Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 10

Artikel: Gesichts- und Handpflege im Herbst

Autor: Fröhlich, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038162

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: 20.08.2025

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

Gesichts- und Handpflege im Herbst.

Von Dr. Hans Fröhlich.

(Nachdruck verboten.)

Jedem Menschen, den wir kennen lernen, schauen wir naturgemäß zuerst ins Gesicht. Das Gesicht bildet die offene Visitenkarte der Persönlichkeit, nach deren Aussehen allein man die meisten Menschen zunächst beurteilt. Und zwar wird darin selten die tiefere Runenschrift des Charakters zu entziffern gesucht, sondern man sieht meist nur auf das oberflächliche, rein körperliche Gebilde. Daher ist eine sorgfältige Pflege des Gesichtes nicht etwa lächerliche Eitelkeit, sondern eine Forderung der Vernunft, und ist noch dazu ein wichtiger Teil der allgemeinen Körperhygiene.

Namentlich im Herbst leidet die Gesichtshaut leicht Schaden. Die rauhe Luft draußen und die durch Heizen trocken-warme Luft im Zimmer machen die Haut oft spröde, rauh und rissig. Naßkalter Nebel, jäher Temperaturwechsel sind weitere Schädigungsgründe. Dem beugt man am besten vor durch Waschen mit zimmerwarmem Wasser, welchem man etwas Borax zufügt. Unter den vielen Mitteln, welche gegen Schuppen, Sprödigkeit und Rissigkeit angepriesen werden, sind die einfachsten und zugleich wirksamsten: Mandelkleie und Olivenöl oder Vaseline. Abends fettet man die Gesichtshaut mit Oel oder Vaselin ein und läßt dies über Nacht darauf. Am Morgen schüttet man Mandelkleie auf einen nassen Waschlappen, reibt damit die Haut ab, spült mit reinem angewärmtem Wasser nach und trocknet recht gut. Darauf wartet man einige Zeit, ehe man sich der Außenluft aussetzt. Seife verwende man während der ganzen Behandlungszeit gar nicht.

Besonders empfindlich gegen rauhe Luft ist die zarte Lippenschleimhaut. Daher sieht man schon vom ersten Herbst an vielfach aufgesprungene, spröde, rissige Lippen. Vermehrt wird dies oft recht schmerzhafte Leiden noch durch die Gewohnheit des Anfeuchtens mit der Zunge. Hier sind nur fette und reizmildernde Mittel angebracht, von denen Lippenpomade sehr wirksam ist.

Manche Damen sind selbst Schuld an häßlichen Teintfehlern durch das Tragen von festanliegenden engmaschigen Schleiern. Der Wasserdampf des Atems durchtränkt dabei das Gewebe des Schleiers bald so vollkommen, daß darunter beständig eine feuchtkalte Atmosphäre herrscht, welche der Haut stets Wärme entzieht, sie erkältet. Mechanisch wird diese schädliche Wirkung noch begünstigt durch die Rauhigkeit des Schleiergewebes und durch seinen Druck auf die Gesichtshaut. Denn so weich auch ein Schleier bei oberflächlicher Prüfung erscheint, bei genauerer Untersuchung zeigt sich doch, daß die Fäden, welche die Löcher und Muster bilden, während des Gebrauches recht scharf und rauh werden. Und dieses rauhe Gewebe reibt und scheuert immer wieder mehrere Stunden hintereinander die feuchte zarte Haut, und zwar um so stärker, je straffer der Schleier umgebunden ist, je mehr die Haut gleichsam in die Löcher hineingedrückt wird. Daher zeigt sich die stärkste Rötung und Sprödigkeit dort, wo der Schleier am dichtesten anzuliegen pflegt: auf dem Nasenrücken und auf den hervorragenden Wangenflächen. Bei zarter Haut sind also enganliegende Schleier durchaus zu verwerfen.

Einen anderen Fehler begehen diejenigen, welche sich die Gesichtshaut gegen kalte Luft abhärten wollen durch häufige Anwendung von Kölnisch Wasser und ähnlichen Mitteln. Alle spirituösen Flüssigkeiten lösen das Hautfett auf,

machen daher die Haut trocken, spröde, schuppig; nur ausnahmsweise sind solche Mittel zu gebrauchen.

Fast noch mehr als das Gesicht leiden zarte Hände von rauher Herbstluft und kälterer Witterung. Man wasche sich möglichst wenig mit warmem Wasser, welches die Haut so empfindlich macht, daß sie in kalter Luft sich gleich rot oder blaurot färbt. Das Wasser hat den richtigen Wärmegrad, wenn es einige Stunden im Zimmer stand. Nie unmittelbar nach dem Waschen an die frische Luft gehen. Eine Hauptsache ist gutes Abtrocknen. Dazu sind die „feinen" Handtücher höchst unpraktisch, weil sie schon bei der Berührung mit einer nassen Hand ganz naß werden und bei öfterer Benutzung den Tag über nie vollständig trocken sind. Ein gutes Handtuch muß im stande sein, viel Wasser schnell von der Haut aufzunehmen, ohne selbst naß dabei zu erscheinen, also aus dickem kräftigem Gewebe bestehen, was noch die große Annehmlichkeit gewährt, daß man die Haut gleichzeitig trocken und warm reibt. Man vergleiche mal dies wohltuende Gefühl von behaglicher Trockenheit und Wärme mit jenem unbehaglichen naßkalten Frösteln, das dem Abtrocknen mit den „feinen" Handtüchern zu folgen pflegt.

Wer an aufgesprungenen Händen leidet oder zu Frostschäden neigt, möge bei der häuslichen Beschäftigung gestrickte Halbhandschuhe tragen, um der Hand die erforderliche Wärme und den nötigen Blutreichtum zu sichern. Pulswärmer sind nur dann praktisch, wenn sie genügend weit sind, nicht die Adern beengen und den Blutzufluß beeinträchtigen. Aus demselben Grunde müssen auch alle Handschuhe recht bequem sein, zumal die in einem weiten Handschuhe über der Haut befindliche Luftschicht die Kälte abhält.

Besonders wichtig für die Gesunderhaltung der Haut ist die Beschaffenheit der Seife. Scharfe Seifen bewirken Trockenheit, Sprödigkeit, Abschilferung mit mikroskopisch kleinen Vertiefungen, in denen sich aller Staub und Schmutz festsetzt, so daß die Hände eigentlich nie ganz sauber aussehen. Solche Schädlinge sind namentlich die scharfen Küchenseifen. Man wasche die Hände nur mit guten überfetteten Seifen. Das ist die erste und wichtigste Forderung aller Händekultur.

Zu vermeiden ist ferner häufiger und schneller Wechsel von Nässe und Trockenheit, von Wärme und Kälte, sowie die Einwirkung der strahlenden Hitze des Herdfeuers. Schrundige, rissige Hände muß man mit besonders peinlicher Sorgfalt trocken halten und hin und wieder mit einer wasserfreien Fettmasse, z. B. gutem, frischem Olivenöl, einfetten. Zum Waschwasser nehme man etwas Mandelkleie oder Borax. Gelegentlich kann man auch abends die Hände stärker einfetten und über Nacht Handschuhe anziehen. Es sei aber bemerkt, daß dies Verfahren, sehr oft angewandt, die Haut zwar zart aber auch empfindlich macht.

Eine vernünftige gesundheitsgemäße Handpflege ist nicht nur des guten Aussehens wegen empfehlenswert, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen durchaus nöiig. Vernachlässigte Haut neigt zur Erfrierung und zur Eiterung („böser Finger"). Die „ewig kalten" Hände, die häßlich roten Hände, die schmerzenden Erfrierungen und entstellenden Frostbeulen hätten meist verhütet werden können durch stete hygienische Handkultur.