

Zeitschrift: Die Berner Woche

Band: 30 (1940)

Heft: 34

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: 31.01.2026

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

Die Seite der Frau

Schönes Haar — der Wunsch jeder Frau

Jede Frau dürfte sich heute der Bedeutung bewußt sein, die eine gute Frisur, also volles und gepflegtes Haar, für ihr Aussehen hat. Nicht umsonst werden alljährlich gewaltige Summen ausgegeben für Haarpflegemittel, für Dauerwellen und selbst für Mixturen, um gar zu krauses Haar glatt zu machen. Es ist auch kein Zufall, daß die Preisrichter bei Schönheitswettbewerben die Lockenpracht der Konkurrentinnen mit 30 % bei der Beurteilung des Gesamteindrucks einsetzen.

Wie gut haben es doch die unzivilisierten Eingeborenenstämme! Sie sind von der Natur mit einem reichen Haarschmuck gesegnet und brauchen sich nicht über einen dünnen und mangelhaften Haarwuchs zu sorgen, der uns so häufig Kummer macht und eine Folgeerscheinung der Zivilisation ist. Auch Angst, Sorgen und Überarbeitung üben einen schädlichen Einfluß auf den Haarwuchs aus, ebenso wie Krankheiten und falsche Ernährung.

Wie kann man nun die Lebenskraft des Haares erhalten und stärken? Zunächst einmal durch die Beobachtung einer geeigneten Diät, die dem Haar die nötigen Aufbaustoffe, vor allem Eisen und Schwefel, zur Verfügung stellt. Besonders wertvoll in dieser Hinsicht sind deshalb folgende Nahrungsmittel: Aepfel, Gurken, Nüsse, Tomaten, Möhren, Kohl, Vollkornbrot, Milch und Käse. Ferner ist eine regelmäßige Massage der Kopfhaut unbedingt nötig, um eine Durchblutung zu erreichen und die Haarwurzeln anzuregen.

Eine besondere Aufmerksamkeit ist der Haarwäsche zu schenken. Fette Haare wasche man 8- bis 14-tägig mit Schwefelseife und spüle mit einer Lösung nach, die für Brünette aus 10 Gramm flüssigem Salmiak, 50 Gramm Rum und 200 Gramm Nussbaumblätter-Wasser besteht, für Blonde aus 10 Gramm Natriumcarbonat und 250 Gramm Wasser. Diese Lösung dient zum Entfetten des Haares, die Wirkung kann noch verstärkt werden durch Einreiben der Kopfhaut mit Kölnisch-Wasser oder Alkohol. Für trockene oder durch Dauerwellen beschädigte Haare sind Waschungen mit Eigelb zu empfehlen, da das hierin enthaltene Leioithin die Gesundheit des Haares wiederherstellt. Man vermische das Gelb von drei frischen Eiern gut mit etwas Rum und warmem (nicht heißem) Wasser und massiere hiermit Kopfhaut und Haare kräftig. Das Nachspülen mit klarem Wasser muß sehr sorgfältig und gründlich und unter dauerndem Frotieren geschehen, um auch die letzten Überreste der klebrigen Flüssigkeit zu entfernen. Nach dem Trocknen ist die Kopfhaut mit einigen Tropfen süßem Mandelöl einzureiben.

Um dem Haar einen gesunden Glanz zu verleihen, bürste man es häufig und füge nach dem Waschen dem letzten Spülwasser etwas Weinessig oder Zitronensaft zu. Vor allem achte man auch darauf, Bürsten und Kämme stets sauber zu halten (nicht mit anderen Personen teilen!) und die Kämme mit stumpfen und nicht zu engen Zähnen zu wählen. Und nun ein letzter Rat für diejenigen, die sich zur Anwendung von Haarwuchsmitteln und Spezialbehandlungen entschließen:

Führen Sie die Behandlung regelmäßig durch, aber ohne sich im Geringsten um das Resultat zu sorgen. Wenn Sie jeden

Tag ängstlich vor dem Spiegel nach Fortschritten suchen, so verzögern Sie dadurch bestimmt die Wirkung und stellen unter Umständen sogar den ganzen Erfolg in Frage.

Sind Sie ein willkommener Guest?

Es ist eine bekannte Erscheinung, daß sich gerade sehr gute, fürsorgliche Gastgeber häufig als rücksichtslose und dementsprechend unbeliebte Gäste entpuppen, — wenn die Reihe an sie kommt, Besucher zu sein. Welche Momente sind besonders zu beachten, wenn man für ein paar Tage zu Freunden eingeladen wird?

Zunächst einmal sollte jede Einladung zu einem Besuch umgehend beantwortet werden. Und wenn Sie annehmen, dann bitte mit augenscheinlicher Freude und nicht etwa: „eigentlich paßt es mir ja nicht so gut, aber weil Ihr mich so dringend bitten...“ Denken Sie vor allem auch daran, Ihre Ankunft rechtzeitig und genau mitzuteilen. Ein guter Besuch beginnt kaum mit einem Telegramm in letzter Minute und noch viel weniger mit einem gänzlich unangekündigten Eintreffen, eventl. gar zu mittennächtlicher Stunde.

Achten Sie besonders darauf, sich für die Dauer des Besuches ausreichend mit allem zu versehen, was Sie voraussichtlich benötigen werden. Nehmen Sie vor allem auch die Zeit der Hausfrau nicht unnötig in Anspruch und fügen Sie sich gut in die gewohnte Hausordnung ein. Bitte, erscheinen Sie pünktlich zu den Mahlzeiten, wenn man Sie dazu erwartet — und die ganze Familie wird Ihnen dankbar sein. Und erwarten Sie vor allem nicht vom Hausherrn, daß er nun seinen gewohnten und geliebten Mittagsschlaf aufgibt!

Dass Sie Ihr Zimmer in guter Ordnung halten und nicht allmorgendlich ein Tohuwabohu hinterlassen, dürfte sich von selbst verstehen. Wenden Sie sich mit Wünschen direkt an die Hausfrau und überlassen Sie ihr die eventl. Weiterleitung. Gewiß, alle diese Dinge sind nur Kleinigkeiten, aber ihre Beobachtung oder Nichtbeobachtung machen soviel aus.

Beschränken Sie die Dauer Ihres Besuches auf die ursprünglich bestimmte Zeit. Die Aufforderung der Hausfrau zu einem längeren Verweilen ist sicher ehrlich gemeint, aber es ist trotzdem besser, sich an die erste Abmachung zu halten. Halten Sie Ihr Gepäck rechtzeitig bereit, wenn die Zeit des Abschieds gekommen ist und vergessen Sie nicht, dem Hausmädchen eine kleine Anerkennung für seine Mühe zu geben. Verlängern Sie die Abschiedsminuten auch nicht unnötig, um gleichsam durch dieses Hinauszögern Ihr Bedauern über das Auseinandergehen zu zeigen. Sie verursachen dadurch eine allseitige Verlegenheit und es ist weit besser, herzlich und warm den Dank für die genossene Gaftfreundschaft auszusprechen und dann ohne weitere Phrasen mit einem letzten Winken zu gehen.

Danken Sie Ihren Gastgebern nach Ihrer Heimkehr auch schriftlich noch einmal für ihre Bemühungen — und zwar möglichst bald, nicht erst nach Wochen unter vielen Entschuldigungen.

Bitte, erinnern Sie sich während eines Besuches an alle diese Kleinigkeiten und Sie werden überall ein gern gesehener und willkommener Guest sein.