

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 1 (1925-1926)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Wie man sich pudern soll  
**Autor:** G., E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065351>

#### 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](#)

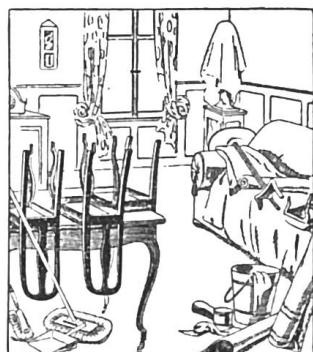
**Download PDF:** 14.01.2026

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

Zum Beispiel: Das Fräulein Abegg hat sich sehr geschickt als Grundfarbe einen Beigemantel ausgewählt. Sie wählte dazu mit Recht einen grünen Hut, der ihrer Erscheinung etwas Frisches gibt. Um aber die Einheitlichkeit ihrer Toilette zu erhalten, hätte sie sich eine grüne Krawatte anschaffen sollen, und die rote Echarpe hätte sie besser zu Hause gelassen.

Genau so, wie in unserem Beispiel die blaue Krawatte und die rote Echarpe könnte auch ein anderes Detail das Gesamtbild der Toilette stören, z. B. ein rotes Täschchen, ein Schirm mit einem auffallenden roten Knopf, oder vielleicht eine Halskette aus roten Glasperlen.

Die Leserin wendet vielleicht ein: Wenn mir schon das Geld ausreicht, einen grünen Hut zu kaufen, so reicht es mir eben nicht mehr zum grünen Täschchen. Und wenn ich eine rotgemusterte Echarpe habe, so will ich sie auch nicht im Kasten hängen lassen. Die Antwort darauf: Lass bei allen Neuanschaffungen alle deine Toilettentestücke Revue passieren, die du noch hast und tragen musst, und berücksichtige bei der Wahl der Farbe deiner Neuanschaffungen die Farbe der Toilettengegenstände, die du noch hast. Wenn du Toilettengegenstände kaufst, die du auf längere Zeit hinaus tragen musst, so wähle keine ausgesprochenen Farben, wie rot, grün, sondern neutrale, weiss, braun, schwarz. Détails aber sollst du, und



**In der bösen alten Zeit,  
Als der Lux noch nicht geboren,  
Zeit und Mühe war verloren  
Und der Putztag Welch ein Graus!**

*Fortsetzung Seite 92*

es ist auch einer Frau mit bescheidenen Mitteln möglich, immer der Mode entsprechend ändern und dabei alle Détails, Echarpe, Krawatte, Halskette, Zierknöpfe usw. usw. in der gleichen Modefarbe wählen.

## WIE MAN SICH PUDERN SOLL

*Von unserer Spezialistin für Kosmetik, Frau Dr. med. E. G.*

In allen Ländern ausser in Deutschland und der deutschen Schweiz pudern sich Frauen, wenigstens in den Städten. Eine so allgemein verbreitete Sitte kann nicht wirklich schädlich sein. Gegner des Puderns behaupten, dass die Frauen, die sich pudern, früher altern. Man solle nur alte Schauspielerinnen anschauen. Frauen, die sich nicht pudern, haben aber im gleichen Alter wie die alte Schauspielerin, keine schönere, sondern nur eine andere Art alte Haut. Im Gegenteil, obschon sich die Schauspielerin nicht nur pudern, sondern auch noch starke Theaterschminken

aushalten muss, wird niemand bestreiten wollen, dass Schauspielerinnen im Durchschnitt jünger aussehen als viele Frauen, die mit Puder nie in Berührung gekommen sind.

Wenn wir von Pudern sprechen, so meinen wir nicht, dass man den Puder direkt auf die Haut anträgt, sondern dass man das sachgemäss macht, nämlich zuerst eine leichte Fettsschicht auf die Haut anträgt und dann leicht überpudert.

Man pudert sich aus zweierlei Gründen: einmal, um den Teint zu egalisieren: die kleinen Unebenheiten werden ausgefüllt,

die Haut scheint glatter, die Farbe gleichmässiger, leichte Sommersprossen und Flecken werden ausgeglichen. Das Pudern hat aber auch eine hygienische Seite; denn die leichte Schicht Fett und Puder bildet einen schützenden Ueberzug über die Haut. Sie schützt sie gegen Wind, Staub und starke Sonnenbestrahlung und verhindert dadurch vorzeitige Faltenbildung (Runzeln). Ein Beweis dafür ist zum Beispiel, dass bei Personen, deren Gesichtshaut bereits Falten aufweist, die Haut am übrigen Körper noch ganz glatt und jugendlich ist, nur weil sie vom Gewand bedeckt ist, d. h. geschützt gegen Aussentemperatur usw.

Die Haut von Bauernfrauen, die auf sogenannte natürliche Art behandelt worden ist, das heisst, die viel in frischer Luft war, in Sonne, Regen und Wind, natürlich ohne Puder und Schminke, wird schon in fast jugendlichem Alter gegerbt und nimmt im Alter ein lederartiges Aussehen an.

Wie soll man sich pudern? Auf die saubere Haut wird eine neutrale Creme gleichmässig fein aufgetragen, darauf pudert man. Reinlicher als eine Puderquaste ist ein Wattenbausch, und wichtig ist, dass man den Puder gleichmässig aufträgt, z. B. dass man Puderansammlungen in den Nasenwinkel mit etwas Watte oder mit einem feinen Tüchlein wegwischt.

Die Farbe wird dem Typus und der Farbe des Teint entsprechend gewählt. Blonde pudern sich mit Rosapuder oder eventuell mit Rachel Nr. 1, Brünette mit Rachel Nr. 2 bis Ocre. Andere ziehen chair oder naturel vor. Es gibt heutzutage keine Teintnuance mehr, die nicht mit Puder erreicht werden kann. Auch im Pudern gibt es Modefarben. Es gab eine Zeit, in der man sich schneeweiss puderte; nachher kam eine Zeit, sie ist noch nicht so lange vorbei, wo sich die Frauen ocrefarben puderten, dass sie zum Teil ausschauten, wie Vertreterinnen eines wilden Völkerstammes. Aber im allgemeinen kann man sagen, ist es für die meisten empfehlenswerter, nicht zu weit von der Natur abzuweichen. Das heisst, es ist eine Farbe auszuwählen, die dem na-

### Lösung des Kreuzworträtsels in Nr. 1

S	E	I	L		E	M	I	L
A	L	M		A		I	D	A
U	M		A	M	T		A	U
L		E		E		A		B
	A	M	E	R	I	K	A	
R		S		I		T		R
I	L		S	K	I		T	A
G	A	U		A		T	O	N
A	U	T	O	K	I	N	D	

### Lösung des Rösselsprungs in Nr. 1

Die Ersten sind ein schnelles Tier,  
Was dieses leistet, siehst Du hier,  
Denn wenn das Wesen nicht im Schritte  
Sich fortbewegt, macht es das Dritte.  
Das ganze Wort ein Rätsel ist,  
Du lösest's, wenn Du findig bist. —

(Rösselsprung)

türlichen Teint entspricht. Natürlich wird die Nuance im Sommer etwas dunkler als im Winter, sodass manche Leute, die sich im Winter mit Rosa oder naturel pudern, im Sommer eine Racheluance auswählen.

Den Frauen, die Puder während des Tages verschmähen, kann man empfehlen, sich für festliche Anlässe des Abends zu pudern; denn die moderne künstliche Beleuchtung in einem Ball- oder Konzertsaal ist manch mal so grell, dass sie keiner Frau zum Vorteil gereicht. Die Gesichter erscheinen dabei unnatürlich fahl, und die kleinste Unvollkommenheit tritt überdeutlich hervor, die Züge sehen scharf aus wegen der heftigen Licht- und Schattenwirkungen. Puder mildert in diesem Falle die Züge und bringt die Natur wieder zurück, die das künstliche Licht zerstört. Man kann sagen, dass in einer Gesellschaft von gut gepuderten Frauen eine mit sogenanntem natürlichen Teint einfach weniger zur Geltung kommt, etwa wie eine unscheinbare Wiesenblume neben einer Gartenblume.

*Unsere Mode-Korrespondentin sowohl wie unsere Spezialistin für Kosmetik beraten Sie gerne als treue und neidlose Freundinnen in allen Fragen der Mode und Kosmetik schriftlich und unentgeltlich. Nur das Rückporto müssen Sie Ihren Anfragen, die sie an den Verlag des Schweizer-Spiegel senden wollen, beilegen.*