

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 30 (1940)  
**Heft:** 26  
  
**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:** 11.01.2026

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

# Die Seite der Frau



## Schönheitspflege in den Sommermonaten.

In den Sommermonaten ist es ganz besonders nötig, den Körper zu pflegen, denn es werden in den heißen Tagen an ihn ganz besondere Anforderungen gestellt, die man nur bewältigen kann, wenn man die Körperhygiene beachtet. Der Schrecken aller Frauen sind die Sommersprossen und Leberflecke, die sich ja im Sonnenlicht besonders gut entwickeln. Sommersprossen und Leberflecke sind Farbstoffansammlungen (Überpigmentierungen) unter der Haut, vom hellen Braun bis beinahe zum Schwarz. Sonnenstrahlen machen sich immer in der Pigmentierung der Haut bemerkbar, und einen absolut sicheren Schutz gegen Sommersprossen gibt es nicht. Auch wenn man sich noch so gut mit dem Hut oder Sonnenschirm schützt, die schon vorhandenen Sommersprossen färben sich dunkel und verunstalten die Haut.

Sommersprossen und Leberflecke müssen deshalb gründlich entfernt werden, wenn man sie endgültig loswerden will. Dies geschieht nur, wenn die Haut bis in jene Schicht zerstört wird, in der die Farbstoffkörner eingelagert sind. Diese Zerstörung darf aber nur von fachkundiger Hand angewandt werden, damit keine Narben und Entstellungen zurückbleiben. Verdünnte Säuren, Kohlenäureschnee, Elektrolyse und Diathermie tun hier ihr Werk, denn der sich bildende und nach einer Weile abfallende Hautschorf nimmt den Farbstoff mit aus der Haut. Doch, wie gesagt, nur der Fachkundige kann diese Beseitigungen vornehmen, ohne daß Vertiefungen und Verfärbungen in der neuen Haut auftreten.

Es gibt aber auch Leberflecke, die nicht eine besondere Tiefenwirkung haben, genau so wie die nur schwach entwickelten Sommersprossen. Hier gibt es eine Reihe guter, alter Hausmittel, die man anwenden kann, um diese schwachen Flecken zu entfernen. Nur ist eine Bedingung: Geduld! Bleichend wirkt immer Zitronensaft und der Saft der grünen Gurke. Reibt man sich jeden Abend das Gesicht mit Gurkenscheiben ein so werden ganz allmählich die Sommersprossen gebleicht, und grobporige Haut zieht sich zusammen. Auch Zwiebelsaft wirkt bleichend, wenn man ihn folgendermaßen zubereitet: Man schneidet eine Zwiebel in feine Streifen, die man mit einem Löffel Kochsalz vermischt. Der sich bildende Saft wird auf den Leberfleck aufgetragen, nachdem man die umliegende Haut mit einer Schicht Fettcreme geschützt hat.

An heißen Sommertagen, an denen der Körper besonders schwicht, ist eine besonders sorgfältige Körperpflege schon aus rein ästhetischen Gründen unbedingt erforderlich. Das Wundern der Bebenhaut, das sehr schmerzhaft ist und störend wirkt, wird durch guten Trockenpuder bekämpft. Ein Kamillenbad für Achselhöhlen und Füße sollte mindestens alle zwei Tage vorgenommen werden. Ferner ist es notwendig, das Gesicht an warmen Sommertagen des öfteren mit einem alkoholhaltigen Gesichtswasser abzureiben. Man vermeidet so Pickel und Mitesser, die sich besonders im Sommer gern bilden.

Ist man an einem heißen Sommertag einmal besonders abgespannt, so wirkt ein Kräuterkissen, das man auf das Gesicht legt, besonders erfrischend. In ein Leinwandtäschchen tut man Kamille, Efeublätter, Salbei und Pfefferminztraut, feuchtet das Täschchen mit lauwarmem Wasser gut an und legt es auf das Gesicht. Mehrmals muß angefeuchtet werden, aber nie mit heißem, sondern immer nur mit lauwarmem Wasser. Nach dieser

Prozedur wird das Gesicht gut abgetrocknet und mit einer unparfümierten Fettcreme eingerieben, die gut einziehen muß. Dann reibt man das Gesicht mit einem Frottiertuch kräftig ab, bis die Haut rissig schimmert, und legt eine Tagescreme auf, die man überpudert, nach diesem Kräuterkissenbad fühlt sich die Haut wie neugeboren an.

## Für das junge Mädchen: Kennst Du Dich?

In der Natur ähnelt kein Blatt dem anderen. Überall zeigen sich kleine Unterschiede. So ist es auch im Menschenleben. Kein Gesicht ist genau dem anderen gleich. Kein Charakter läßt sich mit dem anderen identifizieren. Genau so ist es für den Menschen schwer, klar seine Wünsche zu äußern, genau zu sagen, was er gern hat und was er ablehnt. Je nach dem Charakter kann es heute so sein und morgen anders. Das ist besonders bei den Frauen der Fall. Und deshalb muß sich ein junges Mädchen schon frühzeitig über sich selbst klar werden, um seinen wahren Charakter zu erkennen, wenigstens in einer rohen und allgemeineren Übersicht. Wir können zu dieser Erkenntnis natürlich sehr einfach beitragen, indem wir für die beiden Hauptgruppen — romantischer oder realistischer Charakter — fragen und Richtlinien zusammenstellen.

### Romantischer Charakter:

Gehst du gern an schönen Sommerabenden oder bei hellem Mondschein spazieren? Hörst du gern dem Gesang der Vögel in einem stillen Wald zu?

Sitzt du gern bei niederstehender Nacht an einem Fenster und träumst?

Magst du gern, daß man dir Gedichte vorliest? Schließt du die Augen, wenn du eine schwermütige Musik vernimmst?

Liest du gern Liebesromane, in denen der Bräutigam nach Überwindung größter Schwierigkeiten doch den Weg zum Herzen der Angebeteten oder zum Glück findet?

Möchtest du selbst die Heldin eines solchen Abenteuers sein?

Liebst du die Einsamkeit? Die Phantasie?

Wenn du auf diese Fragen mit „Ja“ antworten mußt, dann bist du ohne jeden Zweifel eine romantische Natur.

### Der realistische Charakter:

Stehst du morgens gleich auf, wenn du erwachst, ohne noch lange im Bett herumzuliegen oder zu träumen und an alles oder an nichts zu denken?

Kannst du deine Tagesarbeit beginnen, ohne vorher die Romanfortsetzung in der Zeitung gelesen zu haben? Bist du immer sehr beschäftigt und suchst du immer eine Tätigkeit, die sogar deine Sonntage ausfüllt?

Kommst in deinem Leben der Beruf und das geschäftliche Interesse vor der Freundschaft? Betrachtst du das Geld als die wichtigste Angelegenheit des Lebens und werden deine Gefühle an die zweite Stelle gedrängt?

Wenn du eine Reise machst, entwirfst du vorher ein sorgfältiges Programm?

Kannst du schon 8 Tage im voraus den Film oder das Theaterstück bestimmen, das du gerne sehen möchtest?

Hast du die Zufälle?

Wenn du auf diese Fragen „Ja“ antworten kannst — sei gewiß, daß du mit beiden Füßen auf dem Boden der Tatsachen und in der Realität steckst.