

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 30 (1940)  
**Heft:** 29  
  
**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:** 14.01.2026

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

# Die Seite der Frau



## Ratschläge zur Schönheitspflege

Die Fachleute haben einwandfrei festgestellt, daß die Zeit der sehnlichst erträumten und qualvoll erhungerten „schlanke Linie“ vorbei ist. Vollschlank ist wieder Trumpf. Also, die Sorge sind wir Frauen los. Geblieben ist dagegen in noch stärkerem Maße der Wunsch, jung und gut auszusehen. Dafür gibt es nur ein Mittel: Schönheitspflege. Mit Maß betrieben, ist Schönheitspflege für jede Frau, die aus den Jungmädchenjahren heraus ist, in denen man immer rosiger und jung aussieht, eine Notwendigkeit und sogar gesund. Das sei all denen gesagt, die bei dem Wort Schönheitspflege an Modepuppen denken und dann meinen „für solchen Unsinn hätten sie weder Zeit noch Geld“. Das ist ein Irrtum. Unsere Schönheitspflege kostet ein Mindestmaß an Geld und spart Zeit.

Oder kostet es etwa Geld, bei offenem Fenster zu schlafen oder morgens nach dem Aufstehen — langes Liegenbleiben macht nur müde — sofort eine kalte Dusche zu nehmen und 5 Minuten zu turnen? Die Zeit für diese Schönheitspflege ist, für einen Monat zusammengerechnet, bedeutend sparsamer und besser angewandt, als wenn man einen halben Tag mit dem üblichen Kopfweh und schlechter Laune zu Bett liegt. Das Turnen — einfache Atemübungen, Kniebeuge, Welle und Kerze — macht uns der Rundfunk leicht und angenehm. Die Dusche ist natürlich mit Vorsicht zu gebrauchen; vor allem nicht gleich mit ganz kalt anfangen, wer diese Gewohnheit nicht kennt, sondern erst langsam den Körper daran gewöhnen: zuerst warm, dann lauwarm, schließlich immer etwas kühler. Aber niemals gleich unter die kalte Dusche, sondern erst kalt abreiben.

Auch mit dem Waschen ist es bei der Sauberkeit allein nicht getan. Die Haut braucht, wenn sie zart und faltenlos bleiben soll, liebevolle Pflege. Nicht jede Seife ist bekömmlich. Das mag man sich auch für das Haarwaschen merken. Eine empfindliche Kopfhaut braucht alkalisches Seife. Für das Gesicht ist es am besten, überhaupt keine Seife zu verwenden. Wem aber die Gesichtswasser zu kostspielig sind, kann sich selbst aus Kamillenblüten einen Extrakt herstellen, dem etwas Pfefferminz beilegen wird, und sich damit waschen. Hinterher etwas Gesichtsmassage mit Glycerin, und fertig ist die ganze Schönheitspflege.

Ein großer Kummer all der im Haushalt tätigen Frauen sind die ungepflegten, hartgearbeiteten Hände. Auch das ist nicht notwendig. Ab und zu ein Kleie-Bad, und man kann unbesorgt Kirschen austernen oder Rotkohl schneiden, denn die Hände werden weiß. Die Hauptsache ist, nach jedem Bad gut einfetten. Wer es übrigens möglich machen kann, sollte nach jedem Waschen die Hände einfetten. Das erhält die Haut geschmeidig und ist der beste Schutz gegen Falten und Runzeln. Die größte Wichtigkeit ist, die Hände stets, vor allem im Winter, abzutrocknen, sonst wird die Haut rissig und spröde.

Und sogar gegen die lästigen Sommerprossen gibt es ein wirksames Mittel. Voraussetzung ist, daß man die Kur schon im Herbst beginnt. Uebrigens scheinen schon unsere Vorfahren ihre Sorgen damit gehabt zu haben. Bereits in einem Kräuterbuch aus dem Jahre 1551 findet sich ein ausprobiertes Rezept: „Wasser aus Kraut und Wurzel vom Löwenzahn gebrannt“ — täglich aufgestrichen, schützt die Haut vor Sommerprossen.

Die geringe Mühe und die wenigen Kosten solcher Schönheitspflege machen sich selbst bezahlt — durch ein jugendliches und gepflegtes Aussehen.

## Werden die Füße der Frau von heute wirklich größer?

In der Regel ist es im Leben so, daß der Mann eine größere Hutnummer braucht — und die Frau eine größere Schuhnummer. Die Hutnummer wird immer größer, weil das Hirn — nach den neuen Feststellungen — bis zum 60. Lebensjahr getreulich weiterwächst. Die Schuhnummer aber — muß höher geschraubt werden, nicht weil die Füße im Alter dicker werden, sondern weil ganz allgemein die Füße der Frauen seit 15 Jahren schneller wachsen als vorher. Jedenfalls versichern das die Orthopäden.

Die einfachste und in den meisten Fällen herumgebotene Erklärung lautet dahin, daß die Menschen in den letzten 10 Jahren ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenkten, sich aber auch andererseits — vor allem was die Frauen angeht — nicht mehr peinigten ließen mit dem zu kleinen Schuhwerk. Das allein kann nicht der Anlaß sein, daß man größere Schuhnummern in höherer Zahl herstellen muß. Vielmehr ist es so, daß der Durchschnittsmensch heute — also auch die Frau — 2 bis 6 Zentimeter größer wird, als die Frau vor 20 Jahren. Und diese schwerere Frau hat auch ein um 15 Pfund höheres Gewicht. Ein solches Gewicht muß von massiven Füßen getragen werden. So schließt sich der Kreis. Und die größeren Füße haben ihre richtige Erklärung.

Daß dieser letztere Faktor der wichtigere ist, ergibt sich auch schon daraus, daß z. B. heute bei den Kindern die Schuhnummern viel größer ausfallen, als die Schuhe der Eltern in genau dem gleichen Alter. Die Füße sind nicht nur länger, sondern auch breiter. Unsere Kinder werden vielleicht also noch größere oder breitere Füße haben als wir, wenn sie erst einmal erwachsen sind. Aber sie sind eben im Ganzen dann auch größer und schwerer.

Jüngst hat ein Schuhfachmann noch einen andern Grund entdeckt für das Wachsen der Füße: er versichert, daß ohne das Pflaster, wie wir es überall in den Städten jetzt haben, die Füße niemals so groß würden. Der Fuß, der sich auf einer weichen, nachgebenden Grundlage bewegt, kann seine schmale, lange Form bewahren. Aber wer mit seinen Füßen auf dem Pflaster herumgeht, der bekommt gegen den harten Widerstand des Steins auch einen breiten und harten Fuß.

Ziehen wir aber das Fazit aus diesen Dingen, dann bleibt, daß wir Frauen nun auf einmal auf einem größeren Fuß leben und uns nicht schämen brauchen, wenn auf einmal Nummer 37 nicht mehr paßt — auch wenn diese Nummer vorher doch stets so gut paßte. Trösten wir uns vor der Verkäuferin, diese Nummer sei vielleicht zu klein ausgefallen. Aber nehmen wir vernünftig die größere Schuhnummer. Sie ist für uns garantiert die richtigere. Denn nichts ist ungesunder, als ein zu kleiner Schuh. Auf großem Fuß gesund durchs Leben kommen ist besser — als klein und mühsam auf verkümmerten Füßchen schreiten, nur weil Nummer 37 immer so gut paßte — und wir in Wirklichkeit längst herauswachsen — indem alle Frauen größere Füße bekamen.