

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 5 (1929)  
**Heft:** 31  
  
**Rubrik:** Die Seite der Frau

### **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:** 22.02.2026

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



# DIE SEITE DER FRAU

## VON FALSCHEM UND RICHTIGEM SITZEN!

Eine neue Haushaltlehre predigt den Hausfrauen immer und immer wieder: erledigt alle Arbeiten, wie Gemüse putzen, Kartoffeln schälen, Obst verlesen usw., die sich sitzend verrichten lassen, im Sitzen! Dieser, der Beherzigung nicht genug zu empfehlende Rat kommt nicht von ungefähr. Er steht vielmehr in Zusammenhang mit einer neuzeitlichen Forschung am menschlichen Körper. + Warum soll die Hausfrau (und ihre Angestellte) ihre Arbeit soviel als nur möglich im Sitzen vornehmen? – Früher hätte man mit einem Unterton von Mißachtung gesagt: aus purer Bequemlichkeit. Heute, da das Leben Beschaulichkeit überhaupt nicht mehr kennt, da der Phlegmatische, Bequeme von der allgemeinen Hast und Unruhe über den Haufen gerannt wird, heißt es: die Füße sollen nicht unnötig vom frühen Morgen bis späten Abend beansprucht werden, wenn es nicht nötig ist, sie sollen vielmehr dazwischen «entlastet» werden, indem die Hausfrau absitzt. + Wenn nun aber die Füße entlastet werden, die Last des Körpers an sich gleichbleibt, – wohin kommt dann diese Last, wenn der Körper sich in sitzendem Zustand befindet? Scheinbar wird ihm durch die Sitzgelegenheit ein Teil seiner Last abgenommen. In Wirklichkeit verteilt sich die Last nur. Das ist auch

der Fall in dem herrlichen Moment, den wir alle kennen, wenn wir nach langem Marsche absitzen. + Aber auch zwischen Sitzen und Sitzen ist ein großer Unterschied. Man kannte wohl früher ein «bequemes» Sitzen, aber von dem allgemeinen üblichen Sitzen sprach man nicht, obwohl es in

den weitaus meisten Fällen herzlich unbequem war. Man nahm das als etwas keine Rolle Spielendes und als unabänderlich in Kauf. Man «dachte darüber nicht nach». Inzwischen hat sich jedoch unsere Lebensweise, hat sich unser Erwerbsleben geändert. Wir haben eine Unmenge sogenannt «sitzender» Berufe gerade auch für Frauen. Man denke nur an die Unzahl derer, die in der gesamten Bekleidungsindustrie, in Bureaux, bei Telefon und Telegraph beschäftigt sind. Bei diesem anhaltenden Sitzen ist es von ungeheurer Wichtigkeit, wie man sitzt. Bei richtigem Sitzen wird die Körperlast gleichmäßig verteilt auf den Knochenunterbau, und die Stellung der Wirbelsäule ist eine ihr bekömmliche, indem sie an der richtigen Stelle, nämlich im Kreuz, gestützt wird. + In einer deutschen Ausstellung für Gewerbe-Hygiene wurde das Resultat dieser neuen Forschung vorgeführt. Plastische Beispiele demonstrierten die bisher üblichen Tische und Stühle, die durch unrichtige Höhe, falsches Verhältnis zueinander usw., dem Körper eine falsche oder gezwungene Haltung geben, dadurch die Arbeit schwieriger, ermüdender gestalten und den Arbeitenden schwer an seiner Gesundheit schädigen können. Der Einbeinstuhl der im Bild richtig sitzenden Stickerin ist in einer Anzahl schweizerischer Konfektionsbetriebe eingeführt und wird von den Arbeiterinnen im Hinblick auf seine tiefe kleine Kreuzstütze, die beim Anlehnen leicht nachgibt, gerühmt. Sind dazu die Füße in mäßiger Schräglage gestützt, so daß sie nicht in Versuchung kommen, durch Ueberschlagen Organe des Unterleibs zu schädigen, und reicht eine kleine Tischplatte oder auch ein Gestell die Arbeit noch dazu in zweckmäßige Höhe hinauf, anstatt daß der Oberkörper sich zu ihr hinunterbücken muß, so ist die wissenschaftlich richtige Sitzweise für «Handarbeiten» geschaffen. + Im Interesse der Frau ist zu hoffen, daß sie sich das «neue Wissen» vom Sitzen auch fürs Haus nutzbar mache. Sie mag mit dem Vorbild kritisch ihre eigene Sitzweise vergleichen! Zum Ausruhen sollen wir im allgemeinen niedriger sitzen, als bisher üblich. Nicht auf Lederbezug und auf Polster kommt es an, sondern darauf, daß der kurzbei-

Bild links im Kreis: Moderner, niedriger Armstuhl mit breitem Sitz, eine äußerst bequeme Angelegenheit



Bild rechts: Die Filmschauspielerin Gräfin Eszterhazy mit ihrem Talisman, einer prächtigen weißen Katze



Wie eine Stickerin sitzen muß, ohne den Körper zu ermüden

niger gewordene Stuhl in seinem Sitz eine Tiefe aufweist, welche den Oberschenkel in seiner ganzen Länge trägt. So wird Entspannung garantiert für Körper und – für Gemüt. Wer einmal sich die neue Erkenntnis zu eigen gemacht, hat im täglichen Leben genug Gelegenheit, den Unterschied zwischen falschem und richtigem Sitzen am eigenen Leibe zu fühlen. Margrit.

Bild links: Der unrationelle Schreibtisch mit dem veralteten Drehschemel; rechts der rationalisierte Arbeitstisch mit vorteilhaftester Sitzgelegenheit.