

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 3 (1927)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Was und wie man's machen sollte!  
**Autor:** Hellweg, Helga  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-757902>

#### 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:** 23.02.2026

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

# Was und wie man's machen sollte!

Helga Hellwig

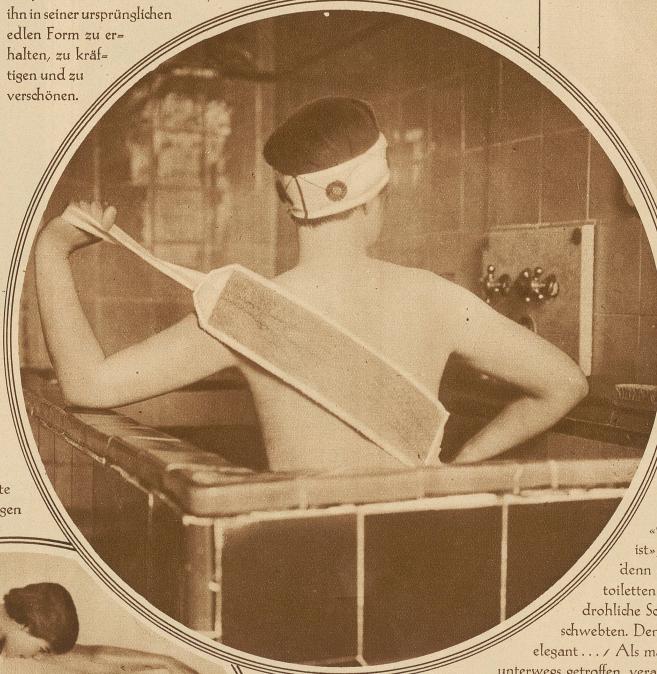
Es genügt nicht, zu wissen, daß man jung, schön und gesund ist, oder auch nur eins von diesen drei, und diese Jugend, Schönheit oder Gesundheit gedankenlos hinzunehmen und zu genießen. Man muß sich dessen bewußt werden, daß es leicht verlierbare Güter sind, die sorgfältiger Pflege und Aufmerksamkeit bedürfen, wenn man



Die Tänzerin Marion Palfi bedient sich des Punktrollers. Die Bewegung soll von unten nach oben erfolgen

sie sich und andern zur Freude erhalten will. Es besteht heute kein Zweifel mehr darüber, daß wir unendlich viel dazu beitragen können, unsere Jugend zu verlängern, unsere Schönheit zu erhöhen und unsere Gesundheit zu fördern. Drei mächtige Faktoren, die besonders im Leben jeder Frau eine unendlich wichtige Rolle spielen. Die Frau ist es, denn auch, die unermüdlich nach neuen Mitteln und Wegen forscht, um diese Ziele zu erreichen, und hat sie einmal das für ihre Individualität Richtige gefunden, so wird sie die schönsten Erfolge zu verzeichnen haben. / Die Pflichten, die zur Pflege des Körpers gehören, beginnen am Morgen und enden am Abend, womit nicht gesagt ist, daß man sich vom Morgen bis zum Abend nur mit seiner Körperpflege beschäftigen soll. Sind die Bequemlichkeiten für ein tägliches warmes Bad vorhanden, so ist es ein Behagen, sich den Lauen Fluten anzuvertrauen. Wo nicht, sollte die Dusche oder kalte Abreibung an seine Stelle treten. In beiden Fällen ist es von größter Wichtigkeit, sich nicht passiv dabei zu verhalten, sondern frisch und fröhlich zu Hautbüste und Rückenreiber zu greifen und den ganzen Körper fleißig damit zu bearbeiten. Die Wirkung eines jeden Bades wird dadurch außerordentlich erhöht, die Poren öffnen sich, die Hautatmung kann wieder in Funktion treten, der Blutkreislauf wird aufs wohlztätigste angeregt. Bei regelmäßiger Anwendung ist eine fühlbare Stärkung des Nervensystems die beglückende Folge. Nach gründlichem Trockenfrottern, wobei man keineswegs sanft mit sich umzugehen braucht, damit die oberste, verbrauchte Hautschicht auch entfernt wird, schlüpft man in den weichen Bademantel und widmet einige Minuten der Fußpflege. Schöne, wohlgeformte Füße sind gewiß ein ebenso erfreulicher Anblick, wie gepflegte Hände. Leider werden sie nur zu oft recht stiefmütterlich übersehen, und durch zu enges Schuhzeug oder Verhandlung verlieren sie ihre edle Form und Linie. Und doch ist auch ihre sorgfältige Behandlung von der Wohlgepflegtheit des ganzen Körpers unzertrennlich. Unzertrennlich davon erscheint uns auch die Massage. Diese, schon von den alten Griechen und Römern als Gesundheitsförderer und Schönheitsmittel anerkannt und angewandt, nahm bei uns lange Zeit die Stellung einer medizinischen Verordnung, einer Kur ein, der man sich unterzog, wenn es gar nicht mehr anders ging. Heute wissen wir, daß auch

der gesunde Mensch, und gerade dieser, unermüdlich für eine flotte Blutzirkulation sorgen soll, die dem Sichfestsetzen von Krankheitstoffen vorbeugt. Dieses Ziel zu verfolgen, ist die Selbstmassage, wie die moderne Industrie sie möglich macht von nicht zu unterschätzendem Wert. Erst wenn eine Anwendung jedem erreichbar und zugänglich ist, erfüllt sie ihren praktischen Zweck. Die Selbsttätigkeit ist es auch hier, die die Wirkung wesentlich erhöht, denn neben der Anregung der Hauttätigkeit und des Blutumlaufs wird von den Gliedern eine Geschmeidigkeit verlangt, die, wenn sie nicht mehr vorhanden sein sollte, doch wieder erreicht werden kann. Die Voraussetzung für die Ausübung künstlerischer, sportlicher oder gymnastischer Übungen ist damit gegeben. Die moderne Pflege der Rhythmus in ihren verschiedenen Formen baut sich auf einem gesunden, spannkräftigen, elastischen Körper auf. Auch ihr Ziel ist es, ihn in seiner ursprünglichen edlen Form zu erhalten, zu kräftigen und zu verschönern.



Obere Bild:  
Zur Förderung der  
Blutzirkulation wird  
der Rücken mit dem  
Rückenreiber bearbeitet

Bild links: Turnübung  
Unteres Bild: Nacken-  
massage mit dem Punktroller



Das erstrebenswerte Ziel:  
die edle Körperlinie

## Die verlogenste Frühlingsgeschichte

An einem strahlend schönen Vorfrühlingstag ging ein Ehemann, nennen wir ihn Hermann, mit seiner kleinen Frau, nennen wir sie nektischerweise Käthe, gemütlich spazieren. Käthe war, das muß ich vorausschicken, sehr hübsch, sehr lebenslustig und selbstverständlich auch sehr elegant. «Gott sei Dank, daß der Winter nun vorbei ist», sagte Frauchen. «Hm», brummte Hermann, denn er dachte bei diesen Worten an Frühjahrs toiletten und ähnlichen Anschaffungen, die als bedrohliche Schatten die Gestalt des holden Lenzen umschwebten. Denn Käthe war ja so hübsch, so lebenslustig, so elegant... Als man sich von einer bekannten Familie, die man unterwegs getroffen, verabschiedet hatte, bemerkte Frau Käthe nachdenklich: «Hast Du gesehen, Hermännchen? Frau Manschettensalat trug schon einen neuen Frühjahrshut!» «Hm», brummte Hermann wieder, denn seine düsteren Ahnungen schienen sich zu bestätigen. Frauchen war ja so



Fußpflege

hübsch, so lebensfroh, so elegant... Plötzlich stand Frau Käthe still - «wie von einer Tarantel gestochen» würde es in einem Roman heißen. Denn sie da: in den riesigen Schaufenstern eines modischen Putzsalons waren die neuesten, die allerneusten Hütschöpfungen den staunenden, geblendet Augen der Damenwelt preisgegeben! Ei, war das eine Fülle von Farben und Formen! Armselig war dagegen ein Regenbogen! Das leuchtete und glühte und wirkte durcheinander: rot-grün und grau-lila, weiß-braun und grau-weiss usw. Wer will es Frau Käthe, die hübschen, eleganten Frauchen, übernehmen, daß sie mit einem holden Schrei süßen Entzücken auf dem Pflaster festwurzelte und krampfhaft Hermanns Arm preßte, indem ihre Augen die herrliche Aue der Hüte abweideten? Niemand wird es ihr abnehmen. Hermann stand daneben und immer finsterer wurde es in seinem Herzen. Ängstlich überschlug er in Gedanken sein Barguthaben, indes Frau Käthe mit sierigen Blicken die holdselige Pracht der entzückendsten Modelle verschlang. Aber gerade als der arme Hermann die furchtbare Schicksalsfrage erwartete, riß sich Frauchen energisch herum, wurde ein bißchen bleich, sah ihrem Manne kerhaft ins düster glühende Auge und sprach: «Liebster Hermann, ich denke, ich kann meinen vorjährigen Frühjahrshut heuer ganz gut noch einmal tragen - diese Ausgabe können wir also sparen, meinst Du nicht auch, Liebster? Dies ist die verlogenste Geschichte der Säasons!»