

**Zeitschrift:** Die Berner Woche

**Band:** 31 (1941)

**Heft:** 33

**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:** 23.02.2026

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



## 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 er 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 sicherer 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 gründlichst entfernt werden, wenn man sie endgültig loswerden will. Dies geschieht nur, wenn die Haut bis in jene Schicht zerstört wird, in der die Farbstoffkörnchen eingelagert sind. Diese Zerstörung darf aber nur von fachkundiger Hand angewandt werden, damit keine Narben und Entstellungen zurückbleiben. Verdünnte Säuren, Kohlensäureschnee, 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 Tiefeinwirkung 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 eins 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 großporige Haut zieht sich zusammen. Auch Zwiebelsaft wirkt bleichend, wenn man ihn folgendermaßen zubereitet: Man schneidet eine Zwiebel in feine Streifchen, die man mit einem Löffel Kochsalz vermischt. Der sich bildende Saft wird auf den Leberfleck aufgestrichen, nachdem man die umliegende Haut mit einer Schicht Fettcreme geföhrt hat.

An heißen Sommertagen, an denen der Körper besonders schwitzt, ist eine besonders sorgfältige Körperpflege schon aus rein ästhetischen Gründen unbedingt erforderlich. Das Wundwerden der Zehen haut, das sehr schmerhaft ist und störend wirkt, wird durch guten Trockenpuder bekämpft. Ein Kamillenbad für Achselhöhle 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 Mittesser, 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 Leinenstückchen füllt man Kamille, Efeublätter, Salbei und Pfefferminzkraut, feuchtet das Stückchen 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 unpäfumierte Fettcreme eingerieben, die gut einziehen muß. Dann reibt man das Gesicht mit einem Trottietuch 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.

## Wenig Zucker? — Wir konservieren Obst und Beeren doch!

### Es hat Obst für alle.

Trotz des ungünstigen Frühjahrs wird es Früchte aller Art auf unseren Märkten geben. Allerdings muß der bescheidene Holder für viele Gegenden und Haushaltungen die fehlenden Kirschen ersparen. Wohl dem Selbstverorger! Er hat auch dieses Jahr zum mindesten eine erfreuliche Beerenernte. Er verkaufe oder verschenke seine Überschüsse. Der Wald spendet den fleißigen Beerenammern. Besonders in den Berggegenden wird den Frauen und Kindern eifriges Beerenammeln empfohlen. Wo die einheimische Bevölkerung sammelt, üben die Städter die gebotene Zurückhaltung! Wer bei den Landwirten frägt, wird da und dort auch Fallobst auflesen dürfen. Auch wird die eidgenössische Alkoholverwaltung wieder nach Kräften für verbilligtes Wirtschaftsobst (Zwetschgen, Birnen, Äpfel) für Unbemittelte sorgen.

Den Einmachzucker, der dieses Jahr etwas spärlicher zugeteilt werden mußte, verwendet die Schweizer Hausfrau ausschließlich zum Einmachen. Soweit möglich, kommt die monatliche Zuckerration der Lebensmittelkarten dazu. Wer nicht selbst einmacht, läßt sich bei einem Selbstversorgerhaushalt etwas einfischen. Im Eingemachten vereinigt sich der Zucker mit dem

reichen Zuckergehalt der Früchte und hilft Schutzstoffe des Obstes konzervieren. So schaffen wir eine vortreffliche, gesunde Reserve für die obstarne Zeit.

Alle Einmachfrüchte und Dörrfrüchte sollen frisch, fest und nicht überreif sein. Schlechte Stellen sorgfältig entfernen. Nur aus tadellosem Obst entstehen tadellose Konserve. Alle Einmachgläser, Deckel usw. peinlich säubern vor dem Einfüllen!

### Konfitüre.

Konfitüre, mit wenig Zucker eingekocht, birgt die Gefahr in sich, daß Gärung eintritt. Dann verderben der Zuckergehalt und andere wertvolle Stoffe. Daher lieber etwas weniger Konfitüre als ungenügend eingekochte! Wir empfehlen, möglichst viel Zucker für die Konfitüren, für Mus und Marmeladen und möglichst wenig für das Sterilisieren und siedend Einfüllen, zwei Verfahren, bei denen der Zucker eher gespart werden kann, zu verwenden.

Die Zuckermenge darf gegenüber den üblichen Rezepten etwa um einen Drittel reduziert werden. Doch muß die Konfitüre entsprechend stärker eingekocht, also „eingedampft“ werden. Man füllt heiß in Gläser, läßt abkühlen, überdeckt die Oberfläche mit einem mit starkem Alkohol oder Branntwein angefeucht-

teten Pergament- oder Benzoat-Papier und schließt wie üblich mit neuem Packpapier oder Cellophan.

Ein zweites, erprobtes Verfahren: Auf 1 Pfund Frucht 250 g Zucker. Früchte waschen. Große Früchte in gleichmäßige Stücke schneiden. Mit Zucker überstreuen. Über Nacht stehen lassen, dann den Saft abgießen und allein einfochen bis zum Breitlauf. Die Früchte beigeben und weitere 10 Minuten mitkochen. Vorteilhaft ist, den Saft einer halben Bitrone auf 1 Pfund Früchte beizugeben. — Versuche haben gezeigt, daß ohne irgendwelchen Nachteil und Beigeschmaß ein Drittel des Zuckers durch Saccharin ersetzt werden kann.

Konfitüren in Gläsern und Flaschen mit Patentverschluß: 1 kg Früchte und 450—500 g Zucker zusammengeben und 1—3 Stunden (je nach Art der Früchte) stehen lassen, damit die Früchte vom Zucker durchdrungen werden. Die Masse nun zum Kochen bringen und vom Siedepunkt an 15 Minuten kochen lassen. Hierauf siedend heiß in die gut vorgewärmten Einmachflaschen bzw. Gläser bis nahezu an den Rand füllen, sofort ver-

schließen und erkalten lassen. Heiße Gläser und Flaschen immer vor dem Luftzug schützen.

Nachsterilisieren von Konfitüre ist ein vorzügliches Mittel zum Haltbarmachen von schwach gezuckerten Konfitüren und Gelées. Hier kann man mit der Hälfte des Zuckers auskommen. Nach üblichen Methoden die Früchte als Schüttelfrüchte oder als Gelée kochen, noch heiß in goldlackierten Dosen oder leicht abgekühlt in vorgewärmte Sterilisiergläser einfüllen, schließen und 10 Minuten bei 85° C sterilisieren, sei es im Wasserbad, sei es im elektrischen oder mit Gas geheizten Backofen.

Chemische Konservierungsmittel wie Natrium-Benzoat, Salicylsäure usw. nur mit Zurückhaltung und nur nach genauer Anleitung des Drogisten oder Apothekers verwenden.

Pektin ist kein Konservierungsmittel, bringt aber unter anderem die mit wenig Zucker für baldigen Gebrauch eingekochten Konfitüren, z. B. diejenigen aus zuckerfrei sterilisierten Früchten, zum Eindicken und gestaltet alle Konfitüren ausgiebig.

## Zeitgemäße Rezepte

**Tomatenreier:** 4 in Butter geröstete Brotscheiben bestreicht man recht dick mit Tomatenbrei, der mit Sherry abgeschmeckt ist, und legt darauf je ein verlorenes Ei oder in Scheiben geschnittenes, kaltes Ei.

**Eier auf andere Art:** In Butter geröstete kleine Brotscheiben werden mit einem halben ausgehöhlten, hart gekochten Ei belegt, das Ganze ringsum mit einem gut abgeschmeckten Gänseleberpuree oder einer andern Fleischfüllung bestrichen. Diese Eier füllt man mit einem Salat von klein ausgebohrten Rüblis, Sellerie, Bohnen, mit Mayonnaise angemacht. Das Obere verziert man mit dem durchgestrichenen Eigelb und setzt sie auf eine runde, flache Schüssel, welche mit Gallerich ausgefüllt ist.

**Gefüllte Eier:** Die Eier werden nur drei Minuten gekocht. Nachdem die Schale vorsichtig entfernt ist, in Eiweiß getaut, in Paniermehl gewälzt, bis es eine starke Kruste gibt. Dann legt man die Eier in heißes Fett, läßt sie goldgelb werden, bestreut sie mit Salz und richtet sie, wenn erkaltet, auf gerösteten, etwas gehöhlten Brotscheiben an.

**Eier mit Pilzfüllung:** 8 hartgekochte Eier schneidet man durch, nimmt die Dotter heraus und vermischt die Hälfte der gekochten Dotter mit vier klein gehackten Sardellen, 8 Champignons, 60 g gehackter Bunge oder Schinken und einem rohen Eidotter. Von den übrigen Dottern röhrt man aus 1 Eßlöffel Senf, 2 Eßlöffel Öl, 1 Eßlöffel Essig, Salz, Pfeffer, eine dicke Sauce, mischt einen Teil unter die klein gehackten Eigelb, daß man einen glatten Aufstrich erhält, füllt diese in die ausgehöhlten Eierhälften und gießt die übrige Sauce über die Eier.

**Steinpilze und Pfifferlinge:** 3 Liter Pilze werden geschält (von kleineren benutzt man auch den Stiel mit), in möglichst großen Stücken belassen, kurze Zeit in siedendes Salzwasser, dann mit einer geschälten kleinen Zwiebel in 50 g kochende Butter getan. Manstäubt etwas Mehl darüber, tut etwas Salz, Pfeffer, gewiegte Petersilie und 10 g Fleisch-Extrakt daran, dünnstet sie langsam weich und kann zuletzt einige Löffel sauren Rahm beifügen.

**Pfifferlinge** bereitet man fast ebenso. 4 Liter gepulzte und in Stücke geschnittene Pfifferlinge werden mit siedendem Salzwasser abgekocht, abtropfen gelassen und in 40 g Butter mit etwas Salz und Pfeffer geschnmort. Wenn sie beinahe fertig sind, gibt man 5 g Fleisch-Extrakt daran, stäubt etwas Mehl darüber, daß der Saft bündig wird, und zieht das Gemüse mit einem mit süßer Sahne verquirlten Eigelb ab. Es paßt am besten zu Kalbskoteletten. Die genannten Maße sind für 5 Personen gerechnet.

**Champignons auf gerösteten Semmelscheiben:** Von einem altbacknen langen Weißbrote (Semmelteig) schneidet man fingerdicke Scheiben, die man in heißem Fett rasch und goldgelb röstet. Die von allem Sandigen und Wurmstichigen befreiten Champignons werden in Butter gedünstet und dann zum Teil ganz fein gewiegt. Mit der Butter, worin sie dünsten, macht man ein recht lockeres Rührei, unter welches man die geschnittenen Pilze mischt. Dann streicht man es noch warm auf die Semmelscheiben, drückt auf jedes Häufchen einen der zurückgelassenen Champignons und serviert sofort.

## Hochalpinen Forschungsinstitut Jungfraujoch.

Die ausländischen Forscher, die in früheren Jahren das Hochalpine Forschungsinstitut Jungfraujoch besucht haben, sind 1940/41 vollständig ausgeblieben. Durch den Ausfall der internationalen Besucher erwuchs der Forschungsstation die Pflicht, die wissenschaftlichen Aufgaben im nationalen Rahmen weiterzuführen und zu pflegen. Diese Bestrebung zeigte bereits gute Früchte, indem 1940 trotz der Mobilmachung 5 Forschergruppen mit im ganzen 20 Forschern der wissenschaftlichen Arbeit auf Jungfraujoch obliegen konnten. Auch dieses Jahr sind in

dieser Höhe von rund 3460 m verschiedene Schweizer Forscher tätig.

Dank dem besonderen Entgegenkommen des Präsidenten des Hochalpinen Forschungsinstitutes, Prof. A. v. Muralt, in Bern, konnte dieses auch von mehreren Schulen besucht werden, wie denn überhaupt dem an die Jugend ergangenen Ruf zum Besuche des Jungfraujochs, dieser einzigartigen Stätte im Reiche des ewigen Schnees, bisher in erfreulicher Weise Folge geleistet worden ist.