

**Zeitschrift:** Pestalozzi-Kalender  
**Herausgeber:** Pro Juventute  
**Band:** 76 (1983)  
  
**Rubrik:** Gepflegte Hände

### **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:** 30.01.2026

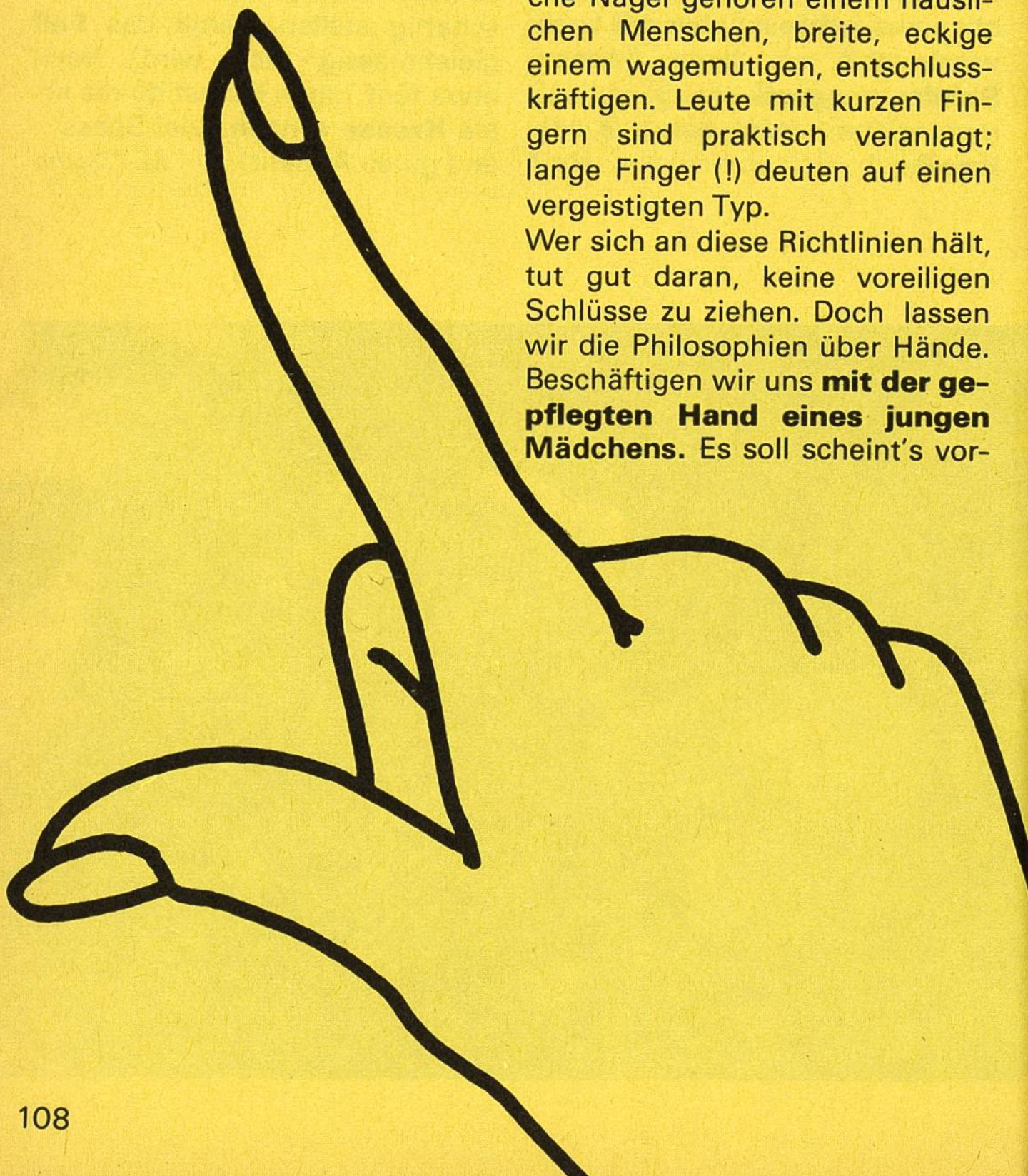
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



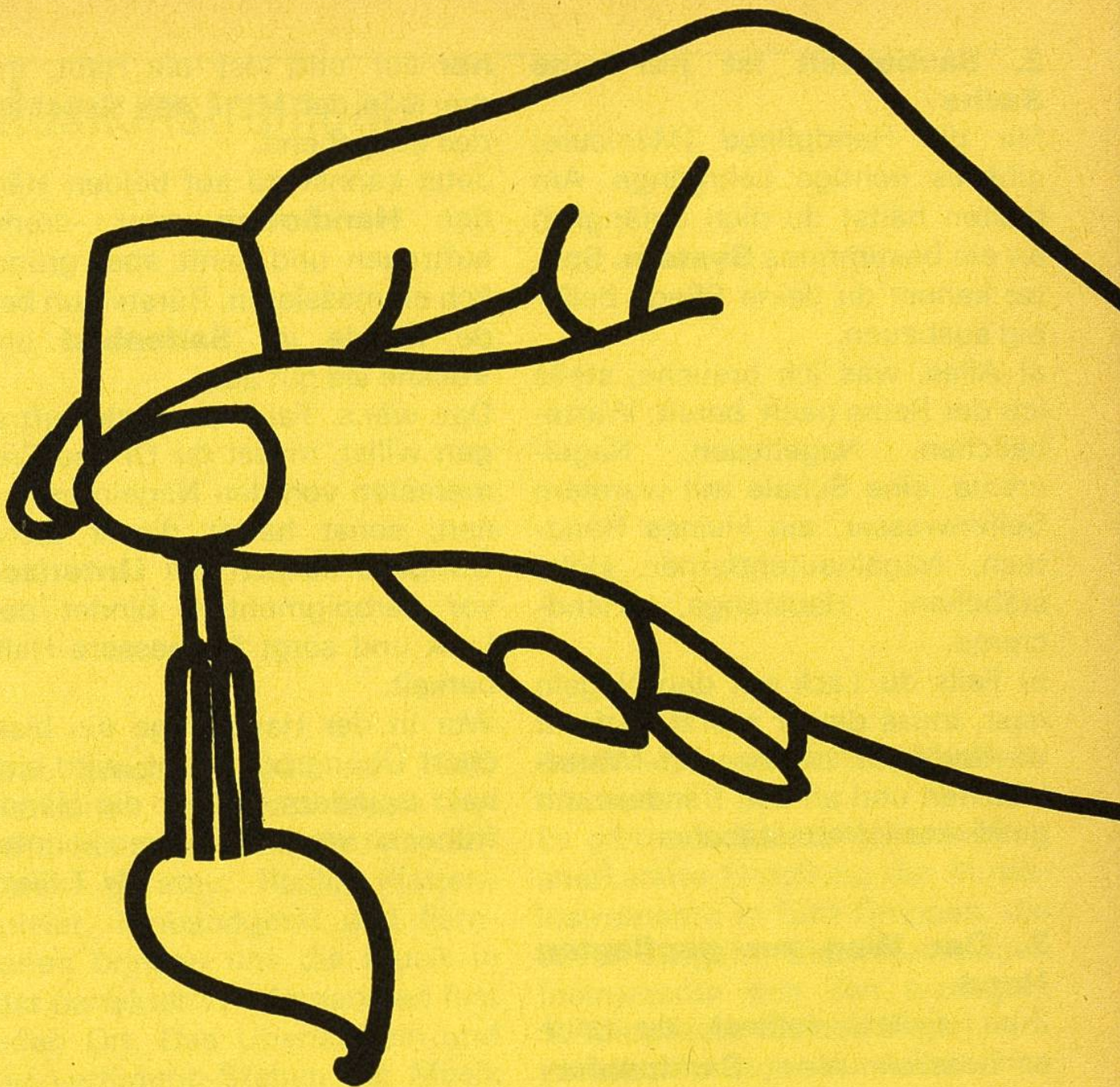
# Gepflegte Hände

Die Hände sollen der sichtbare Ausdruck des Charakters sein. **So sagt man**, eine lange, ovale Nagelform bedeute Idealismus und künstlerische Fähigkeiten; ein Mensch mit kurzen, ovalen Nägeln hat schriftstellerisches Talent und ist ehrgeizig; runde flache Nägel gehören einem häuslichen Menschen, breite, eckige einem wagemutigen, entschlosskräftigen. Leute mit kurzen Fingern sind praktisch veranlagt; lange Finger (!) deuten auf einen vergeistigten Typ.

Wer sich an diese Richtlinien hält, tut gut daran, keine voreiligen Schlüsse zu ziehen. Doch lassen wir die Philosophien über Hände. Beschäftigen wir uns **mit der gepflegten Hand eines jungen Mädchens**. Es soll scheint's vor-







kommen, dass viele junge Menschen mit Trauerrändern, abgenagten Nägeln und schmutzigen Fingern herumlaufen. Schade. Die Hand ist doch gewissermaßen eine **Visitenkarte** des Menschen. Sie ist auch Werkzeug der Seele. Alle gestalterischen Arbeiten laufen über sie.

So ist es eigentlich unsere Pflicht, sie zu schützen und zu pflegen. Hier eine kleine **Hilfe**, gepflegte Hände zu erhalten.

### 1. Begutachtung

Ich betrachte meine Hände und stelle mir ganz nüchtern folgende Fragen:

- a) **Reinige** ich auch bei jedem Waschen die Fingernägel?
- b) **Kontrolliere** ich mindestens vor und nach jeder Mahlzeit meine Hände?
- c) Nehme ich mir einmal pro Woche **Zeit**, meine Hände zu pflegen?



## 2. Sauberkeit ist nur eine Sache

Für die Handpflege (Manicure) gibt es richtige Lehrgänge. Am besten hältst du dich anfänglich an ein bestimmtes **System**. Später kannst du deine Pflege beliebig ausbauen.

a) Alles, was ich brauche, stelle ich der Reihe nach, bereit: Wattebällchen, Nagelfeilen, Nagelcreme, eine Schale mit warmem Seifenwasser, ein kleines Handtuch, Nagelhautentferner, Holzstäbchen, Hautzange, Handcreme.

b) Falls du Lack auf den Nägeln hast, muss dieser zuerst entfernt werden, am besten mit Wattebällchen und an den Rändern mit getränkten Wattestäbchen.

ner auf und löst die Haut immer von der Mitte des Nagelrandes ausgehend.

Jetzt kannst du auf beiden Händen **Handlotion** oder -creme auftragen und sanft, aber gründlich einmassieren. Bürste nun beide Hände im **Seifenbad** und trockne sie gut ab.

Das wär's. Falls du **Lack** auftragen willst, musst du Öl und Cremeresten von den Nägeln entfernen, sonst haftet dieser nicht. Übrigens schützt ein **Unterlack** vor Farbpigmenten, bindet den Lack und sorgt für bessere Haltbarkeit.

Wer in der Handpflege ein bisschen Übung bekommt, wird sich bald wundern, wie er die Hände früher so vernachlässigen konnte.

*M. T. Sialm*

## 3. Der Weg zur gepflegten Hand

Zum Feilen solltest du ausschliesslich eine **Sandpapierfeile** benutzen. Feile mit leichten Strichen, immer zur Mitte hin. Halte die Nagelspitzen möglichst oval, so vermeidest du ein Brechen des Nagels.

Nun massierst du die **Nagelcreme** ein. Ein **Fingerbad** während der Manicure ist erholend und macht die Nagelhaut weich. Jetzt kann die Nagelhaut gut zurückgestossen werden. Mit einem watteumwickelten Holzstäbchen trägst du den **Nagelhautentfer-**