

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 30 (1940)  
**Heft:** 37  
  
**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:** 15.01.2026

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

# Die Seite der Frau



## Herbstliche Modegedanken

Was an der kommenden Modefaison überrascht, ist die Tatsache, daß sie nichts Ueberraschendes bringt. Ihr fehlen die Direktiven, die Paris und London jeweils zu Saisonbeginn auszugeben pflegten. So bleiben wir diesmal von modischen Exzentrizitäten, aber auch von originellen Neuschöpfungen verschont. Die Mode bewegt sich im nämlichen Geleise wie letztes Jahr, doch zeigt sie eine gewisse Tendenz zur Zurückhaltung, zur Sparsamkeit. Wahrscheinlich werden die schwingenden Glockenjupes auf ein bescheidenes Maß dezimiert, auch mit stoffverschwendenden Garnituren wird gespart. Pelze werden nicht mehr, wie vor Jahresfrist, allein zu kostspieligen Garnituren verwendet; damals säumte man Mäntel und Jacken mit schweren Silber- und Blaufüchsen, sondern sie werden wieder eher ihrer ursprünglichen Bestimmung, der des Wärmespendens, zugeführt. Neuerdings werden vielfach billige Felle als Futter der Stoffmäntel verwandt, eine kluge und vernünftige Idee. Eine Modeüberraschung dieses Winters wird das Auftauchen der Straßenhose sein, die von dem jüngeren Teil der Damenwelt bereits in diesem Sommer akzeptiert wurde. Denn nirgends macht sich die Temperatur schlechtgeheizter Räume so unangenehm bemerkbar, wie an den dünnbestrumpften Beinen. Zwar wird dieser Winter eine teilweise Renaissance der Wollstrümpfe herbeiführen, doch jüngere Damen scheinen sich bereits jetzt endgültig für die lange Hose in Braun, Blau und Grau entschieden zu haben. Seidenkleider, die früher auch im Winter, besonders für den Nachmittag „en vogue“ waren, weichen durchwegs langärmeligen Wollkleidern in schönen Pastellfarben, wobei besonders der Gestaltung des Ärmels und der Taschen viel Aufmerksamkeit gewidmet wird. Neuartig sind die Farbzusammenstellungen! Kornblumenblau, Schwarz und Braun, diese Farben werden oftmals kombiniert und ergeben überraschend hübsche Effekte. Auch warmes fattes Braun, Maisgelb und Olive scheinen Modefarben zu werden.

Die losen Flauchsmäntel, denen man schon einige Male in den vergangenen Jahreszeiten begegnete, sind auch jetzt wieder aktuell. Von den Hüten ist nicht viel Neues zu berichten, als daß manche von ihnen eine erstaunliche Ähnlichkeit mit sommerlichen Turbans aufweisen, nur daß sie nicht mehr aus Seide, sondern aus Filz hergestellt sind. Alles in allem läßt die herbstliche Mode dem individuellen Geschmack jeder Frau mehr Freiheit denn je. Die Mode hat aufgehört zu „diktieren“, und jetzt wird es sich zeigen, wie weit die Frauen fähig sind, sich ohne äußere Direktiven hübsch und geschmackvoll zu kleiden. nl.

## Warum so wenig Bein-Pflege?

Es ist erstaunlich, wie wenig Wert auf eine sachgemäße Pflege der Beine gelegt wird. Frauen, denen es selbstverständlich ist, Gesicht und Hände zu pflegen, denken gar nicht daran, daß die Beine auch ihre Sorgfalt haben wollen. Und dabei haben die Beine doch die schwerste Arbeit zu leisten.

Besonders die Hausfrauen klagten oft über Schmerzen im Bein, über angeschwollene Gelenke und Brennen der Fußsohle. Alles kommt daher, daß keiner seine Beine richtig behandelt. Dabei ist das so einfach. Uebermüdete Füße müssen gebadet

werden, am besten in einem Kräuter- oder Fichtennadelbad. Durch das Kräuterbad — man kann die Kräuter für wenig Geld überall beziehen — wird der Blutkreislauf angeregt, die Fußhaut wird richtig durchblutet, die unangenehmen kalten Füße verschwinden, Muskeln und Sehnen werden widerstandsfähiger. Barfußlaufen ungefähr 10 Minuten am Morgen ist sehr gesund, man wird sich schon nicht gleich einen Schnupfen holen. Ein ganz billiges Fußbad bereitet man, indem man zwei Liter lauwarmen Wassers eine Messerspitze Alaun zusetzt und dann die Füße 20 Minuten hineinhält. Legt man dann noch die Beine 10 Minuten lang etwas hoch, so geht jede Anschwellung der Knöchel zurück.

Die Selbstmassage der Beine ist nicht zeitraubend, man muß es nur richtig machen. Man nimmt etwas Fettcreme zwischen die Finger指尖 und massiert, von den Zehen ausgehend, kräftig nach dem Knie. Niemals umgekehrt streichen! Die Wade wird zwischen den Daumen geknetet. Nach der Massage wird der Fuß nach beiden Richtungen hin kräftig gerollt. Hat man besonders starke Beine, so kann man sie über Nacht in feuchte Bandagen wickeln. Die Bandagen werden mit Salzwasser angefeuchtet, gut ausgewrungen und dann von unten nach oben gewickelt. Macht man dies eine Zeitlang, wird man merken, daß das Bein eine gute Form bekommt. Aber Geduld ist nötig! Nach Abnahme der Bandagen muß das Bein gut durchmassiert werden.

Störend sind die Schwielen und harten Hautstellen an den Füßen. Durch Erweichen im Fußbad und Schaben mit Bimsstein verschwinden sie sofort. Bei übermäßiger Schweißabsonderung ist Abreibung mit Franzbranntwein sehr heilend, auch eine Mischung aus 2—5 Teilen Formalin mit 100 Teilen Franzbranntwein hat gute Wirkungen.

Man ist ja in den letzten Jahren davon abgekommen, immer hohe Absätze zu tragen, und damit ist schon viel geholfen. Einen kleinen Absatz braucht jeder Fuß, das Herumlaufen in abfahlosen Pantoffeln ist schädlich, und die Schmerzen im Bein werden nicht nachlassen, wenn man den ganzen Vormittag in „Gatschen“ geht. — Müdigkeitsercheinungen verschwinden, wenn man sich ein bißchen um seine Beine kümmert!

## Eine neue praktische Rezeptsammlung

ist soeben vom Verlag Elektrowirtschaft herausgegeben worden, ein kleines, sauber gedrucktes und gut ausgestattetes Heftchen, betitelt „Sparsam kochen“. Es enthält ausgezeichnete Rezepte, die unserer heutigen Zeit Rechnung tragen. Einfachheit heißt ihre Devise. „Einfachheit soll das Lösungswort von uns Frauen sein, wie dies auch unserem Schweizer Wesen und unserem demokratischen Sinn näher liegt, und dem wir als Hausfrau und Mutter treu bleiben wollen. — Gerade beim Essen heißt es je einfacher, je besser. Genußreich und einladend kann man auch eine einfache Schüssel richten. Mit Schönheitssinn geordnet und nett auf den Tisch gebracht, weckt sie bedeutend mehr Genuß als überhäufte Platten. Gerade diese Zeiten muß man mit fröhlichem Sinn und einfacher Kost erheben und eine innere Befriedigung schaffen, indem man sich mit den schmackhaften Erzeugnissen einzurichten sucht, die unser Land hervorbringt und vorrätig hat.“ Diese gefundenen Grundfänge sind die beste Empfehlung für das kleine treffliche Heftchen.