

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 14 (1910-1911)
Heft: 1

Rubrik: Nützliche Hauswissenschaft

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: 29.12.2025

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

tung und selbst zur Erlösung in der Askese gelangen. So führt schließlich ein Weg von der Erkenntnis zur Schopenhauerschen Ethik; als grundmoralisches Prinzip sieht sie das Mitleid ein, dessen Unmittelbarkeit und Unwillkürlichkeit den Menschen immer vor Augen führe, daß sie im letzten Grunde allein ein Wesens und gemeinsamer Erlösung von Leiden und von der Sterblichkeit gar sehr bedürftig seien. —

Das höchste Verdienst des Schopenhauerschen Denkens liegt für die heutigen nicht in diesem Zurückgehen auf äußerste metaphysische Prinzipien, sondern in dem tiefttlichen Wesen seiner ganzen Betrachtungsweise, seiner unbestechlichen Wahrheitsliebe, dem heiligen Durchdrungensein von einer Lebensaufgabe, die einzig erzieherisch wirkt. Auf ihn prägte Nietzsche das Wort, daß es eine Art zu verneinen gebe, die im tiefsten Sinne bejahend ausläuft, wo der größte Zerstörer zugleich der stärkste Aufbauer und Erneuerer ist. Zudem hat Schopenhauer bei allem näheren Eingehen auf die empirischen Fakta und die Einzeldinge nicht etwa lehrhaft nur immer neue und neue Anwendungen seines Grundprinzips versucht, sondern jedes Ding und jeden Begriff wie ursprünglich und vollkommen unbefangen einer Prüfung unterzogen und höchst interessante psychologische Auffschlüsse an die Stelle bloß historischer Untersuchungen gesetzt. Sein letztes Werk, die „Parerga und Paralipomena“ (1851), das besonders glänzend diese Kunst populärer und doch tiefdringender Beleuchtung aller Lebenswerte vor Augen bringt, verhalf denn endlich auch dem Autor zur verdienten Beachtung, ließ ihn im Greisenalter noch den heißenstrittenen Ruhm kosten, den er selbst fast erst von der Nachwelt erhoffte, und der denn wirklich seit damals noch immer und mit Recht im steten Steigen begriffen ist.

Nüchtrliche Hauswissenschaft.

Gesichts- und Handpflege im Herbst.

(Von Dr. Hans Fröhlich.)

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 schon 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 heugt 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: Mandelfleie und Olivenöl oder Vaselin. Abends fettet man die Gesichtshaut mit Öl oder Vaselin ein und läßt dies über Nacht darauf. Am Morgen schüttet man Mandelfleie 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 ausgesetzt. Seife verwendet 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 Anfeuchten's 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 Schleieren. 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 erfältet. Mechanisch wird diese schädliche Wirkung noch begünstigt durch die Rauhheit des Schleiergebisses 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 Gebrauchs 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 abhärteten wollen durch häufige Anwendung von Kölnisch Wasser oder ähnlichen Mitteln. Alle spirituosen Flüssigkeiten lösen das Hautfett ab, 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 Hauptache ist gutes Abtrocknen. Dazu sind die „feinen“ Handtücher höchst impraktisch, 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 Unnehmlichkeit gewährt, daß man die Haut gleichzeitig trocken und warm reibt. Man vergleiche einmal dieses wohltuende Gefühl von behaglicher Trockenheit und Wärme mit jenem unbehaglichen naßhalten 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 beeingen und den Blutzufuß beeinträchtigen. Aus demselben Grunde müssen auch alle Handschuhe recht bequem sein, zumal die in einem weiten Handschuhe über die Haut befindliche Luftsicht 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 aussiehen. 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 Mandelfleie 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 gesundheitsmäßige Handpflege ist nicht nur des guten Aussehens wegen empfehlenswert, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen durchaus nötig. Vernachlässigte Haut neigt zur Erfrierung und zur Eiterung („böser Finger“). Die „ewig falten“ Hände, die häßlich roten Hände, die schmerzenden Erfrierungen und entststellenden Frostbeulen hätten meist verhütet werden können durch stete hygienische Handkultur.

Büchersehau.

Die Schweizerfrau. Ein Familienbuch, herausgegeben von Gertrud Villiger-Keller, gew. Präsidentin des schweiz. gemeinnützigen Frauenvereins, unter Mitwirkung erster schweizer. Schriftsteller. Reich illustriert von Burkhard Mangold, Carlos Schwabe, J. Blanpain, H. Scherrer, A. von Weck-Boccard. 15 monatliche Lieferungen. Subscriptionspreis à Fr. 1.25; für Nichtabonnenten Fr. 2.—. Verlag F. Zahn, Neuenburg.

Noch steht uns das Wort eines berühmten Schwaben in Erinnerung „Die beste Frau ist diejenige, von der man nicht spricht“. Dieses Wort ist heute außer Kurs geraten — nicht