

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 36 (1932-1933)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Pflege der Haut  
**Autor:** Zimmermann, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-661658>

#### **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:** 12.02.2026

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

entschlich; es ist unmöglich, sich aufrecht zu halten. Man scherzt, in Gruppen an der Erde sitzend und sich an den Bänken anflammernd; man muß schreien, um gehört zu werden. Einzelne fangen an, sich zu fürchten ... Hört doch! Schiffbrüche sind nichts Seltenes in dieser Gegend; gar mancher weiß etwas davon zu erzählen, und was man erzählt, ist nicht gerade beruhigend. Vor allen aber bewirkt ihr Brigadier, ein Pariser Windbeutel, durch seine Witze, daß sie eine Gänsehaut überläuft:

„Ein Schiffbruch! ... das ist ja ein wahrer Spaß, so ein Schiffbruch! Das kostet uns höchstens ein kaltes Bad; dann bringt man uns nach Bonifacio, und dann gibt's beim Patron Lionetti Umseln zu speisen.“

Man lacht.

Plötzlich ein Krach! ... Was ist das? Was geht da vor? ...

„Das Steuerruder ist fort,“ sagt ein Matrose. Ganz durchnäht eilt er laufend durch das Zwischendeck.

„Glückliche Reise!“ ruft der Tollkopf, der Brigadier; aber niemand lacht mehr darüber.

Großer Tumult auf dem Verdeck. Vor dem Nebel kann kein Mensch den andern sehen. Die entsetzten Matrosen kommen und gehen tastend umher ... Kein Steuer mehr! Man kann das Schiff nicht mehr regieren. Die Semillante treibt mit dem Winde ... Das ist der Augenblick, in welchem der Zollwächter das Schiff passieren sah: es ist elf und ein halb Uhr. Von vornher

hört man auf der Fregatte Getöse wie Kanonenschüsse ... Die Brandung! die Brandung! ... Es ist zu Ende, keine Hoffnung mehr; man wird gerade nach der Küste fortgetrieben ... Der Kapitän steigt herab in seine Kajüte ... Nach wenigen Augenblicken kehrt er nach der Kommandobrücke zurück — in großer Uniform ... Er hat sich für den Tod geschmückt.

Im Zwischendeck sehen sich die Soldaten ängstlich an, ohne ein Wort zu sagen ... Die Kranken versuchen sich zu erheben ... der kleine Brigadier lacht nicht mehr ... Da öffnet sich die Tür, und der Geistliche mit der Stola tritt herein:

„Auf die Knie, meine Kinder!“

Alles gehorcht. Mit erhobener Stimme beginnt der Priester das Gebet für die Sterbenden zu beten.

Plötzlich ein entsetzlicher Stoß, ein Schrei, ein einziger Schrei, ein unendlicher Schrei, ausgestreckte Arme, Hände, die krampfhaft einen Halt suchen, entsetzte Blicke, an denen das Gesicht des Todes wie ein Blitz vorüberzieht ...

Barmherzigkeit! ...

So träumte ich die ganze Nacht, indem ich die Seele des armen Schiffs, dessen Trümmer mich umgaben, aus zehnjähriger Vergangenheit heraufzitierte ... In der Ferne, in der Meerenge wütete der Sturm; das Feuer des Biwaks bog sich unter seinem Hauche zur Erde, und am Fuße der Felsen hörte ich unsere Barke tanzen, die ihren Anker knirschen machte.

## Lust der Sturmacht.

Wann durch Berg und Tale draußen  
Regen schauerf, Stürme brausen,  
Schild und Fenster hell erklirren,  
Und in Nacht die Wandrer irren,  
  
Ruhet es sich so süß hier innen,  
Aufgelöst in selges Minnen;  
All der goldne Himmelsschimmer  
Flieht herein ins stille Zimmer.

Reiches Leben! hab' Erbarmen!  
Halt mich fest in linden Armen!  
Lenzesblumen aufwärts dringen,  
Wolken ziehen, Vögel singen.

Ende nie, du Sturmacht, wilde!  
Klirrt, ihr Fenster, schwankt, ihr Schilde!  
Bäumt euch, Wälder! braus, o Welle!  
Mich umfängt des Himmels Helle.

Justinus Kerner.

## Die Pflege der Haut.

Während früher die wenigsten Laien eine Ahnung von der Bedeutung der Haut für den menschlichen Körper und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen hatten, ist allmählich auch in weitere Volkskreise die Erkenntnis ge-

drungen, daß die Haut eines unserer wichtigsten Organe ist und genau solcher Pflege bedarf, wie alle andern lebenswichtigen Organe des Körpers, zum Beispiel die Sinnesorgane. Schon der komplizierte Bau der Haut, die Zusamme-

sezung aus den verschiedenen Schichten, das Vorhandensein der feinen Nervenendigungen, der Tastkörperchen, der Ausfaserung der Blutgefäße in feinste Gefäßchen, die dicke Polsterung der Haut zeigen, daß sie besondern Zwecken dient. Die Haut ist erstens ein Schutzorgan für den ganzen Körper, den sie bedeckt; sie reguliert die Wärme für den Körper und ist ein schlechter Wärmeleiter, ebenso ein schlechter Elektrizitätsleiter; sie dient zur Absondierung verschiedener Stoffe des Körpers und gleichzeitig als Ernährungsorgan. Auch die Hautatmung ist von Bedeutung für den ganzen Menschen. Gleichzeitig ist sie ein Gefühlsorgan, um Kälte- und Wärmeempfindungen zu vermitteln. Als Tastorgan durch ihre Nervenendigungen vermag sie Schmerz- und Lustempfindungen zu verursachen. Wenn die Funktionen der Haut aufgehoben oder zerstört sind, merken wir erst die Wichtigkeit und Bedeutung derselben.

Es ist deshalb wohl jedermann verständlich, daß ein so wichtiges Organ auch ganz besonderer Pflege bedarf — eine Ansicht, die schon im Altertum sich bemerkbar gemacht hat. Die Pflege der Haut vermag zum allgemeinen Wohl-

befinden außerordentlich viel beizutragen. Wie der ganze Mensch, so braucht auch die Haut Licht, Sonne und Luft. Je mehr wir unsern Körper bekleiden und dadurch der Sonne und der Luft den Zutritt erschweren, desto wichtiger ist es, ihn regelmäßig durch Übungen in der freien Natur, durch Schwimmen, Baden, Licht-, Luft- und Sonnenbäder zu kräftigen und dem Einfluß der Naturkräfte auszusetzen. Durch freie Übungen wird die Wirkung des Lichtes und der Luft noch unterstützt und der Kreislauf angeregt. Während früher im Altertum der Körper durch Öle und Fette gesalbt wurde, eine Einrichtung, die bei vielen Naturvölkern auch heute noch besteht, sind wir im allgemeinen davon abgekommen und wenden Fette nur an, wenn die Haut durch Waschungen, viele Wasseranwendung und Seife zu stark ausgetrocknet worden ist und durch diese Prozeduren das natürliche Hautfett, welches der Körper absondert, zu sehr entfernt wurde. Auch bei Hautreizungen und Verbrennungen durch Licht und Sonne geben wir Fett äußerlich auf die Haut. Sonst suchen wir durch tägliche Waschungen, am besten des ganzen Körpers oder durch tägliche Bäder und



Bauernhaus mit Ortstock (St. Gallus).

Phot. Kretschmer & Ott, Zürich 7.

Duschen — wo dies möglich ist — den Körper von Schmutz, Staub und Schweiß und eventuellen Krankheitskeimen, die auf der Haut lagern, zu reinigen. Wir wissen neuerdings, daß auf fast jedem Körper Eitererreger, die sogenannten Staphylo- und Streptokokken, vorhanden sind, und daß diese nur allzubereit sind, wo ihnen dazu Gelegenheit geboten ist, in den Körper einzudringen. Deshalb waschen und reinigen wir den Körper ganz besonders, nur darf man darin nicht zu weit gehen, weil, wie oben gesagt, durch zu vieles Abseifen die Haut zu stark ausgetrocknet wird. Aus diesem Grunde müssen auch alle diejenigen, die an sich eine besonders trockene Haut haben, in der Wahl der Seife vorsichtig sein und unter Umständen eine überfettete Seife gebrauchen, die die Haut schont. Bekanntlich sind die stärksten Seifen die sogenannten weichen Kaliseifen, während die härteren Natronseifen weniger stark sind. Namentlich für Frauen und Mädchen, die ein empfindliches Gesicht haben, ist dringend die Anwendung einer möglichst milden, neutralen Seife anzulehnen.

Die reinigende und die Blutzirkulation anregende Wirkung der Bäder und Abwaschungen wird noch gefördert durch Körpermassage, durch Frottieren oder durch die sogenannten Bürstenbäder. Während die Massage des Körpers am besten mit der Hand durch Streichen, Klatschen, Klopfen, Kneten usw. vor sich geht, erfolgt das Frottieren des Körpers am besten mit einem flockigen Bade- respektive Frottiertuch. Alle drei Methoden regen den Blutkreislauf und den Stoffwechsel an, die Massage verhindert außerdem einen übermäßigen Fettansatz, ebenso werden durch sie die sogenannten Ermüdungsstoffe, die durch die Tätigkeit des Menschen in den Muskeln abgeladen werden, aus dem Körper herausgeschafft, wodurch das bekannte wohltuende Gefühl, ein Zeichen der Erfrischung, beim Menschen eintritt. Die Massage geschieht am besten mit einem feinen Puder, wobei am vorteilhaftesten der einfachste Talcum puder in Frage kommt, da er das mildeste und reizloseste Gleitmittel darstellt. Durch örtliche Massage kann man unerwünschten Fettansatz an einzelnen Körperstellen beseitigen. Als besonders hautanregend gelten Kohlensäure- und Sauerstoffbäder, in geringerem Grade Fichtennadelbäder; im allgemeinen genügen für den Menschen die einfachsten Prozeduren mit den einfachsten Mitteln, die gewöhnlich wertvoller sind als alle durch die

Reklame angepriesenen, viel teureren Schönheitsmittel und Wässer. Ganz besonderer Pflegebedarf das Gesicht, namentlich das Gesicht der Frau, deren Haut viel zarter und empfindlicher ist als die des Mannes. Auch hier wird man unbedingt am regelmäßigen Waschen, am besten mit einer milden, überfetteten Seife, festhalten müssen.

Es gibt sicher keine noch so empfindliche Gesichtshaut, die sich nicht allmählich an den Gebrauch einer milden Seife gewöhnt. Nur muß dabei mit der nötigen Vorsicht vorgegangen werden. Sogenannte medizinische Seifen, zum Beispiel mit Teer und Schwefel, sind bei der gewöhnlichen Hautpflege, der reinen Kosmetik, fast stets entbehrlich. Je milder und einfacher die Seife, desto besser ist sie. Ebenso sind stark parfümierte und stark schäumende Seifen, besonders für das Gesicht, nicht angebracht und abzulehnen, denn parfümierte Seifen reizen oft durch die ätherischen Öle, die sie enthalten, und stark schäumende Seifen sind stärker alkalisch und machen die Haut rauher und trockener als milde und überfettete.

Ein ganz besonderes Wort gebührt dem zur Zeit üblichen Pudern des Gesichtes bei der Frauenwelt. Auch das ist vom ärztlichen Standpunkt aus eine gänzlich unnötige Maßnahme, die nur die Poren verstopft und dadurch die Absonderung der Haut verhindert oder wenigstens stark beeinträchtigt. Zudem gibt es eigentlich nichts unhygienischeres, als eine wochenlange Anwendung derselben Puderquaste oder Puder-papieres und ähnlicher Prozeduren. Jede Frau, die eine gesunde und schöne Haut haben will, muß sich des Puderns enthalten. Auch daß das Schminken der Haut nicht zuträglich ist, ist seit ewigen Zeiten bekannt. Durch die regelmäßige Anwendung von Schminken wird die Haut allmählich derber, verliert ihre schöne, gesunde Farbe und wird grauer. Man braucht ja bloß alte Schauspieler anzusehen, die sich regelmäßig pudern und schminken müssen, um sich darüber zu vergewissern, wie die Haut darunter leidet. Wer seine Falten und Runzeln durch Schminken und Pudern verdeckt, täuscht nicht nur die andern, sondern auch sich selbst. Gegen solche Falten und Runzeln hilft noch am ehesten die Massage, oder dann kleine operative Eingriffe zum Zwecke der Falten- respektive Hauthebung, Wegschaffung von sogenannten Hängebacken. Dabei darf man aber nicht vergessen, daß solche

Operationen nicht für die Dauer helfen, sondern gelegentlich wiederholt werden müssen, daß auf die Länge, infolge Alterwerdens, der Runzel- und Faltenbildung nicht Einhalt getan werden kann, und daß auch ein faltiges, gefurchtes Gesicht schön wirken kann, wenn die gesunde Hautfarbe durch vernünftige Hautpflege erhalten geblieben ist.

Im allgemeinen ist zu sagen, daß zur Schön-

heitspflege der Haut die Hygiene des ganzen Körpers gehört und daß ein gesunder Körper ganz von selbst für eine gesunde Haut sorgt. Man muß den ganzen Körper pflegen, wenn man die Haut pflegen will, denn eine große Zahl von Hautveränderungen hängt mit dem ganzen Körper zusammen und mit Störungen, denen dieser ausgesetzt ist.

Dr. A. Zimmermann.

### Nachtschatten.

Bleiche Gestalten in der Nacht,  
Ich kenne euch,  
Ihr kommt zu meinem Herzen.  
Und wo ihr hingreift, wachsen Schmerzen,  
Quillt Qual und Not,  
Und zitternd klammern sich die Hände fest ans Leben.

Wenn ich euch ahne, fühl ich erst  
Wie schön das Leben!  
Und euch bezwingen, heißt den Tod beschwören;  
Heißt einmal wieder neu dem Leben angehören.  
Ich fürchte euch — euch hassen kann ich nicht,  
Denn erst durch euch reif ich empor —  
Zum Licht.

Afra Güntert.

### Das Wunder.

Skizze von Eva Gräfin von Baudissin.

Nur selten noch brach in der jungen Frau Doktor eine dumpfe Empörung über die Gleichgültigkeit ihres Gatten aus; keine Gleichgültigkeit gegen sie — für sie war er von unverminderter Rücksicht und Fürsorge, für seinen kraushaarigen dreijährigen Jungen voll vergötternder Liebe — aber keinen Ehrgeiz, kein Streben besaß er für seinen Beruf. Wirklich, sie mußte es aufgeben, ihn anzuuspornen, ihm zuzureden, es nutzte doch nichts! Hatte dieser Unbegreifliche im vorigen Jahr nicht das Angebot, die große Praxis eines verstorbenen Kollegen in der Hauptstadt zu übernehmen, einfach abgelehnt, ging er nicht jedem Ehrenamt im ärztlichen Verein- oder Gemeinwesen, das ihm allmählich zu einer angesehenen Stellung verholfen hätte, geflissentlich aus dem Wege? Nein, er wollte nichts erreichen, sagte er ruhig; seine Praxis genüge ihm, und die übrige Zeit, ja die brauche er notwendig für seine Musik; die lasse er sich nicht verkürzen. Manchmal häzte die temperamentvolle Frau Doktor diese Musik; sie war die Feindin, die sich zwischen sie und den Mann stellte — denn saß er am Flügel, so war er ihr und der ganzen Welt entrückt — und ihr zuliebe verzichtete er auf Reichtümer und Vorwärtskommen. So nachgiebig er sonst war, der unpraktische Träumer, der Phantast, wie sie ihn oft schalt, in diesem Punkt blieb er felsenfest. Auf all ihre Vorwürfe hatte er nur ein seltsames

Lächeln und beruhigte sie sich gar nicht, so ging er eben fort — und spielte. Und dann war er unerreichbar.

„Wenn ich das gehabt hätte,“ sagte sie nach solchen Szenen zu ihren Schwiegereltern, „ich würde mich für euren Sohn bedankt haben! Wer sich heutzutage nicht röhrt, bringt es zu nichts — was soll werden, wenn Jürgen groß wird, wenn er uns erst Kosten macht, wenn er sich einen Beruf wählt, studieren will?“

„Wir sind auch noch da,“ antworteten die beiden Alten dann tröstend. Ach sie — ja! Sie spielten wohl auf das kleine Vermögen an, das sie sich aus dem Zusammenbruch gerettet hatten? Aber früher, wo es ihnen ein Leichtes gewesen wäre: warum hatten sie da Karl nicht Musik studieren lassen, weshalb mußte er Mediziner werden? Weshalb hatten sie ihm denn nicht geholfen?

„Kind“, meinte die Mutter darauf, „wäre er Künstler geworden mit unsicherer Einnahmen, würdest du doch noch unglücklicher sein! Und heutzutage: was wäre da euer Los gewesen? Und wir hatten schon damals Angst davor: wir kleine Beamte konnten nicht begreifen, daß einer von der Hand in den Mund leben mag — wir haben das getan, was nach unserer Meinung das Richtigste und Klügste für ihn war —“

„Ihr habt ihn unglücklich gemacht —“