

Zeitschrift: Zürcher Illustrierte

Band: 5 (1929)

Heft: 37

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: 21.02.2026

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

DIE SEITE DER FRAU



Ein posierender Mannequin; unschöne, gekünstelte Haltung mit durchgedrücktem, hohlem Kreuz

«GUTE HALTUNG»

Sich «im Leben gut zu halten», ist nicht immer leicht; aber viele von uns Frauen sind nicht einmal imstande, ihren gesunden und womöglich schönen Körper «gut zu halten!» * Wir schlendern, wir gehen spazieren... auf einmal gibt es uns einen Ruck. Das Bewußtsein unsrer Haltung ist uns in die Glieder gefahren, wir halten uns «gut». — Warum? — Weil wir eine Person uns entgegenkommen sehen, der wir guten Eindruck zu machen wünschen. Vielleicht ist es ein junger, vielleicht irgendein Mann; vielleicht

eine «liebe» Bekannte, der wir unsren Stolz zeigen möchten. — Was aber ist das «es», das uns diesen Ruck gegeben anderes, als die Stimme unseres schlechten Gewissens: du «hälst» dich schlecht! Laß dich nur dabei nicht von dem oder jener erwischen! Machen wir es da etwa besser als die Kinder, die in der Schule des Lehrers wegen lernen, anstatt aus ureigenstem Vorteil? * Wenn nur das Sich-Gehen-Lassen nicht so bequem, das Sich-Aufraffen, Sich-Zusammennehmen und Gut-Halten nicht so anstrengend wäre! Oder sollte es sich da nicht um bloße Gewohnheit handeln, die bei einigermaßen gutem Willen leicht zu korrigieren wäre? Wir heutigen Frauen haben es doch viel leichter, uns gut zu halten, da die einstige korrekte, steife Haltung: Brust heraus, Lineal im Rücken... an Ansehen eingebüßt hat! Von uns wird kaum mehr verlangt, als die natürliche, leichte Neigung des Nackens nicht ausarten zu lassen, nicht unschön zusammenzusinken oder eine Schulter mehr als die andere hängen zu lassen. Eine neuzeitliche Regel für gute Haltung heißt: den Oberkörper aus dem Becken heraus zu tragen, ihn leicht zu straffen ohne das Kreuz herauszudrücken. * «Haltung» hat aber auch noch ihre psychologische Seite. Wenn wir Grund zu haben glauben, auf uns selbst stolz zu sein, und wäre es nur im Gefühl eines guten Vorsatzes, so halten wir uns gut. Deshalb deutet aber lässige und auch nachlässige Haltung noch lange nicht immer auf wirkliche Bescheidenheit, sondern wahrscheinlich verrät sich darin viel häufiger als

haft, was für Entdeckungen man da manchmal machen muß, ganz abgesehen von Knie-Ansichten. Als erste Regel gilt hier: Leib einziehen! als zweite: Knie schließen! — Das übergeschlagene Bein sollte, ebenso wie das vorgestreckte, in diesem demokratischen Verkehrsvihikel unbedingt polizeilich verboten werden. Für die Zeit einer Tramfahrt sollte denn doch jedes gesunde weibliche Wesen mit gerade gestellten Beinen sitzen können. Im häuslichen Milieu dagegen ist es schon eher erlaubt, ein Bein, respektive einen Fuß etwas mehr vorzustrecken, weil dann durch eine



Natürliche Grazie und Beweglichkeit



Wenn auch das Aufstützen des Armes leicht zu harten Stellen am Ellbogen führen kann, so bewirkt es doch eine sympathisch ungezwungene Haltung des Oberkörpers. (Eine englische Afrikareisende in Kostüm und Schmuck aus Sansibar)



uns lieb sein kann, daß... mit uns nicht sonderlich viel los ist! * Mit guter Haltung im Sitzen ist es womöglich noch schlechter bestellt. Wir brauchen beispielsweise einander nur schwesterlich im Tram zu beobachten. Schauder-

Bild links:

Eleganz, Grazie, liebenswürdige Persönlichkeit — bewirken eine gewinnende harmonische Erscheinung

gute Linie entsteht. — Eine Filmdiva soll vor ihrem Spiegel die Entdeckung gemacht haben, daß es für stärkere Beine sogar am vorteilhaftesten ist, sie geschlossen schräg nach einer Seite zu stellen. Ueberhaupt der Spiegel! Kindererziehung soll durch Spiegelschränke erschwert werden; für gute Haltung der Mütter können sie bei kritischer Konsultation Wunder tun. * Nicht mal beim ruhigen Stehen weiß der Durchschnitt des weiblichen Geschlechts gute Haltung zu bewahren. Da wird die Last des Körpers ständig von einer Seite auf die andere geschoben und dadurch eine seitige Ermüdung verursacht, die zu neuer Gewichtsverschiebung Anlaß gibt. * Drei Wege führen zu guter Haltung: gymnastisches Turnen, Selbstkontrolle, Selbstbewußtsein. Welchen Weg wird — sofern sie nicht zu den Ausnahmen gehört — die Leserin einschlagen? Margrit