

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 11

Artikel: Ein Jungbrunnen für Jedermann
Autor: G., E.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1064770>

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: 02.04.2026

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

**SPIEGLEIN
SPIEGLEIN
AN DER WAND**

**WER
SIST DIE SCHÖNSTE
IM GANZEN LAND**

EIN JUNGBRUNNEN FÜR JEDERMANN

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

Mit drei Zeichnungen von Hanni Bay

Sie kennen doch die Badehäuschen, welche in den Gärten der Häuser am Zürichsee stehen? Sie wurden zu einer Zeit gebaut, wo man sich schämte, im Badekostüm durch den eigenen Garten zu gehen, wo man beim Baden unter allen Umständen geschützt sein wollte vor den neugierigen Blicken der Nachbarn. Eine neue Generation wächst heran, natürlicher, freier und selbstbewusster als die alte. An Stelle der muffigen, unangenehmen, ängstlich für Männer und Frauen getrennten Badeanstalten tritt das gemeinsame Strandbad. Gehörten Sie vielleicht auch zu seinen «prinzipiellen» Gegnerinnen? Dieser Jungbrunnen an Lebensfreude ist die eine Chance, das Baden, das tägliche Bad, auch bei uns populär zu machen.

Fällt es nicht jeder Mutter auf, wie reizend die Kinder aussehen, wenn sie aus dem Bad kommen, wie frisch und rosig? Aber das gleiche gilt auch für die Erwachsenen. Auch ihnen sieht man es an, wenn sie ein Bad genommen haben. Ihre Umwelt

ist sich dessen nicht immer bewusst; aber sie fühlt es doch. Und wie manche Frau verwendet Zeit und Geld für kosmetische

Schönheitsmittel und denkt nicht daran, dass sie dieselbe Wirkung auf viel billigere Weise erzielen könnte!

Das gleiche gilt auch für das irrtümlich so genannte starke Geschlecht. Gerade das frische optimistische Aussehen, das Ihnen vielleicht aus den amerikanischen Seifenreklamen als ein (sicher berechtigtes) männliches Ideal bekannt ist, ist hauptsächlich eine Wirkung des täglichen Bades.

Natürlich, man kann (die Beispiele fehlen ja nicht, man braucht nicht in die montenegrinischen Berge zu gehen) sehr gut in voller Gesundheit

das neunzigste Altersjahr erleben, ohne je seinen Körper mit Wasser in Berührung gebracht zu haben. Wer nicht badet, schadet viel weniger seinem Körper als seinem Geist.

Ich habe einmal in Baden eine Kur gemacht. Jeden Morgen früh wurden die Bäder



Heute

der genommen, und zwar in getrennten Zellen. Und ich erlebte das wunderbare Schauspiel, dass jeden Morgen die Insassen, alles mehr oder weniger Kranke, wohlverstanden, gemeinsam ein Lied anstimmten: O Blüemli mi, o Blüemli mi... Gold'ne Abendsonne, wie bist du so schön... und andere Lieder, wie sie eben vor 20 Jahren Mode waren; denn die Kurgäste waren meistens ältere Leute, die ohne Zweifel zum grössten Teil zu Hause die Annehmlichkeit des täglichen Bades nicht kannten.

Ich bin sicher, dass die grossen Erfolge, welche alle Badekurorte bei allen Besuchern aufweisen, viel mehr noch von der psychischen Wirkung des Wassers herrühren, als von den geheimnisvollen Phosphaten und Schwefelprodukten.

Ich kannte eine 55jährige, respektable Engländerin, welche einmal infolge eines Irrtums verhaftet und über Nacht in einem Londoner Gefängnis zurückgehalten wurde. Die Miss war ausser sich, und wissen Sie warum? Weil man ihr nicht Gelegenheit gegeben hatte, ihr Bad zu nehmen, das sie,

wie sie beteuerte, täglich seit ihrem ersten Lebensjahr genommen habe.

Der Heilsarmee-General Booth wollte einmal einen englischen Grossindustriellen veranlassen, eines seiner Werke zu finanzieren. Dieser verlangte, unbemerkt einer Massenversammlung der Salutisten beizuwohnen. Nach der Versammlung brachte er Booth den unterschriebenen Check. «Ich habe mich überzeugt, dass Ihre Sache gut ist, denn Ihre Leute sehen gewaschen aus.» Die Regel des täglichen Bades kommt bei den Engländern vor, zum mindesten aber gleich nach den zehn Geboten.

Dieser englische Badefanatismus lässt sich aus kosmetischen und hygienischen Gründen allein nicht erklären, sondern nur daraus, dass der Engländer die ungeheure psychische Wirkung des Wassers auf den Menschen kennt.

«Cleanliness is next to godliness.» Reinlichkeit kommt gerade nach der Göttlichkeit, heisst ein englisches Sprichwort. Die rituellen Waschungen, die einen Bestandteil fast aller Religionen ausmachen, haben die gleiche tiefere Bedeutung. Das Wasser hat die eigentümliche Eigenschaft, dass es uns ir-



Vor 60 Jahren

gendwie verjüngt, dass es uns reinwäscht nicht nur vom Erdenstaub, sondern gleichzeitig von unsern Sünden und Sorgen. Nach jedem Bade sind wir nicht nur äusserlich, sondern auch innerlich ein neuer Mensch.

Sie wenden vielleicht ein, dass, wenn das Wasser wirklich diese Wirkung hätte, diese gewiss doch schon lange allgemein bekannt wäre? Aber mit Unrecht. Gerade die selbstverständlichsten Wahrheiten werden erfahrungsgemäss immer wieder vergessen. Wie viele Jahrhunderte musste die Sonne scheinen, bis man gegen das Ende des 19. Jahrhunderts ihre heilkräftige Wirkung wieder einmal erkannte, und erst jetzt im zwanzigsten Jahrhundert beginnt diese Erkenntnis sich in der Veränderung der Lebensweise der breitem Volksschichten durchzusetzen.

Die wohltätige Wirkung des Badens war auch in unserm Kulturkreis schon bekannter, als sie heute ist. Wissen



Sie, dass im Mittelalter viel mehr gebadet wurde als heute? Das Baden war dazumal ein allgemeines Vergnügen. Zürich hat heute noch kein öffentliches Hallenbad; aber im Mittelalter gab es kaum ein Städtchen von ein paar tausend Einwohnern, das nicht sein Volksbad hatte. Statt Trinkgeld gab man damals Badegeld. Das dunkle Mittelalter war also wenigstens in dieser Beziehung bestimmt heller, als unser aufgeklärtes Jahrhundert.

Wir sollten uns von der unglücklichen Idee befreien können, beim Baden handle es sich in allererster Linie um eine «Menschenwäsche». Haben Sie schon beobachtet, dass kleine Kinder, für die das obligate Bad am Samstagabend ein Schrecken

ist, jauchzen vor Vergnügen, wenn man sie ans Meer oder Strandbad mitnimmt?

Es ist kein Zufall, dass die vermöglichen alten Römer ihre Bäder so luxuriös einrichteten. Wenn es ihnen beim Baden bloss um die körperliche Reinigung zu tun gewesen wäre, hätten sie sich wahrscheinlich auch mit einem Gegenstand von der Primitivität unserer alten Zinkbadewannen begnügt. Wenn uns das Baden nicht nur eine mehr oder weniger unangenehme Pflicht sein soll,

so müssen wir auch das Badezimmer darnach einrichten. Das Badezimmer ist eines der wichtigsten Räume unserer Wohnung, kein notwendiges Uebel wie die Waschküche. Es sollte hell, gross und freundlich sein. Aber viel wichtiger noch als seine Grösse ist die Art seiner Benutzung. Das Badezimmer ist keine Gerümpelkammer, es ist nicht die gegebene Garage für den Kinderwagen, es ist nicht der Aufhängeort für die Säuglingswäsche. Sorgen Sie dafür, verehrte Hausfrau, dass das Badezimmer gut aufgeräumt und möglichst einladend aussieht.

Kaufen Sie sich auch einen Bademantel, damit Sie sich ungeniert und wohlgenut ins Badezimmer begeben können, auch wenn das Badezimmer nicht neben Ihrem Schlafzimmer liegt. Sie machen sich keinen Begriff, wieviel ein Bademantel dazu beiträgt, das Baden aus einer komplizierten Aktion zu einem Vergnügen zu machen.

Aber das tägliche Bad kommt Ihnen zu teuer, besonders, wenn Sie eine zahlreiche Familie haben, nicht wahr? «Die Gasrechnung möchte ich sehen, wenn ich mir solche

Ausschweifungen zuschulden kommen liesse!» rufen Sie aus. Wäre die finanzielle Belastung, die Sie sich durch das tägliche Bad Ihrer Familie aufladen würden, wirklich so schwer? Natürlich, wenn jedes Familienglied für jedes Bad die Badewanne bis zum obersten Rand zum Ueberlaufen voll mit heissem Wasser auffüllt, werden die Kosten ins Gewicht fallen. Aber muss das so sein? Warum auch? Die halbgefüllte Badewanne genügt vollständig. Ich erinnere mich noch gut an die vorwurfsvolle Verwunderung, die ich als junges Mädchen bei der englischen Hausfrau, bei der ich wohnte, hervorrief, als ich mir zu meinem Bad in der ersten Zeit meines Engliandaufenthaltes das Wasser bis zum Rande der Badewanne auffüllen liess. Für das tägliche Bad tut, wenn man sparen will, auch eine Dusche den Dienst. Und eine Dusche kostet nicht mehr als zehn Rappen. Das macht, selbst wenn Sie einer siebenköpfigen Familie angehören sollten, 70 Rappen im Tag aus. Dieses Opfer ist nicht zu gross, wenn Sie es an dem Ueberschuss von Lebensfreude messen, den Sie dafür eintauschen. Eines ist sicher: Das tägliche Bad gibt dem Menschen, der sich daran gewöhnt hat, ein Selbstgefühl ganz

eigener Art. Ein berechtigtes Selbstgefühl, denke ich, wie jede Vernachlässigung berechtigterweise ein Minderwertigkeitsgefühl hervorruft. Aber wir wollen über Recht oder Unrecht nicht streiten, die Tatsache bleibt.

Gewiss ist es für den Wert einer Frau nicht das wichtigste, dass sie keine fettigen Haare hat, so wenig wie für den Mann, dass er gut rasiert ist. Aber eine Frau mit fettigem Haar wird so wenig elegant wirken wie ein unrasierter Mann. Die Gepflegtheit setzt sich aus einer Unsumme von Details zusammen, von der Ueberwindung der ungezählten kleinen Nachlässigkeiten. Aber die unerlässliche Grundlage aller Gepflegtheit ist das tägliche Bad.

Das tägliche Bad ist ein Gebot, es ist ein Genuss, sobald wir unsere Trägheit überwunden haben, die sich anfänglich jeder neuen Gewohnheit in den Weg stellt.

Beschränken Sie sich also nicht mehr auf das samstägliche Bad! Baden Sie, wenn Sie von der Hausarbeit ermüdet und deprimiert sind! Baden Sie, wenn Sie vom Geschäft nach Hause kommen! Vor allem aber nehmen Sie jeden Morgen Ihre Dusche. Es ist auch für Sie das billigste, wundertätigste Hausmittel.

