

**Zeitschrift:** Frauezeitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1985-1986)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Ein Tag im Leben mit Psycho-Kosmetik  
**Autor:** Niklaus, Alice  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1054764>

### **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>**

# Ein tag im leben mit psycho-kosmetik

Von muskelkater, haut- und seelenpeeling, zersplitterten nägeln, stiefkindern, wohlgeformten brüsten, einbusigen menschen und bikini-zone.

Text: Alice Niklaus  
Fotos: Regina Kühne

Die wichtigsten voraussetzungen zum schön-sein sind zeit, geduld und geld — das ist die erkenntnis, zu der ich aus dem studium der kosmetikseiten in deutschen frauenzeitschriften an einem prächtigen juli-sonntag kam.

Welche frau möchte nicht schön sein, für sich, für ihn, für sie, für wen auch immer; im herbst, im winter, im frühling und im sommer, vor allem im sommer. Denn die bademode bringt ans licht, was wir im winter unter voluminösen klamotten verbergen konnten.

Ein möglicher weg, um in den besitz guter ratschläge zu gelangen, ist der gang zum kiosk, wo ich für etwa 20 franken aus der fülle deutscher frauenzeitschriften fünf auswählte, nämlich: die neue schnell + aktuell, die Freundin, das Journal für die Frau, die aktuelle und die Vogue. Fr.11. — kostet letztere, Fr.1.40 die neue schnelle.

Ich fange beim billigsten heftli an. Kosmetik, die fit macht, wird mir angepriesen (beim zweiten blick merke ich, dass es sich hier eindeutig um eine verkappte reklame-seite für eine produkte-linie handelt). Vor dem fitness-training muss frau den körper mit einer muskelwärmenden lotion eincremen, um zerrungen und krampfadern vorzubeugen. Da kann ich mir die fünf minuten velotraining zum anwärmen in zukunft sparen. Nach dem training nochmals mit dem gleichen produkt einlotionieren, um dem muskelkater vorzubeugen. Leise schleicht sich bei mir der verdacht ein, dass bei beiden ratschlägen das massieren das wichtigste ist, egal mit welchem produkt. Aber diesen gedanken behalte ich für mich, was würde sonst mit dem werbebudget geschehen...

Weiter: mit der pflegenden körperlotion kann ich das feuchtigkeits-bindevermögen der haut erhöhen. Das massageöl wird vor allem an den ellenbogen, den knien und füssen täglich eingerieben. Die duftlotion verspricht neue spannkraft. Überall wo's spannt, kompressen auflegen, auch auf das gesicht. Warum brauche ich noch mehr spannkraft, wenn's doch schon spannt? Es folgt die massage-crème (vorher war's das öl) für die festigung des bindegewebes in problemzonen wie ober-schenkel, bauch und hüften. Als abschluss schenkt mir die wiederholte anwendung der bräunungscrème eine sportliche bräunung. Merke: braun gleich sportlich. Ach wie gut, dass niemand weiss, dass ich bräunungscrème kauf.

Die visitenkarte des menschen bietet mir das Journal für die Frau an. Für einmal sind mit menschen wohl frauen gemeint (danke für die aufwertung), und mit «visitenkarte» sind die hände angesprochen. Diese müssen zum händeschütteln, zum maschinenschreiben und zum streicheln visitenkartenlike schön sein. Zu diesem zweck wird doch tatsächlich ein wöchentliches peeling angeraten. Handpeeling — frau kann es nicht glauben... *Die nägel dürfen nicht geschnitten werden.* Klar, scheren halten jahrzehntelang, feilen müssen immer wieder ersetzt werden. Ja ich weiss, feilen ist besser für die nägel. Trotzdem, ich traue dem rat nicht ganz. Bei mir jedenfalls sind die nägel seit jahren gleich unschön, ob gefeilt oder geschnitten. 5 minuten im lauwarmen wasser baden, nagelhautentferner auftragen, haut mit einem manikürstäbchen zurückschieben, die reste werden abgezupft. Also ich weiss nicht, wie andere frauen mit ihren nagelhäuten umgehen; ich jedenfalls habe ein gestörtes verhältnis zu entferner und stäbchen. Mit der prozedur des lackierens mag ich mich heute nicht befassen, denn ich brauche noch etwas schnauf für die füsse, dort gibt's auch nägel. Einige seiten weiter hinten im heftli werden mir die *stiefkinder des körpers* nahegebracht. Beschämt schaue ich auf meine füsse, schlimm, katastrophal, nicht mehr zu retten, resultat früherer eskapaden mit schuhen nach dem kopf statt nach den füssen. Mein ganzes streben geht nur noch dahin, schlimmeres zu verhüten.

Vom Traum der Vollkommenheit



... über das Chaos



*Beine, achseln und bikini-zone\** (das ist klar nicht die, wo die atombombe ausprobiert wurde) kann frau rasieren, mit wachs oder mit enthaarungscreme behandeln, wobei das erstere für die bikini-zone seine tücken hat, wie wohl alle frauen, die in kliniken geboren haben, aus juckenden erfahrungen wissen. Methode zwei und drei sind auch nicht gerade das ei des kolumbus; früher zupfte ich, heute lasse ich das gekräusel stehen und finde es schön. Anders bei den achselhaaren. Auf der busigen seite kann ich *Freundins* ratschläge anwenden, auf der unbusigen ist gar nichts mehr zu machen, und das wäre dann das resultat von methode vier: bestrahlungen.

Die beschreibung der beinenthaarungsmethoden schenk ich mir; um zeit und platz zu sparen, ziehe ich aus eigener er-

fahrung den schluss: entweder bei der kosmetikerin machen lassen (so frau geld und zeit hat) oder stehen lassen.

Vogue beschäftigt sich mit *kopfhaaren, sommerfrisuren und 20 tips für schöne füsse*. Meine zeit ist allerdings um, ich muss auch noch brötli verdienen und schlafen, und ausserdem kommt der kühle herbst, der kalte winter und der noch kältere frühling bestimmt, wo wir uns alle wieder in weite pullover und dicke stiefel einhüllen können und wieder viel, viel zeit für andere wichtige dinge des lebens haben.

**\*Bik'ini.** 1) Atoll der Ralik-Inseln in der Gruppe der Marshall-Inseln; 1946 Gebiet der Atombombenversuche der USA. 2) zweiteiliger Badeanzug mit geringem Stoffaufwand.

Ah, jetzt kommt der hit: die *aktuelle* nimmt sich des busens an. *Der* busen, also einzahl, wenn auch männlich. Da kann ich mitmachen. Wenn es heissen würde *die* brüste — also mehrzahl — müsste ich passen, denn ich habe nur noch eine, die andere haben «sie» mir weggeschnitten. Aber *den* busen, den kann ich pflegen. Auf dem foto ist eine frau, die hat einen holzkübel mit so zwei metallringen drum in einer hand, hebt ihn hoch und giesst sich wasser über die brüste. Ich habe auch einen solchen kübel, den brauche ich als papierkorb. Ich könnte den niemals mit einer hand hochheben, gefüllt mit wasser. Aber vorstellen kann ich mir das badezimmer um die frau herum, holzgetäfert, so schweden-look. Ich giesse mir schwälle von wasser über den kopf und den busen, es spritzt hoch auf am boden, eine überschwemmung bahnt sich an, macht nichts, ich putze gern im tausch gegen einen schönen busen. Denn *jede frau weiss, was ein wohlgeformter busen bedeutet*. Was wohl, waseliwas? *Die wohlgeformtheit ist garantiert, wenn frau massiert, gymnastik macht, regelmässig schwimmt, mit einem buch auf dem kopf täglich auf und ab geht, kein übergewicht hat, crëmen mit vitamin und eiweiss drin einreibt und — juhui — ein brustpeeling macht* (peeling scheint ein gutes geschäft zu sein), *sowie luftbäder nimmt*. Ich möchte schon lange ausprobieren, wie man und frau reagiert, wenn ich mal oben ohne rumspaziere; ob ich einbrustige wohl als zu einer minderheit gehörend typisiert und ausgewiesen werde, so wie «*die schwarzen, die lesben oder die feministinnen*»? Allerdings, als einbrustige kann ich auch schwarze, lesbe und/oder feministin sein, was die sache der zugehörigkeit kompliziert.

... zur Ablation



Vom busen zu den haaren. Nicht die auf dem kopf werden in der *Freundin* bekämpft, sondern die anderen. Als erstes lerne ich, dass *da, wo der koran regiert, es undenkbar ist, dass verheiratete frauen auch nur ein haar am körper haben*. Wollen wir anderen frauen es auch so haben, gibt es gemäss *Freundin* drei methoden zum enthaaren (ich kenne noch eine vierte):