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: 19.07.2025

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

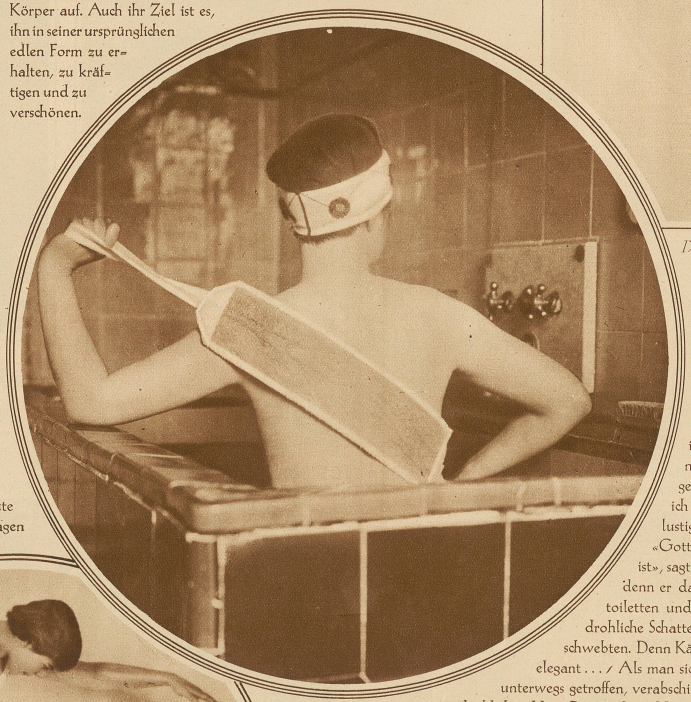
Was und wie man's machen sollte!

Helga Hellwig

Es genügt nicht, zu wissen, daß man jung, schön und gesund ist, oder auch nur eins von diesen dreien, 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 Hautbürste 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 wohltätigste angeregt. Bei regelmäßiger Anwendung ist eine fühlbare Stärkung des Nervensystems die beglückende Folge. Nach gründlichem Trockenfrottieren, 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 Vernachlässigung 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 Krankheitsstoffen 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 Vorbedingung für die Ausübung künstlerischer, sportlicher oder gymnastischer Uebungen ist damit gegeben. Die moderne Pflege der Rhythmik in ihren verschiedensten 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 verschönen.



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

Bild links: Turnübung

Unteres Bild: Nackenmassage 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 neckischerweise 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 Frühjahrstoiletten und ähnlichen Anschaffungen, die als bedrohliche Schatten die Gestalt des holden Lenzes 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 siehe da: in den riesigen Schaufenstern eines modischen Putzsalons waren die neuesten, die allerneuesten Hutschöpfungen den staunenden, geblendeten Augen der Damenwelt preisgegeben! Ei, war das eine Fülle von Farben und Formen! Armselig war dagegen ein Regenbogen! Das leuchtete und glühte und wirbelte durcheinander: rot-grün und grau-lila, weiß-braun und grau-weiß usw. Wer will es Frau Käthe, der hübschen, eleganten Frau Käthe übelnehmen, daß sie mit einem holden Schrei süßen Entzückens auf dem Pflaster festwurzelte und krampfhaft Hermanns Arm preßte, indes ihre Augen die herrliche Aue der Hüte abweideten? / Niemand wird es ihr übelnehmen. / Hermann stand daneben und immer finsterer wurde es in seinem Herzen. Aengstlich überschlug er in Gedanken sein Barguthaben, indes Frau Käthe mit gierigen 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 kernhaft 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 «Säsong»!