

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 2 (1926-1927)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Arme Arme  
**Autor:** G., E.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064749>

### **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](#)

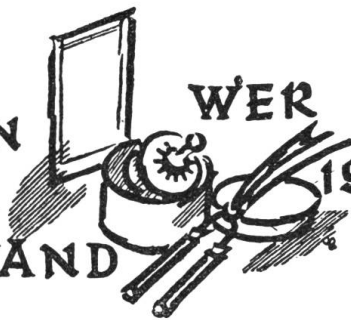
### **Terms of use**

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>**

# SPIEGLEIN SPIEGLEIN AN DER WAND



# WER IST DIE SCHÖNSTE IM GANZEN LAND

## A R M E A R M E

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

**G**epflegte Hände sind wirklich keine Seltenheit mehr. Aber wissen Sie, was man ungemein häufig sieht? Dass diese gepflegten Hände mit den rosigen polierten Nägeln zu Armen gehören, welche nichts weniger als die Bezeichnung «gepflegt» verdienen.

Um gleich das Banalste vorweg zu nehmen: Achten Sie einmal darauf, wieviel schwärzliche Ellbogen man sieht! Sie sind chokiert? Ich will damit gar nicht sagen, dass die Trägerinnen es an allgemeiner Reinlichkeit fehlen lassen. Aber an spezieller. Sie können jeden Tag eine Dusche nehmen und doch schwärzliche Ellbogen haben.

Woher kommt das? Die beliebte Pose des Sichauflstützens ist bei der ärmellosen Mode verhängnisvoll. Die Haut wird rau, der Schmutz setzt sich in die feinen Furchen und ist durch oberflächliche Reinigung nicht mehr wegzubringen.

Aber auch wenn sie wirklich sauber ist, ist diese harte, schwielige, gefurchte Haut nicht schön. Die Haut an den Ellbogen bedarf einer besondern Pflege.

Wenn Sie diese Hautpartien gründlich mit Wasser und Seife gereinigt haben, reiben Sie eine Crème ein, um sie glatt und geschmeidig zu erhalten. Das ist das beste Mittel, um eine gute Haut zu erzielen.

Sehr oft leiden junge Mädchen unter sogenannter Hühnerhaut, d. h. an der Streckseite der Oberarme erheben sich bei den Poren kleine verhornte Knötchen. Was lässt sich dagegen tun? Nehmen Sie häufig warme Bäder mit Kleiezusatz. Waschen Sie die Arme immer mit heissem Wasser und benutzen Sie Bimssteinseife, nachher reiben Sie die Haut mit Lanolin ein.

Sind Ihre Arme rot? Das kann verschie-

dene Gründe haben. Wenn die Hände und Vorderarme rot sind, handelt es sich um eine mangelhafte Zirkulation. Massieren Sie die Hände und Arme täglich von den Fingerspitzen gegen die Ellbogen zu, und lassen Sie die Arme so wenig wie möglich herunterhängen. Wie Sie bemerken, verschwindet die Röte, sobald Sie die Arme hoch heben. Die Hände möglichst wenig herunterhängen lassen, ist eine Gewohnheit, welche Sie sich leicht aneignen können.

Was aber die andere Art Röte anbetrifft, welche mit der Zirkulation nichts zu tun hat: Um sie zu bekämpfen, schützen Sie Ihre Arme vor Wind und Sonne.

Ich weiss, viele von Ihnen möchten durchaus braun werden über den Sommer. Mit Todesverachtung machen Sie Touren in kurzärmeligen Blusen. Die Entzündung, welche durch die intensive Sonnenbestrahlung erzeugt wird, geht zwar wieder zurück; aber oft bleibt lange Zeit eine gewisse Röte bestehen, welche Sie auf keinen Fall beabsichtigten. Machen Sie deshalb Bergtouren in langen, undurchlässigen Ärmeln (nicht in Voile) und reiben Sie Ihre Arme mit Lanolin ein.

Wenn Sie ärmellose Kleider tragen, reiben Sie immer nach dem Waschen Ihre Arme mit etwas Crème ein, wie Sie es mit Ihrem Gesicht tun. Das wird Ihre Haut vor zu starker Bestrahlung schützen.

Manchmal sind bei Brünetten die Arme durch unerwünschte Härchen entstellt, welche, da sie dunkel sind, von weitem sichtbar sind. Bleichen Sie dieselben mit Wasserstoffsuperoxyd, welches ihnen den Farbstoff entzieht und sie ausserdem bei wiederholter Anwendung brüchig macht, so dass sie nicht mehr auffallen.

Es ist nach den jetzigen Anschauungen unumgänglich, dass bei kurzärmeligen Kleidern die Achselhaare beseitigt werden müssen. Dazu verwenden Sie eines der im Handel erhältlichen Depilatorien (Enthaarungsmittel). Natürlich müssen Sie die Prozedur ziemlich bald wiederholen, da die Depilatorien nur den Haarschaft auflösen, der Wurzel aber nichts anhaben, so dass die Haare schnell wieder nachwachsen.

Die Schönheit der Arme hängt aber ebensoviel von der Form wie von der Haut ab. Unschön sind zu dünne und dicke Arme. Die Rundung der Arme steht nun gewöhnlich in einem bestimmten Verhältnis zur Corpulenz ihrer Träger. Wer mager ist, hat selten runde Arme. Deshalb kann man oft nur den (manchmal schwer zu befolgenden) Rat geben: Versuchen Sie Ihr Körpergewicht zu verändern. Aber in den Fällen, wo die Arme proportional zu dünn oder zu dick sind, ist das einzige Mittel, um ihnen eine gute Form zu geben: Turnen! Magere werden dadurch muskulös und zu dicke bekommen Festigkeit. Deshalb turnen Sie! Armkreisen, Liegestütz usw.

Ein ärmelloses Kleid kann reizend sein, aber unter der Bedingung, dass die Arme seiner Trägerin weder eckig noch überaus dick sind und dass ihre Haut glatt und fleckenlos ist. Deshalb betrachten Sie sich mit dem kritischen Auge Ihrer besten Freundin, um zu entscheiden, ob diese Mode günstig für Sie ist. Und pflegen Sie Ihre Arme mit der gleichen Liebe, die Sie Ihrem Gesicht angedeihen lassen.

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, Storchengasse 16, Zürich 1, senden wollen, beilegen



**Richtige  
Schönheitspflege**  
heißt regelmässige Mas-  
sage mit Crème Hygis.  
Bald wird die Haut ge-  
schmeidiger, der Teint  
frischer und reiner.



Auch HYGIS-Seife  
und Poudre  
sind weltbekannt

CLERMONT & E. FOUET, Parfumeurs — PARIS-GENÈVE

**Bergmann's  
Lilienmilch-  
Seife**  
MARKE  
ZWEI BERGMANN

ist unübertrefflich für die Hautpflege

**Bergmann & Co.  
Zürich**