

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** 65 (1972)

**Heft:** [1]: Schülerinnen

**Artikel:** Badewannen - Badewonnen!

**Autor:** Schnell, Elisabeth

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-989494>

### 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:** 16.01.2026

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

# *Badewannen – Badewonnen!*



Kaum rasselt der Wecker, springen sie aus dem Bett, und stellen sich, ein frohes Liedlein pfeifend, unter die eiskalte Dusche. Solche Menschen gibt es! Aber es gibt auch die anderen, die nach einem warmen Bad am Abend herrlich schlafen, sich nach dem frühen Weckerklingeln erst noch einmal wohlig räkeln und das Aufstehen möglichst lange hinauszögern. Ob man zum muntern Frühaufsteh- oder zum Morgenfaulpelztyp gehört: es spielt keine Rolle, *wann* gebadet oder geduscht wird, Hauptsache ist, *dass* – und zwar täglich!

Ein Bad dient in erster Linie der Reinigung, dann aber auch der Erholung, der Entspannung. Selbst wenn man das Badezimmer mit den Eltern und diversen Geschwistern teilen muss, sollte man irgendeine persönliche Ecke haben, in der man seine Badeutensilien aufbewahren kann. Wer geschickt im Nähen ist, häkelt Luftmaschen und näht sie als Monogramm auf sein Frottétuch und den Waschlappen. Bevor wir das Badewasser einlaufen lassen – zirka 36 Grad ist die richtige Temperatur –, legen wir alles schön bereit, was wir brauchen: einen eher rauen Waschlappen, die Badebürste, Seife und

eventuell auch ein angenehm duftender Badezusatz; es darf auch nur eine Handvoll Meersalz aus der Apotheke sein. Die Haare haben wir mit einem Tuch geschützt, eventuell sogar eingelegt. Dann steigen wir ins Wasser und geniessen einige Minuten einfach das herrliche Gefühl, im warmen Wasser zu liegen. Und nun werden Gesicht und Körper gründlich mit Lappen und Bürste bearbeitet, eine Badebürste mit langem Stiel leistet für den Rücken gute Dienste. Bei dieser Behandlung lösen sich die abgestorbenen Hautzellen, und Absonderungen von Millionen Talg- und Schweißdrüsen werden fortgewaschen. Badezusätze haben die Aufgabe, den Reinigungsprozess zu unterstützen und das Wasser weich zu machen. Um das meist harte Wasser in unseren Städten zu entkräften, kann man auch einige Löffel Borax zusetzen. Wenn man sehr müde und nervös ist, kann der Saft von zwei ausgepressten Zitronen, den man ins Wasser giesst, herrlich erfrischend wirken. Fügt man hingegen dem Wasser einen Schuss Apfelessig bei, erhält man sich seine sammetweiche Haut. Natürlich nicht von heute auf morgen! Nach jedem Bad muss man lauwarm – wenn man es verträgt: kalt – duschen. Erstens spült man damit das schmutzige Badewasser vom Körper, und zweitens schliesst

der kalte Strahl die Poren und strafft dadurch das Gewebe. Um die Haut nicht auszutrocknen, sollte man sich nach dem Bad einölen, am besten nimmt man dazu ein mildes Kinderöl. Rauhe Fersen, Knie und Ellbogen bürstet man mit der trockenen Bürste und ölt sie ein, und zwar bevor man ins Bad steigt. Auch in unserem Land gibt es immer noch Häuser und Wohnungen, deren mangelhafte Installationen eine gründliche Körperpflege erschweren. Aber von Kopf bis Fuss waschen kann man sich auch in einem Waschbecken. Dort aber, wo gut eingerichtete Badezimmer vorhanden sind, sollte man sie auch dankbar und begeistert benutzen!

Elisabeth Schnell