

**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 30 (1940)

**Heft:** 13

**Rubrik:** Die Seite der Frau

#### **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:** 20.01.2026

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

# Die Seite der Frau

## Frühlingspußerei in Sicht

Ach, wie wohl tun sie, diese ersten länger gewordenen Tage mit ihrem Sonnenschein, ihrer Wärme. Ich genieße sie jeweilen so gut es irgendwie geht — denn als wohlerzogene Hausfrau werde ich aus unerklärlichen und mir scheint manchmal, recht überflüssigen Gründen unversehens von schlechtem Gewissen geplagt. Ob es mir nun lieb ist oder nicht, überfällt mich als drängende Lenzahnung der Gedanke an die Pußerei. Männer haben in dieser Hinsicht meist eine beneidenswert glückliche Einstellung. Schon aus dem einfachen Grund, weil eine „Uspuhete“ die gewohnte Gemütlichkeit stört, finden sie diese vollständig überflüssig. Damit freilich ist uns Frauen wenig gedient; die Arbeit wird weder verlockender noch leichter und einmal muß sie ja doch getan werden.

So stürze ich mich eines Tages einfach dahinter. Zwar nicht so kopflos und verbissen, wie es nun vielleicht den Anschein hat. Zuerst wird ein richtiger kleiner Feldzugsplan ausgeheckt, der sich auf ein paar Wochen verteilt. Denn fünf Tage hintereinander nur mit nassen Lappen, mit Flaumer, Bodenwickse und Pußsalben Umgang zu pflegen, das wäre von meiner Widerstandskraft denn doch zu viel verlangt. Darob müßte die Laune ja unfehlbar grau und staubig, Körper und Geist übermüdet und zu irgendwelchem Genüß unfähig werden. Auch lasse ich es mir gar nicht einfallen, nur an sonnigen Tagen diesem notwendigen Reinigungskult zu frönen. Gerade das Ausräumen der Kästen und Schubladen, diese teils lustvolle — wie viel Verlorenglaubtes, Vergessenes wurde dabei schon zutage gefördert — teils langweilige — immer derselbe alte Kram! — doch unerlässliche Vorarbeit kann, falls es sich nicht gerade um lüftungsbedürftige Kleider handelt, recht gut an einem trübten Tag vorgenommen werden. Ausreißerische Gedanken machen einem dann etwas weniger zu schaffen.

Jedes Jahr übrigens gebe ich mir außs neue das heilige Versprechen, die Ordnung des Haushaltes nicht völlig auf den Kopf zu stellen und auch an Pußtagen die Mahlzeiten pünktlich aufzutragen. Das gelingt freilich nur, wenn ich den Speisezettel schon am Vortag festsehe und alles Notwendige im Küchenkasten bereitliegt.

Eine gründliche Inspektion des Pußzeuges hat sich jeweilen auch als eine weise, keineswegs überflüssige Maßnahme bewährt. Bald fehlt es an Soda oder Schmierseife, bald an Salmiak, Brennsprit oder Bodenwickse. Immer wird auch die Parade der Pußlappen abgenommen und das Fensterleder auf seine Brauchbarkeit geprüft. Denn das sollte mir nicht passieren, daß mitten im schönsten Eifer irgend ein dringend benötigtes Reinigungsmittel fehlt, nach dem es nun zu rennen heißt.

Noch einen heimlichen Schwur habe ich getan: Am Pußtag nicht wie das auferstandene Aschenbrödel oder wie Pußteufels Großmutter herumzulaufen, sondern in einem anständigen Hauskleid, in einer reinen Schürze und mit adrett eingebundenem Haar. Wie viel Anregung dafür schenkt einem heute die beliebte Turbanmode! Mann und Kinder schäzen solch hausfrauliche Koketterie, obzwar sie vielleicht kein Wort darüber verlieren. Und sollte sich tüchtlicherweise just am Pußtag unerwarteter Besuch einstellen, so braucht man sich wenigstens nicht zu verleugnen und kann ihn mit Grandezza wieder hinauskomplimentieren.

Nichts tut am Pußtag so wohl, wie ein kräftiges Morgenessen. Denn, wer arbeitet, muß auch essen, damit er das anstrengende Tagewerk zu gutem Ende führen kann. Anstelle der üblichen Konfitüre marschiert eine kräftige Haferuppe auf, lieber noch ist uns ein mit etwas Rahm und Zucker leichter gemach-

tes Habermus. Das Herz des Mannes — so habe ich es wenigstens erfahren — wird durch solch kleine willkommene Abwechslung milde gestimmt und er wird eher geneigt sein, ein kurzes, einfaches Mittageessen in Kauf zu nehmen, ja vielleicht sich sogar ohne besondere Aufforderung zum Möbelrücken oder Matratzenschleppen bereit erklären.

Erfahrungen und Jahre haben mich vor allzu kleinlich betriebener Pußerei geheilt und davon, den letzten Rest der Tageskraft in Feg- und Glänzarbeit umzusehen. Man muß es auch verstehen lernen, hinter getane Arbeit einen Schlupfpunkt zu sehen. Unsere Haushaltung gerät nicht aus Rand und Band, wenn die Möbel nur jedes zweite Jahr mit irgend einem Schönheitsmittel behandelt werden. Mehr als acht oder neun Stunden sollte die Pußarbeit des Tages nicht dauern. Wichtiger als allenfalls das Tüpfelchen aufs i zu setzen, dünkt es mich, nach vollbrachter Arbeit, erfrischt durch gründliches Waschen und nett angezogen, noch ein Stück abendliche Gemütlichkeit zu kosten.

hn.

## Vorsicht, man sieht Dir auf die Hände

Ein Wegweiser zur schönen und gepflegten Hand. — Man braucht keine Nichtstuerin deswegen zu sein.

Menschen, die sich im Leben auskennen, versichern immer wieder, daß sie sich zur Beurteilung einer Persönlichkeit mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit auf die Hände der betreffenden Personen konzentrieren. Denn die Hände verraten viel, wenn nicht alles. Die Hände müssen gut geformt, aber (was noch wichtiger ist) gut gepflegt sein. Es ist gar nicht nötig, daß eine Frau lange Nägel und gefärbte Fingerspitzen besitzt. Nägel, die mit einem guten Polierstein bearbeitet wurden, machen bestimmt einen ebenso guten Eindruck wie gefärbte Nägel. Vor allem sollte eine Frau im praktischen Leben mit einem Sports- typ darauf sehen, daß die Farbe auf den Nägeln nicht mit dem Stoff der Kleidung in Widerspruch steht.

Wenn die Hände oft rot oder blau sind, dann muß man sich schon an einen Arzt um Rat wenden. Meist liegt eine Birkulationsstörung vor. Der Arzt wird in der Regel Kalztabletten oder Lebertran vorschlagen. In manchen Fällen aber gibt er auch den Rat, die Dame möge sich warme Handschuhe kaufen.

Für die Behandlung der Haut der Hände gibt es heute eine Menge Möglichkeiten. Es ist heute nicht mehr schwer, auch bei harter Arbeit gepflegte Hände und geschmeidige Finger zu besitzen. Aber auch hier muß man immer seinem Typ Rechnung tragen.

Man darf keine kurzen Ärmel tragen, wenn man dicke Armgelenke und eine rote Haut oder Flecken auf den Armen hat. Hier empfehlen sich sogar Ärmel, die weit auf die Hand herunterfallen. Natürlich muß man auch mit Ringen vorsichtig sein. Eine breite Hand verträgt keinen breiten Ring. Aber ein schöner schmaler Ring kann oft auf die Hand einen schmälernden Einfluß ausüben.

Immer aber muß eine Frau darauf achten, wie sie auf der Straße und in der Unterhaltung die Hände bewegt. Die Hände verraten die Persönlichkeit. Es ist immer besser, die Hand ruhig und still irgendwo niederzulegen, als mit diesen Werkzeugen, die uns die Natur gab, in der Luft herumzuschlagen, als ob die Arme bessere Windflügel wären.

Beachtet man diese einfachen Hinweise für die Handpflege und für die Haltung der Hand; dann wird der Beobachter nichts Nachteiliges zu sagen wissen. Denn wer seine Hände beherrscht, der beherrscht auch sich. An den Händen entwickelt sich der Charakter.