

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 37 (1933-1934)  
**Heft:** 23

**Buchbesprechung:** Der praktische Siedler

**Autor:** [s.n.]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 18.03.2025

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

## Körperhaltung und Kleidung.

Das Sprichwort: „Kleider machen Leute“, stand von jeher in hohem Ansehen, und es gibt wohl wenig Menschen, die sich nicht danach richten. Wir wissen genau, daß die Kleidung in bezug auf unser Äußeres eine große Rolle spielt, und es ist nicht bloß eine Frage müßiger Eitelkeit, wenn wir der Art und Weise unseres Anzuges Beachtung schenken, sondern auch unseren Mitmenschen gegenüber liegt uns die Pflicht ob, es zu vermeiden, durch den Gesamteindruck unserer Erscheinung einen unerfreulichen Anblick zu bieten, durch Geschmackswidrigkeiten Anstoß zu erregen.

Fast allen Menschen liegt mit Recht außerordentlich viel daran, mit ihrer persönlichen Erscheinung angenehm zu wirken; namentlich aber sagt man es den Frauen nach, daß sie ein größeres Maß von Eitelkeit bezüglich der Toilette an den Tag legen, als das stärkere Geschlecht, was wir aber doch lieber dahingestellt bleiben lassen wollen, da die Wahrheit dieser Behauptung noch längst nicht endgültig erwiesen ist.

Sedenfalls finden wir sowohl bei zahlreichen Frauen, als auch bei ebensovielen Männern die eingewurzelte Ansicht, daß mit dem Anlegen eines kleidsamen Anzuges nun alles getan sei, was der äußeren Erscheinung zum Vorteil gereichen kann. Man bedenkt aber gar nicht, wie widersinnig es ist, dem guten Sitz der Kleidung einen so großen Wert beizulegen, wenn man nicht zugleich in erster Linie Sorge dafür getragen hat, daß sich der Körper nach Möglichkeit selbst in der Verfassung befindet, wie es dem allgemeinen Schönheitsideal entspricht.

Namentlich die Haltung ist ein arges Stiefkind des modernen Menschen. Was nützt der gutgearbeitete und kostbare Anzug, wenn wir vornüber gebückt einherschreiten, als trügen wir eine schwere Last! Wer sich seitwärts vor den Spiegel stellt, wird vielleicht erschrecken über seinen runden Rücken, die eingefallene Brustlinie.

Da die meisten dieser Schönheitsfehler durch mangelnde oder zu einseitige Bewegung entstehen, so ist der einfachste Weg zu ihrer Beseitigung der notwendige Ausgleich, der sich uns in der Ausübung einer zweckdienlichen Gymnastik bietet. Gewiß würde es um die Menschheit besser bestellt sein, wenn sie den Eifer und die Zeit und Mühe, die sie bei der Auswahl und Herstellung ihrer Kleider verschwendet, lieber zur Pflege und zur harmonischen Gestaltung ihres Körpers verwendet.

Wer es sich angelegen sein läßt, seine Glied-

maßen durch tägliche gymnastische Übungen, die nur wenig Zeit erfordern, geschmeidig zu erhalten, wird sich bis ins hohe Alter einer guten Körperhaltung erfreuen.

Auch die sich im reiferen Alter so gern einstellende übermäßige Wohlbeleibtheit, die frühzeitige Schwerfälligkeit, verhindert und beseitigt eine gewissenhaft betriebene Hausgymnastik.

Wer nicht aus Gesundheitsrücksichten Gymnastik betreiben will, sollte es doch aus Gründen der Eitelkeit tun. Es ist stets ein unerfreulicher Kontrast, das mit ausgesuchtem Geschmack hergestellte und wohl gar kostbare Gewand, das von einer durch die Folgen verkehrter Lebensgewohnheiten verunzierten Persönlichkeit getragen wird, mag diese Persönlichkeit auch zu den bedeutenden Menschen gehören, die im Gefühl ihrer geistigen Überlegenheit auf Äußerlichkeiten keinen Wert legen zu müssen glauben.

Wenn jetzt ein Geist aus der alten Griechen- und Römerzeit herniederstiege, dann würde er sich gewiß entsetzen darüber, wie wenig der Körperbau der modernen Menschheit dem Begriff des Ebenmaßes der damaligen Völker entspricht.

Wer täglich nur eine kurze Spanne Zeit den Leibesübungen widmet, trägt bald den Lohn davon für diesen kaum nennenswerten Zeitverlust. Die Ungelenkigkeit der Glieder wandelt sich in Beweglichkeit des Körpers und Geistes zugleich; Schaffensfreudigkeit und Arbeitsfähigkeit nehmen zu, eine ungezwungene Haltung, elastischer Schritt werden bald zur Gewohnheit.

Das einfachste Gewand, mit Anmut und jenem Ebenmaß der Bewegung und Haltung getragen, wie es die Ausübung der Gymnastik gewährleistet, kleidet besser als Samt und Seide, wenn das Kunstwerk der Toilette dazu dienen soll, über die Folgeerscheinungen einer verkehrten Lebensweise hinweg zu täuschen. A. Gneißt.

### Bücherschau

Der praktische Siedler. Unter diesem Titel bringt die Verlagsgesellschaft A. Müller m.B.H. Eberswalde sieben eine Reihe Bücher heraus, die in dankenswerter Weise zu dem aktuellen Thema Siedeln Stellung nehmen. In dem ersten Buche „Selbstbau kleiner und mittelgroßer Siedlungshäuser“ behandelt der Verfasser C. W. Vogelgang, selbst Siedler, den Bau billiger Eigenheime unter Berücksichtigung der Tatsache, daß der Siedlungslustige meist über nur geringe Mittel verfügt. An Hand einer großen Zahl instruktiver Illustrationen wird die Selbstherstellung eines Häuschens vom Fundament bis zum Dachdecken erläutert. Es wird gezeigt, welche neuzeitlichen Baumaterialien verwandt werden können. Eine ganze Anzahl Vorschläge vervollständigen den wertvollen Inhalt des Buches.