

**Zeitschrift:** Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender

**Herausgeber:** Pro Juventute

**Band:** - (1974)

**Artikel:** Schön von Kopf bis Fuss

**Autor:** Huber, Anne-Louise

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-987471>

### 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](#)

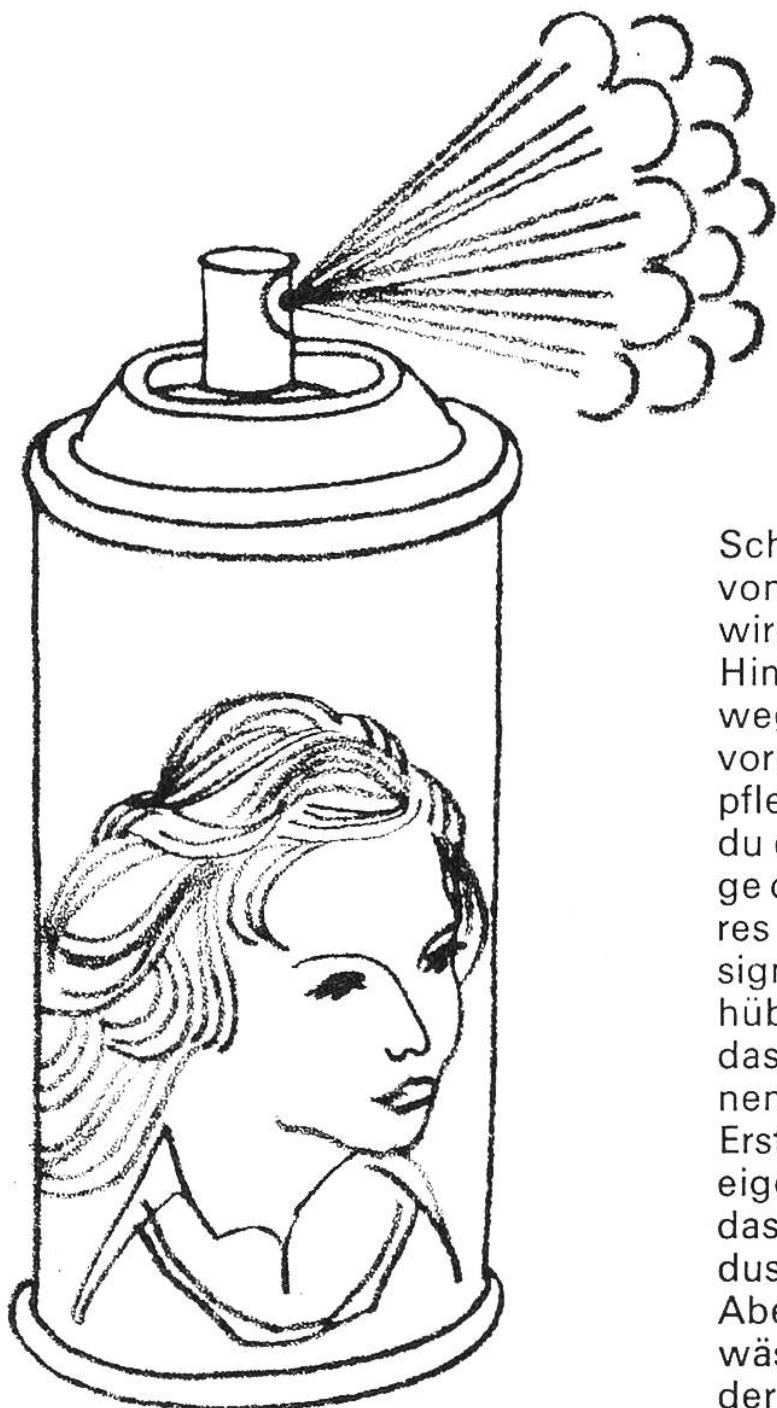
### Terms of use

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](#)

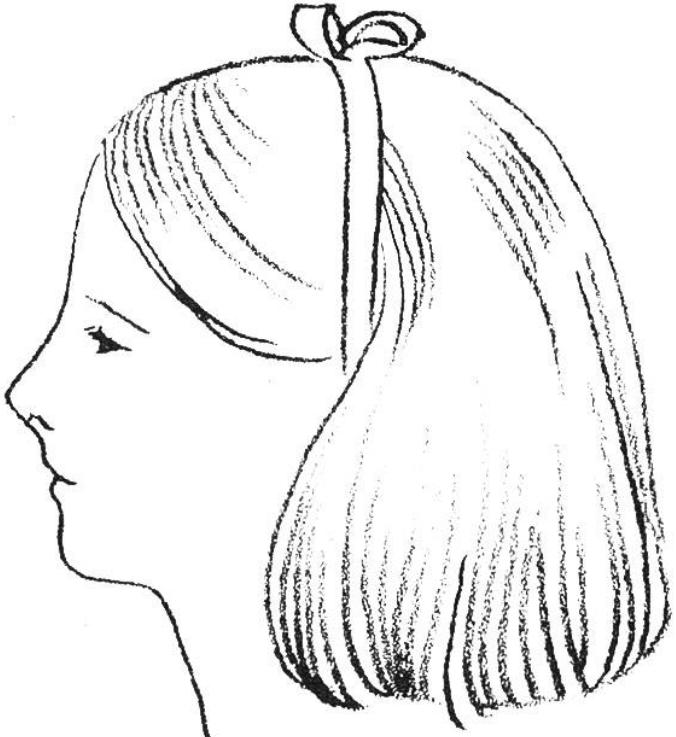
**Download PDF:** 08.02.2026

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

# Schön von Kopf bis Fuss

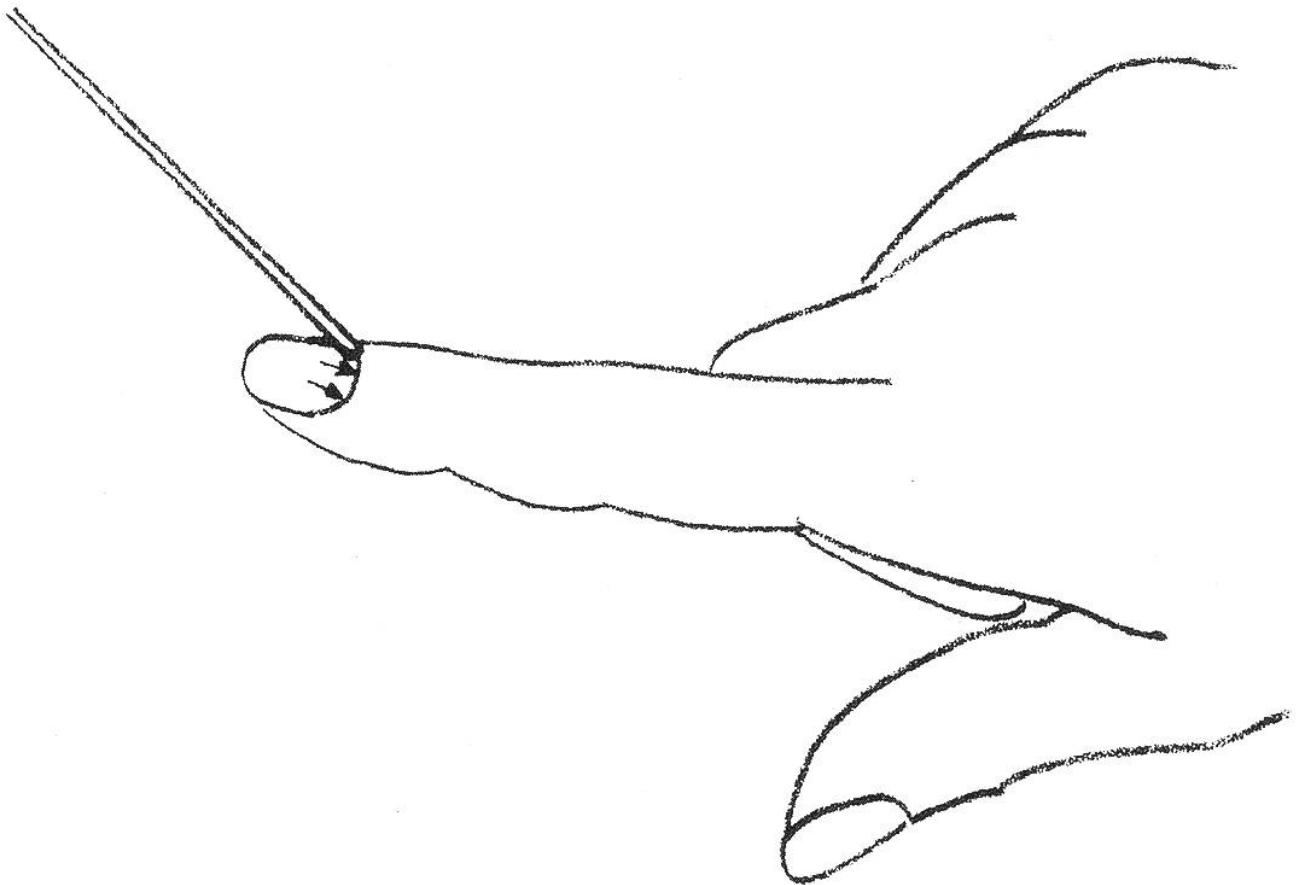


Schönsein, das möchte wohl jedes von euch Mädchen. Aber Schönheit wird nicht einfach als Geschenk des Himmels den einen auf den Lebensweg mitgegeben und den anderen vorenthalten. Schönheit muss gepflegt werden. Glaube ja nicht, wenn du ein hübsches Gesicht hast, genüge das, oder wenn dich dein Äusseres nicht so befriedigt, müsstest du resignieren. Mit Pflege kannst du dich hübsch machen und dafür sorgen, dass du auch noch als Frau mit deinem Aussehen zufrieden sein kannst. Erstes Gebot ist Sauberkeit. Es sollte eigentlich selbstverständlich sein, dass du dich regelmässig badest oder duschest und jeden Morgen und Abend dir Hände und Gesicht sauber wäschst. Die Zähne sollten nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. Das Wechseln der Wäsche sollte möglichst täglich geschehen. Wenn du zum Schwitzen neigst, solltest du ein Deodorant benützen. Aber bitte sparsam! Ein aufdringlicher Deodorantgeruch wirkt abstoßend.



Wie oft du die Haare waschen sollst, hängt davon ab, ob du eher trockene oder eher fette Haare hast. Sehr fettes Haar benötigt sogar alle zwei bis drei Tage eine Wäsche, wogegen normales und trockenes Haar gut eine Woche lang ansehnlich bleibt. Es stimmt jedenfalls nicht, dass allzu vieles Waschen den Haaren schadet. Benütze ein Shampoo, das deinem Haartyp entspricht. Wenn du die zu benötigende Menge vorher mit etwas warmem Wasser verdünnst, kannst du es sparsamer verwenden und besser verteilen. Die Haare zweimal einseifen und dabei die Kopfhaut gründlich mit den Fingerspitzen massieren. Zum Schluss die Haare lang und gründlich ausspülen, das ist sehr wichtig, denn Seifenrückstände machen das Haar matt. Damit deine Haare schön zur Geltung kommen, brauchen sie einen guten Schnitt vom Coiffeur. Denk daran, dass langes, offen getragenes Haar mehr Pflege braucht. Wenn du nicht gewillt bist, öfters am Tage deine Haare

gut durchzubürsten und zu kämmen, solltest du lieber eine Kurzhaarfrisur wählen. Wähle eine einfache Frisur, sie steht dir besser als ein kompliziertes Gebilde, das schon nach kurzer Zeit auseinanderzufallen droht. Wichtigstes Gebot: Haare in Ordnung halten, jeden Tag einmal tüchtig bürsten und mehrmals nach Bedarf kämmen. Auch deine Hände brauchen Pflege. Am Abend nach dem Waschen, wenn nötig auch öfters am Tag, werden sie mit einer Creme eingerieben. Trauerränder und abgekaute Nägel sind strengstens verboten. Einmal wöchentlich kümmert du dich besonders um die Nägel. Sie werden mit der Schere etwas gekürzt – allzu lang splittern sie gerne ab – und dann mit einer Feile von der Seite zur Mitte oval zugefeilt. Die Nagelhaut wird mit einem Holzstäbchen etwas zurückgestossen. Wenn du Nagellack verwenden möchtest, wähle einen farblosen oder pastellfarbenen, das passt am besten zu dir.



Deine Füsse darfst du nicht vergessen. Von Zeit zu Zeit sollte die Hornhaut nach dem Bade mit Bimsstein abgerieben werden. Die Nägel werden dann ganz gerade abgeschnitten und glattgefeilt, damit die Strümpfe nicht zerreißen. Auch hier wird die Nagelhaut mit einem Stäbchen vorsichtig zurückgeschoben. Dann werden die Füße eingecremt. Wenn du willst, darfst du auch die Zehennägel lackieren, in der selben Farbe wie die Fingernägel, wohlverstanden.

Und nun zum Gesicht. Nach dem Waschen wird es mit einer schützenden Creme eingerieben. Trockene, aufgesprungene Lippen kannst du mit einer speziellen Lippenpommade behandeln. Glänzende Gesichtspartien übertupfst du nach dem Cremen mit etwas Kompaktpuder. Mitesser und Bibeli darfst du niemals ausdrücken, das könnte zu Entzündungen und hässlichen Narben führen. Gegen diese sogenannte Akne gibt es Spezialprodukte, und zudem kannst du mit einer entsprechenden Nahrung dagegen wirken: fette, scharf gewürzte Speisen vermeiden und vermehrt Obst, Gemüse und Milch geniessen. Für besondere Anlässe darfst du dir einmal ein richtiges Make-up erlauben. Auf die unerlässliche Cremeunterlage verteilst du ein flüssiges Make-up in einer Hautfarbe

(beim Kauf auf dem Handrücken ausprobieren) gleichmässig und sparsam. Es soll so natürlich wirken, als wäre es gar nicht da. Für die Augen wählst du einen Lidschatten, der zu deiner Augenfarbe passt und eventuell auf die Farbe des Kleides abgestimmt ist, das du zu tragen denkst. Wer besonders helle Augenbrauen hat, kann sie mit einem Augenbrauenstift etwas nachziehen, jedoch sollen nur die Härchen und nicht die darunterliegende Haut gefärbt werden. Die obern und untern Wimpern werden getuscht, am besten geht das mit einem speziellen

Stift. Der Lippenstift sollte pastellfarben sein und zu deiner Hautfarbe passen. Male nicht über die Lippenränder hinaus. Tupfe die Lippen nachher mit einem Tüchlein ab und überpudere sie. So hält die Farbe länger. So ein Make-up braucht etwas Übung. Probiere es zuerst einmal in Ruhe aus, wenn du Zeit dazu hast. In letzter Minute rasch hingeschmiert, gerät es dir bestimmt nicht. Unerlässlich ist die gründliche Reinigung am Abend mit einer speziellen Reinigungscreme. Niemals mit geschminktem Gesicht zu Bett gehen, auch wenn du noch so müde bist.

Anne-Louise Huber

