Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 3

Artikel: Guter Teint bei schlechtem Wetter
Autor: G., E.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064713

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: 28.11.2025

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

TRYBOL

das würzig-aromatische, die Mund- und Rachenschleimhäute stärkende

Kräuter-Mundwasser

In jede Familie

gehört als Hausmittel ein Fläschchen

Zellerbalsam

Seit 65 Jahren bewährt

Innerlich bei Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Aufstossen, Verstopfung

Äusserlich b. Schnittwunden, Rufen usw.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien, zu Fr. —.80, 1.60, 3.20, 5.—, 9.—

Alleinfabrikanten:

Max Zeller Söhne

Apotheke, Romanshorn

Der schnellste Weg zu Kraft und Schönheit

oder

Nützliches mit Angenehmem verbunden durch

„Knickerbocker"-Bürstenbrause

Wasser-Massage ohne fremde Hilfe. Bequem an jeder Leitung anzuschliessen. Drei verschiedene Ausführungen: Fr. 26.50, 29.—, 53.—

Pax A.-G., St. Gallen

Verlangen Sie unsern Gratisprospekt K/2 und die lustige Plauderei „Am Wasserhahn"!

GUTER TEINT BEI

Von unserer Spezialistin für Kosmetik

Sobald die kühlere Jahreszeit kommt, leiden Sie an allen möglichen Uebeln: rauhen, rissigen Händen, aufgesprungenen Lippen. Oder Ihre Hände und Füsse sind rot und geschwollen, auch Ihre Nase verfärbt sich, sobald Sie ins Freie kommen (es braucht gar nicht besonders kalt zu sein). Sie wissen, dass diese roten, geschwollenen Hände die Vorläufer eines Krankheitsbildes sind, das Sie «Gefrörne» nennen. In einem vorgerückteren Stadium entstehen dann die eigentlichen Frostbeulen, blau-rote Knoten, die schmerzhaft sind und auf denen sich leicht Geschwüre entwickeln.

Was können Sie gegen diese verschiedenen Uebel tun? Vor allem bedenken Sie eines: Vorbeugen ist leichter als heilen. Wenn die Haut Ihrer Hände rauh ist, warten Sie nicht, bis sie rissig wird. Waschen Sie Ihre Hände nicht in eiskaltem, sondern in lauem Wasser. Reiben Sie jedesmal, wenn Sie die Hände gewaschen haben, in die noch feuchte Haut eine gute, Glyzerin enthaltende Creme ein.

Wenn Sie schmutzige Arbeiten, welche die Hände angreifen, wie z. B. das Heizen, zu besorgen haben, streifen Sie ein Paar alte Handschuhe über, oder fetten Sie vor der Arbeit Ihre Hände gut mit Lanolin ein. Der Fettüberzug wird den Kohlenstaub am Eindringen in die Haut verhindern. Nachher lässt sich das Gemenge von Lanolin und Staub leicht entfernen, die Haut darunter bleibt rein und unbeschädigt.

Ist die Haut aber schon rissig, reiben Sie die Hände vor dem Schlafengehen mit Mandelöl ein und tragen sie darüber Handschuhe, welche Sie über Nacht anbehalten. In kurzer Zeit wird sich Ihr Leiden soweit bessern, dass es genügt, die Hände gut mit Creme einzureiben.

Wie können Sie gegen das Auftreten der Frostbeulen ankämpfen? Schützen Sie sich nach Möglichkeit vor der Kälte. Tragen Sie wollene Strümpfe und genügend weite Schuhe, welche nicht die Bewegung der Zehen hindern, ebenso warme

SCHLECHTEM WETTER

und Hygiene, Frau Dr. med. E. G.

weite Handschuhe und eventuell einen Muff. Da Ihnen starker Temperaturwechsel schädlich ist, ziehen Sie die Handschuhe nie erst im Freien, sondern im warmen Zimmer an, sodass Ihre Hände mit der kalten Luft gar nicht in Kontakt kommen. Tun Sie alles, um Ihre Zirkulation zu verbessern. Halten Sie, so oft Sie können, wenn möglich alle Stunden, etwa 5 Minuten lang die Arme hoch, und während dieser Zeit beugen und strecken Sie unablässig die Finger, und zwar möglichst schnell. Vermeiden Sie es, die Hände herunter hängen zu lassen.

So oft es Ihnen möglich ist, halten Sie die Füsse hochgelagert und machen Sie dieselben Beug- und Streckübungen mit den Zehen. Nicht alle werden natürlich diese Turnübungen stündlich ausführen können, aber tun Sie es in den Arbeitspausen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, beim Sitzen die Beine auf einen Stuhl oder eine Stuhlverlängerung zu legen. Das ist eine Gewohnheit wie eine andere, d. h. wer sich wirklich daran gewöhnt, findet auch Gelegenheit, so zu sitzen. Das wäre so vielen Frauen zu empfehlen. Es ist z. B. auch die einzig richtige Art des Sitzens für diejenigen unter Ihnen, welche Veranlagung zu Krampfadern haben. Warum sollte man nicht, während man handarbeitet, Gemüse rüstet, Tee trinkt, liest usw., die Füsse auf einem Stuhl ruhen lassen?

Machen Sie heisse Hand- und Fussbäder mit einem Zusatz von Eichenrindeabkochung. Massieren Sie Hände und Füsse täglich von den Fingerspitzen und Zehen aufwärts und waschen Sie sie kräftig mit Alkohol absolutus.

Zweckmässig ist auch die Heissluftbehandlung. Jeden zweiten Tag werden Hände und Füsse eine halbe Stunde lang in den Heissluftkasten gesteckt. Recht gut können Sie auch einen Föhn verwenden, den Sie sonst brauchen, um die Haare zu trocknen. Diese Heissluftdusche, die Sie 30—40 Minuten einwirken lassen,

Birkenblut

Einzig zuverlässiges natürliches Spezialmittel zur Förderung des Haarwuchses, heilt Haarausfall, Schuppen, kahle Stellen und verhindert das Ergrauen. Mehrere tausend lobend. Anerkennungen und Nachbestellungen. Grosse Flasche Fr. 3.75.

Birkenblutcreme

gegen trockenen Haarboden Fr. 3.— und 5.— per Dose. **Birkenshampon** der Beste 30 Cts. Feine **Arnikaseife** Fr. 1.20 per Stück. Erhältlich in vielen Apotheken, Drogerien, Coiffeurgeschäften oder durch

Alpenkräuterzentrale am St. Gotthard, Faido

LET US READ ENGLISH!

Apply for free prospect.

Macfadden Publications

P. O. B. 6808 **CHAUX-DE-FONDS**

SIE BEREITEN VIEL FREUDE
wenn Sie bei Ihren Weihnachtsgeschenken an die
Lawendel-Produkte
„OLD COTTAGE"
denken
J. GROSSMITH & Son Ltd., LONDON
Vertreter für die Schweiz
H. BIGNENS, LAUSANNE

Zahnwasser
Dr. Pierre
Stundenlange Wirkung
In einschlägigen Geschäften erhältlich.

Am Ehrenplatz
in den Kinderherzen steht der Pestalozzi-Kalender. Er ist das erklärte Lieblingsbuch der Schweizerjugend. Die Kinder möchten ihren Helfer und Freund nimmer missen. Der Pestalozzi-Kalender (2 Bände, 548 Seiten, viele Hundert Bilder) ist das schönste und nützlichste Weihnachtsgeschenk für Buben und Mädchen. Die Pestalozzi-Gedenkausgabe 1927 ist ganz besonders reichhaltig. Preis komplett Fr. 2.90. Zu beziehen in allen Buchhandlungen und Papeterien, sowie beim Pestalozzi-Verlag **Kaiser & Co. A.-G., Bern**

Die Zigaretten
„Colonial" Maryland
gewinnen täglich neue Liebhaber
50 Cts. per 20 Stück Paket

100—200 FR. NEBENVERDIENST
verdienen einzelne unserer Vertreter, Hausfrauen, Studenten, Beamte durch Gewinnung neuer Abonnenten für den Schweizer-Spiegel. Verlangen Sie heute noch per Postkarte vollkommen unverbindlich nähere Auskunft. Keine Erfahrung ist nötig.
Guggenbühl & Huber Verlag, Storchengasse 16, Zürich

eignet sich besonders auch für die «rote Nase».

Mit allen diesen Massnahmen muss aber jedes Jahr wieder begonnen werden, bevor die kalte Witterung eintritt, und den ganzen Winter über müssen sie fortgesetzt werden.

Bei den ausgesprochenen Frostbeulen empfiehlt sich ausserdem der Gebrauch einer Frostsalbe wie z. B.

Olei camphorati 1,0
Lanolini ad 10,0

welche Sie sanft an den geröteten Stellen einreiben.

Sehr oft bewährt sich die von Binz empfohlene Frostsalbe:

Calcar. chlorat. 5,0
Unguent. Paraffini ad 100,0
M. f. unguent. subtil. D. in vitro fusco

Man reibt abends ein wenig von dieser Salbe auf die geröteten schmerzhaften Stellen etwa 5 Minuten lang sanft ein und zieht dann Handschuhe darüber oder macht einen impermeablen Verband, den man über Nacht anbehält.

Die Haut des Gesichtes schützen Sie am besten, indem Sie am Tage eine nicht fettende Creme auftragen und eventuell darüber leicht pudern. Wenn die Haut, wie es z. B bei Blondinen vorkommt, sehr trokken und empfindlich ist, reiben Sie vor dem Schlafengehen etwas Goldcream ein. Spröde Lippen schützen Sie ebenfalls vor der Kälte durch Creme. Praktisch sind die im Handel erschienenen Lippenstifte, die Sie nach Ihrem Geschmack rot oder farblos wählen können, und womit Sie vor dem Ausgehen und abends die Lippen leicht bestreichen. Aber tun Sie das, bevor Sie schmerzhafte, gesprungene Lippen haben.

Ich kenne eine junge, hübsche Frau, welche an kalten Wintertagen, bevor sie ausgeht, mit grösster Sorgfalt das Verdeck des Kinderwagens mit Leinöl behandelt, damit es kein Risschen bekommt. An ihre Lippen denkt sie erst, wenn sie bereits schmerzhaft sind. Finden Sie das nicht merkwürdig?