen Kopf hat. Ein solcher Proportionsfehler wirkt bestimmend auf die ganze Erscheinung.

Nun können wir unsere Proportionen nicht ändern, aber mit etwas Selbstkritik ist es sicher möglich, sie wesentlich zu korrigieren. Bleiben wir beim Beispiel des zu kurzen Halses und etwas zu grossen Kopfes. In diesem Falle müsste man zur Verbesserung der Proportion mit viel Überlegung eine Frisur wählen, die vor allem den Kopf verkleinert; dazu die

Haare stark effilieren und wenn man sie färbt, nicht unbedingt hellblond wählen, weil das nicht gerade zur Kopfverkleinerung beitragen würde. Dazu den Hals optisch verlängern, dadurch, dass man die niedrigsten Mantel- und Tailleurkragen trägt, die gerade noch möglich sind. Dasselbe gilt für alle Proportionsfehler wie zu langer Hals, zu kurze Beine, zu breite oder abfallende Schultern oder zu breite Hüften. Es lassen sich immer Mittel und Wege finden, diese Mängel zu kompensieren oder zu verbergen.

Es können einer Frau kleinere und grössere Fehler beim Anziehen unterlaufen, sicher gehört die Missachtung der Proportion zu den allergrössten. Erstaunlicherweise ist diese Tatsache den wenigsten Frauen bewusst, und die wenigen, die ein Gefühl dafür haben, sind viel geneigter, durch einen « schönen » Hut, ein « hübsches » Kleid davon abzulenken, anstatt sich klar zu machen, dass die Form eines Kopfes und wie er am Körper sitzt, oder lange oder kurze Beine, die Gesamterscheinung wesentlich bestimmen und nicht eine Einzelheit (also der Hut, das Kleid) an sich.

Ein weiterer Beweis, dass es nicht allein auf die Kilozahl ankommt (immer ein relatives Normalgewicht vorausgesetzt), ist die Tatsache, dass nicht nur — wie geschildert — zwei Frauen derselben Grösse und desselben Gewichts sehr unterschiedlich wirken können, ja selbst ein und dieselbe Frau kann bei gleichem Gewicht einmal schlank und unter andern Umständen schon dick aussehen. Zur Illustration: Eine Freundin trifft mich wieder nach fünf Monaten und fragt, was ich bloss getan hätte, um so stark abzunehmen. Ich selbst war überzeugt, ziemlich abgenommen zu haben. Welche Überraschung, als sich auf der Waage herausstellt, dass ich buchstäblich nicht 100 g weniger hatte als früher! Die Ursache für diese Veränderung bei unverändertem Gewicht lag darin, dass ich diese fünf Monate gründlich Ballettraining betrieben hatte. Dadurch hatte sich das Fett offenbar mehr in Muskeln verwandelt, der Gang war elastischer, die ganze Figur beweglicher, geschmeidiger und somit « schlanker » geworden. Das Gewicht war gleich geblieben, aber der Hüftumfang wies um ein paar Zentimeter weniger auf. Zur Kontrolle einer Erscheinung (nicht des Gewichtes) ist das Zentimetermass — um die stärkste Hüftstelle gemessen — ein untrüglicherer Beobachter als die Waage !

Daraus ersieht man, dass selbst Frauen ohne eigentliche Begabung zum Rundlichwerden sich nicht ungestraft auf unverdienten Lorbeeren ausruhen können — besonders nicht, wenn man die

Tuchfabrik Schild A.-G.
Bern und Liestal

Kleiderstoffe
Wolldecken

Grosse Auswahl — Fabrikpreise
Verlangen Sie Muster — Versand an Private
Annahme von Wollsachen

25 überschritten hat! Es ist ein verbreiteter Irrtum, dass man Sport (Gymnastik usw.) hauptsächlich betreiben solle, falls man abnehmen will. Sein Hauptzweck ist keineswegs das Abnehmen, sondern die Erlangung eines intensivern, bewusstern Körpergefühls und damit eines gesteigerten Lebensgefühls überhaupt. Nur ein elastischer, trainierter Körper gestattet die freie, sichere Beherrschung seiner Glieder. Die unmittelbaren Folgen sind ein schönerer Gang, anmutigere Bewegungen, Grazie schlechthin; Eigenschaften, die der Gesamterscheinung ihr Gepräge geben.

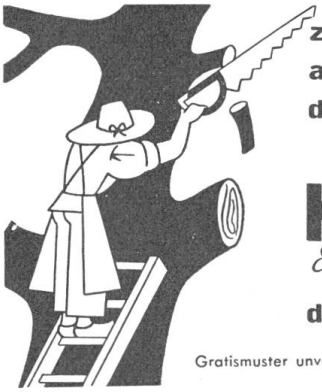
Jeder von uns hat die Erfahrung gemacht, dass es, liebenswürdig ausgedrückt, etwas rundliche Frauen gibt, die trotzdem ästhetisch, als gute Erscheinung, wirken, weil diese Rundlichkeit irgendwie harmonisch zu ihrem ganzen Wesen passt und sich unsere Vorstellung von ihnen nie mit Plumpheit, Unbeweglichkeit, Trägheit verbindet; genau wie es umgekehrt Frauen gibt, die trotz idealster Schlankheit nie einen andern Eindruck hervorbringen als den der Steifheit, Eckigkeit und mangelnden Charmes. Das Kriterium einer guten Figur und Erscheinung liegt in subtilern Dingen!

Manche Frau verwendet grosse Sorgfalt, Zeit, Mühe und Geld an ihre Kleider, ohne je die erhoffte Wirkung zu erzielen. Sie muss immer wieder die deprimierende Beobachtung machen, wie jene andere Frau, die vielleicht nicht einmal hübscher ist und sichtbar jedenfalls weder schönere noch teurere Kleider trägt, die unvergleichlich elegantere Erscheinung besitzt. Der Grund dieses Misserfolgs liegt häufig darin, dass Frauen dem Kleid als solchem eine zu grosse Bedeutung beimessen und eine viel zu geringe dem Umstand, dass man ein Kleid auch muss tragen können. Sie wissen zu wenig um die *unbewusste Wirkung*, die von einem schönen Gang, einer guten Haltung oder anmutigen Bewegungen ausgeht. Damit ist weder Pose, noch Affektiertheit gemeint, im Gegenteil, ein natürliches

Mit FRANCK-AROMA wird jeder Kaffee gut — ein guter noch besser!

In prächtiger und gesunder Gegend gelegene, gut eingerichtete
HAUSHALTUNGSSCHULE
leitet junge Mädchen zu selbständiger Führung des Hauswesens an. Unterricht und Umgangsprache **nur** französisch. Sprachen, Sport, Musik. Prospekte und Auskunft durch die Leiterin: **Mme Anderfuhren**
Ecole nouvelle ménagère, Jongny s. Vevey, Genfersee.

SPEISE-ÖL
AMBROSIA
UNÜBERTROFFEN



Absägen, was zu viel ist, geht nicht, aber schlank werden durch

Boxberger's

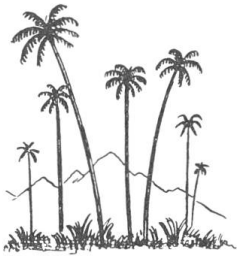
Kissinger

Entfettungs-Tabletten

das geht bestimmt!

Gratismuster unverbindlich durch Kissinger-Depot Basel

Warum **BROWA** einen so trittfesten Schutzfilm bildet!



BROWA enthält:

1. **Reines Bienenwachs,** speziell zum Nähren und Konservieren der Parkett- oder Linoleumböden.
2. **Carnauba-Wachs,** das hochwertige Produkt der brasilianischen Carnauba-Palme, ein äusserst zähes Wachs mit den grossen schutzfilmbildenden Eigenschaften.

Diese beiden **Edelwachse** bilden neben andern hochwertigen Zugaben die Hauptbestandteile der ausserordentlich guten Browa-Hochglanzpolitur.

Browa ist das Spitzenprodukt des führenden Schweizer Hauses der Wachs-Branche und nachgewiesen die sparsamste Schönheitspflege für Ihre Böden.

½ kg Büchse . Fr. 1.70
1 kg Büchse . Fr. 3.20
5 kg Büchse . Fr. 15.-
überall erhältlich.

BROWA

Hochglanz-Politur

für Linoleum, Inlaid und Parkett

Fabrikanten: Brogle's Söhne, Sisseln/Aargau

eine gewisse anmutige Ungezwungenheit. Es gibt Frauen, die diese Eigenschaften unbewusst besitzen, vielleicht könnte man das auch mit angeborener Eleganz bezeichnen.

Sofern man nicht eine Naturbegabung für diese Dinge mitbekommen hat, lassen sie sich erlernen und pflegen. Mindestens ist es durch etwas Selbstkritik und -erziehung möglich, sich besondere Untugenden in Gang und Haltung abzugewöhnen; dazu genügt mitunter schon, die eigene Aufmerksamkeit darauf hinzulenken.

Frauen sehen beliebig oft, so nebenbei und irgendwie gedankenlos in den Spiegel, um festzustellen, ob die Nase nicht glänzt, der Hut richtig sitzt, anstatt ein einziges Mal im Spiegelbild eines Schaufensters oder wo immer ihren Gang, ihre Haltung zu beobachten. Noch unbewusster ist den Frauen, wie unwahrscheinlich schlecht ihre Haltung erst im Sitzen ist. — Eine Frau mit angeborenem oder anerzogenem Körpergefühl trägt diesen *Spiegel* sozusagen *unbewusst in sich.* Sie weiss genau, auch ohne sich zu sehen, wie sie im Gehen und Sitzen aussieht; sie *spürt* ihren Körper und somit ist ihr bewusst, ob sie vorhängende Schultern, einen vorgetriebenen Leib, irgendeine lässige, unschöne Haltung hat — und weil sie es weiss, wird sie's korrigieren.

Ich glaube, dass wir uns alle darüber einig sind, dass jede Frau, über diese Selbsterziehung hinaus, regelmässig irgend etwas betreiben sollte, um ihre Elastizität zu bewahren oder zu erwerben und sich im angedeuteten Sinne zu entfalten. Um so auffallender ist die Tatsache, dass dieses «irgend etwas» so selten systematisch gelingt, und ohne Systematik ist es bekanntlich ziemlich wirkungslos. Es stimmt schon mit dem «Der Geist ist willig ... usw.», aber der tiefere Grund für unsere Unlust zu regelmässigem, körperlichem Training liegt oft darin, dass wir es zu beziehungslos betreiben. — Da ist z. B. eine Frau, die

vollkommen einsieht, dass sie in dieser Hinsicht etwas für sich tun sollte, aber offen gestanden, verspürt sie keinerlei Lust dazu. Sie zwingt sich dennoch, an Gymnastikstunden teilzunehmen, im Grund aber ist es ihr langweilig, und bald finden sich triftige Entschuldigungsgründe zum Ausbleiben. — Oder man schliesst sich einer Freundin an, die Tennis spielt, nur aus der Einsicht heraus, dass dies die erwünschte Gelegenheit zur körperlichen Betätigung sei. Die erhoffte Freude will sich nicht einstellen (aus dem ganz zufälligen Grunde, dass man kein Ballgefühl besitzt), und über kurz oder lang gibt man es auf.

Das liesse sich beliebig fortsetzen, und die meisten dieser Frauen entschuldigen sich dann bedauernd mit mangelndem Sportsinn. Aber das stimmt nicht! Seinen Körper spüren, betätigen, sich intensiv zu verausgaben, ist ein solcher Grundtrieb, dass das Fehlen desselben beinahe undenkbar ist. Es ist vielmehr so, dass die Betreffende die ihr individuell angepassteste Form dieser Betätigung noch nicht entdeckt hat, sich nie die Mühe dazu genommen hat.

Dieselbe Frau, die dem Tennisspielen (aus mangelnder Begabung) nichts abgewinnen konnte, ebenso wenig wie der Gymnastik (weil ihr vielleicht das System oder die Lehrerin nicht entsprach), könnte unter Umständen eine leidenschaftliche, weil dazu begabte Schwimmerin, Schlittschuhläuferin oder Reiterin werden.

Dieselbe Frau, die bei allen Sportarten, zu denen etwas Mut gehört, immer nur mit gemischten Freuden mitmachen konnte, weil sie von Natur aus etwas ängstlich ist, würde vielleicht restlos von einer tänzerischen Betätigung (darunter ist ernstes Training zu verstehen) mitgerissen werden, weil sie ein Gefühl für Rhythmus hat.

Tatsächlich kann keine Frau dieses regelmässige Training entbehren, und somit lohnt sich die Mühe, herauszufinden, zu welcher Betätigung man eine wirkliche innere Beziehung haben könnte.

Seide ...
WOLLE
BAUMWOLLE
eine Blütenlese aus den schönsten Frühjahrs-Stoffen!
Die neuen Grieder-Kollektionen werden Sie restlos entzücken, - wir senden sie Ihnen gerne zur Auswahl.
SEIDEN—GRIEDER
50 Jahre führend in der Mode
GRIEDER & CIE./PARADEPLATZ/ZURICH, TEL. 3 27 50

Balma-Kleie
tritt in der Kinderpflege immer mehr in den Vordergrund. Speziell gemahlen und präpariert, macht Balma-Kleie auch das härteste Wasser für die empfindliche Kinderhaut erträglich. Wundsein und Hautrötungen, die das Kleine so oft quälen, werden vermieden; das Baden macht dem Kindlein Freude. — Probieren Sie das nächste Mal Balma-Kleie. Packungen für vier Kinderbäder Fr. 1.50 in Apotheken, Drogerien und Parfümerien.

Nur so kann sie zum Bedürfnis werden und einem die unerlässliche Ausdauer aufbringen lassen.

Zum Schlusse sei noch darauf hingewiesen, wie häufig eine unschöne Haltung und Erscheinung auf die unkluge und unrichtige Wahl des *Korsetts* (Gürtels) zurückzuführen ist.

Es ist sicher in Ordnung, wenn sich bei einer Frau am Ende der Zwanziger, unter Umständen schon früher, das Bedürfnis einstellt, ihrem Körper durch ein Korsett, irgendeine Art Gürtel, etwas Halt zu geben.

Aber junge Mädchen möchte man doch davor warnen, zu früh zu Gummigürteln und ähnlichem zu greifen, nur um noch ein bisschen dünner auszusehen. Man soll nicht ganz vergessen, dass ein junger, gesunder Körper so kräftige Muskeln hat und haben soll, dass sie imstande sind, den Leib zu tragen. Die zu frühe Gewöhnung, seinen ganzen Halt durch einen Gürtel zu beziehen, verführt auch zu einer allgemeinen Nachlässigkeit in der Haltung (Rückgrat, Schultern) und hat ausserdem eine vorzeitige Muskelerschlaffung zur Folge. Ein kleiner Büstenhalter und ein Strumpfgürtel, der keinerlei Halt bietet, sind für ein junges Mädchen vollkommen ausreichend. Es wird dadurch zu einer guten Haltung gezwungen, die ihm auch in spätern Jahren noch zugute kommt.

Sicher können auch Frauen mit zu hohem Gewicht eine ästhetische Erscheinung bewahren, sofern sie die Voraussetzungen für Gepflegtheit, Proportion und Elastizität erfüllen und die allergrösste Sorgfalt und Überlegung auf ihre Korsettierung verwenden. Es ist aber in solchen Fällen unmöglich, ein beliebiges Korsett zu tragen. Ein Masskorsett mit angearbeitetem Büstenhalter, das weitestgehend den individuellen Anforderungen angepasst werden kann, ist unerlässlich.

* * *

Wenn auch meine Gedanken über dieses Thema nicht neu sind, die Grundlagen der Schönheitspflege, die ich aufzudecken versuchte — Sauberkeit und Anmut — sind dieselben, welche schon im frühesten Altertum zur Anwendung kamen. Aber wie überall sieht man auch auf dem Gebiete der Kosmetik vor lauter Bäumen den Wald nicht, und es ist wichtig, immer wieder Grundprinzipien darzustellen.

Im übrigen möchte ich zum Schlusse noch betonen, dass es für die Frau durchaus falsch wäre, die Schönheitspflege zum Mittelpunkt ihrer Interessen zu machen. Es gibt selbstverständlich noch viel wichtigere Güter, welche zu pflegen sind.

Du schabst den Bart Dir angenehm
mit Steinfels guter Zephyr-Crème.

MINERVA Zürich
Rasche und gründliche MATURITÄTsvorbereitung
HANDELS-DIPLOM
Spezialkurse: Ausbildung zur Arztgehilfin
Bücherrevisorenkurs

Montana
Voralpines Klima (1000 m ü. M.)
Kant. Gymnasial- und Handelsmatura.
Ferienkurse: Juli/August
Englische, holländ. u. ital. Abitur.
Sämtl. Prüfungen i. d. Schule selbst.
Handelsabteilung in deutscher und französischer Sprache. Wintersport.
Mod. Sportanlagen. Werkstätten.
Zugerberg
Institut Felsenegg angegliedert

Die Leser
und der Schweizer-Spiegel

Die Leser jeder Zeitschrift bilden eine unsichtbare Gemeinschaft. Alle, die ihr angehören, teilen gewisse seelische und geistige Merkmale. Natürlich ist es nicht so, dass man von einem Menschen, der den « Schweizer-Spiegel » abonniert hat, ein Porträt entwerfen könnte. Aber sein Charakterbild muss bestimmte Züge aufweisen, ohne die er bestimmt nicht Abonnent des « Schweizer-Spiegels » wäre — oder wenigstens nicht auf die Dauer bliebe. Eine dieser Eigenschaften ist

Verständnis für schweizerische Eigenart

Der Leser des « Schweizer-Spiegels » ist kein Hurrapatriot. Es ist ihm klar, dass Chauvinismus im Grunde durchaus unschweizerisch ist. Er weiss, dass der wertvollste Schutzwall unseres Vaterlandes die tatkräftige Mitarbeit an unserer schweizerischen Kultur ist. Der « Schweizer-Spiegel » nimmt aktiv an der Abwehr unschweizerischer kultureller Einflüsse teil. Der «Schweizer-Spiegel» und seine Leser halten aber dafür, dass viel wichtiger als die Defensive die Offensive ist: der Auf- und Ausbau unserer Kultur, wobei unter Kultur nicht nur überragende geistige Dokumente der Vergangenheit oder der Gegenwart zu verstehen sind, sondern auch die Vergeistigung unseres Alltags.