

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 2 (1926-1927)
Heft: 6

Artikel: Keine Schönheit ohne reinen Teint
Autor: E.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1076181>

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](#)

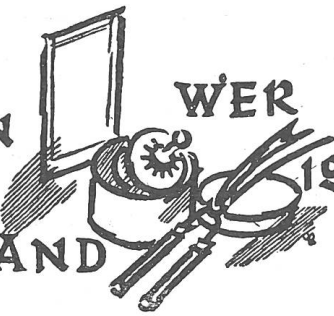
Terms of use

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: 01.04.2026

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

SPIEGLEIN SPIEGLEIN AN DER WAND



WER IST DIE SCHÖNSTE IM GANZEN LAND

KEINE SCHÖNHEIT OHNE REINEN TEINT

Von unserer Spezialistin für Körperpflege, Frau Dr. med. E. G.

Ich wohnte kürzlich einer Jahresversammlung unserer Maturandenklasse bei. Viele meiner Mitschülerinnen hatte ich 10. Jahre nicht mehr gesehen, und da fiel mir sofort auf, dass zwar manche rundlicher, zugleich aber die meisten schöner geworden waren, als ich sie von der Schule her noch in Erinnerung hatte. Warum? Einzig und allein deshalb, weil sie einen viel schönern Teint hatten als früher.

Nicht tadellos regelmässige Gesichtszüge allein machen die Schönheit eines Gesichtes aus — zum Glück — denn sonst wäre sicher unter 1000 Menschen kaum einer schön. Aber ein schöner Teint verleiht jedem Gesicht eine gewisse Schönheit. Es ist schade, dass gerade Mitesser, Aknepusteln und alles, was man unter dem Sammelnamen « unreiner Teint » versteht, zu den verbreitetsten aller Uebel gehört. Wie viele junge Leute vor allem leiden darunter, denn die Seborrhoë, d. h. die zu starke Talgabsonderung der Haut, und um diese handelt es sich, ist eine Krankheit, die in der Pubertät ausbricht.

Die Haut des Kindes ist zart und feinporig, daher kommt der amerikanische Reklame-Slogan für eine bestimmte Marke Seife: Keep that schoolgirl complexion, Bewahre deinen Schulmädchenteint!

Erst in den Entwicklungsjahren beginnt die Haut bei vielen fettig zu werden, be-

sonders an Stirn und Nase. Durch die übermässige Talgabsonderung werden die Poren von Mitessern erfüllt, d. h. Talgtröpfchen, deren Ende durch Oxydation dunkel verfärbt wird. Dadurch werden die Poren schliesslich ausgeweitet, und die Folge ist eine grobporige, eine sogenannte Orangenhaut. Sehr oft kommen Eitererreger hinzu, es bilden sich aus den Mitessen Aknepusteln.

Viele junge Menschen leiden furchtbar unter ihrer hässlichen Haut, sie mögen sich gar nicht mehr in Gesellschaft zeigen und halten sich von allen Vergnügungen fern, sie fühlen sich aus der Gesellschaft ausgestossen wie Aussätzige. Zum grossen Troste kann diesen jungen Leuten gesagt werden, dass die Erscheinung mit den Jahren gewöhnlich von selber verschwinden wird.

Aber was können die ändern tun, die dauernd eine fettige, gelegentlich durch Mitesser entstellte Haut behalten?

Man hat statistisch festgestellt, dass 90 % davon der Seborrhoë Betroffenen zugleich an chronischer Verstopfung leiden. Das mag vielleicht übertrieben erscheinen. Aber sicher ist eine geregelte Verdauung eine Grundbedingung für eine reine Haut.

Um dies zu erreichen, müssen Sie Ihre Ernährungsweise dementsprechend wählen.

Unschädliches Entfettungsmittel. Man kaufe sich in der nächsten Apotheke 4 Deka Zucabohnen, davon nimmt man zwei Wochen hindurch zweimal täglich je eine Bohne nach der Mahlzeit, hernach drei Wochen dreimal täglich je zwei Bohnen nach der Mahlzeit, sodann wiederum zwei Wochen dreimal täglich eine Bohne nach der Mahlzeit. Der Erfolg ist ein überraschender. Der Stuhlgang wird durch diese Bohnen günstig beeinflusst, ohne daß dieselben auf den menschlichen Körper schädlich wirken.

Schränken Sie den übermässigen Fleischgenuss ein (Sie brauchen deshalb nicht Vegetarier zu werden). Essen Sie viel frisches Obst, Salat, Blattgemüse.

Meiden Sie nach Möglichkeit Alkohol, Kaffee und Tee, sowie heisse Getränke. Wie Sie selbst beobachten können, glänzt Ihre Nase schon nach der zweiten Teetasse. Mit andern Worten: Der Tee, Kaffee und Alkohol regt die Talgsekretion an.

Schädigend wirken auch grosse Temperaturdifferenzen. Deshalb schützen Sie Ihre Haut vor heftigen Winden, grosser Hitze, sei es Sonnenbestrahlung oder Bestrahlung durch ein Herdfeuer, indem sie eine nicht fettende Crème einreiben.

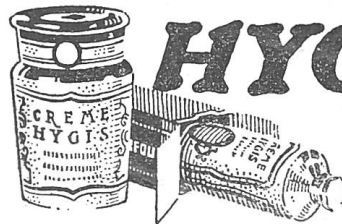
Halten Sie sich möglichst viel im Freien auf, treiben Sie einen Sport, turnen Sie; denn indem Sie Ihre Zirkulation verbessern, verbessern Sie Ihre Haut. Sehr wichtig ist aber vor allem die Pflege Ihrer Haut. Gehen Sie nie zu Bett, ohne Ihre Haut gründlich gereinigt zu haben, und zwar am besten mit warmem Wasser und einer milden Seife. Dem Wasser fügen Sie zwei Löffelchen Borax auf ein halbes Waschbecken zu. Nachher spülen Sie mit kaltem Wasser nach und reiben die Haut noch mit Eau de Cologne ab. — Am Morgen waschen Sie das Gesicht mit lauem Wasser mit Boraxzusatz, spülen wieder mit kaltem nach und entfetten eventuell mit einem in gereinigtes Benzin getauchten Wattebausch. Auch tagsüber entfetten Sie die Haut mehrmals mit Benzin, wonach Sie ein wenig Crème auftragen dürfen. Den Ueberschuss wischen Sie sorgfältig mit einem Wattebausch ab.

Wenn nun zahlreiche Mitesser vorhanden sind, drücken Sie dieselben aus. Das habe ich von jeher gemacht, werden Sie denken. Es kommt dabei auf das Wie an. Die Hälfte aller Leute malträtieren dabei ihre Haut so, dass dauernde Narben entstehen. Denn die meisten der kleinen Aknenarben sind Folgen der « Behandlung ». Ihr Vorgehen muss schonend und möglichst aseptisch sein. — Zuerst lockern sie die oberste Hautschicht durch ein Gesichtsdampfbad oder durch heisse Kompressen. Wenn Sie keinen Gesichtsdampfapparat zur Verfügung haben, beugen Sie das Gesicht über ein Becken mit kochendheissem Wasser und hindern den Dampf am Entweichen, indem Sie Kopf und Becken mit einem Tuch umhüllen. Sie lassen den Dampf etwa 10 Minuten einwirken. Oder Sie legen ein paar Minuten heisse



Richtige Schönheitspflege

heisst regelmässige Massage mit Crème Hygis. Bald wird die Haut geschmeidiger, der Teint frischer und reiner.



Auch HYGIS-Seife
und Poudre
sind weltbekannt

CLERMONT & E. FOUET, Parfumeurs — PARIS-GENÈVE



Dauer- wellen

G. & J. de Neuville
Coiffeurs de Dames
Bahnhofstrasse 37
Entresol, ZÜRICH

ZENITH

DIE GENAUESTE UHR

ELEGANT UND SOLID



Zweckmässiges, dauerhaftes
und
stets geschätztes Geschenk

In allen bewährten
Uhrengeschäften erhältlich

Lebens-, Unfall- und Haft- pflichtversicherungen

übernimmt zu den kulantesten Bedingungen

TH. SCHÄRRER

Versicherungsinspektor
ZÜRICH 4 Brauerstrasse 26
Prospekte zur Verfügung

Bergmann's
Lilienmilch-
Seife

MARKE

ZWEI BERGMÄNNER

ist unübertrefflich für die Hautpflege

Bergmann & Co.
Zürich



NUSSA
(Speisefett zum Brot-
aufstrich) in den
meisten Lebensmittel-
geschäften erhältlich.

Wird auch
Sie
befriedigen!

Kompressen auf das Gesicht. Nachher waschen Sie mit Seife und warmem Wasser, und dann erst beginnen Sie mit dem Ausdrücken der Komedonen, die nun gelockert in den geöffneten Poren sitzen. Sie können dazu einen Komedonenquetscher benutzen oder Ihre Finger. Sie bedecken am besten die Fingerspitzen mit steriler Gaze (oder einem sauberen Taschentuch). Wenn Sie die Prozedur mit blossen Fingern vornehmen, waschen Sie vorher fünf Minuten lang die Hände mit Seife und Nagelbürste. Geben Sie acht, dass sie die Haut nicht verletzen und nicht quetschen. Nachher reiben Sie die Haut mit Alkohol ab.

Bei stärkerer Komedonen- und Pustelbildung befeuchten Sie nach der abendlichen Reinigung das Gesicht, eventuell den Nacken, mit Kummerfeldschem Waschwasser. Sie lassen trocknen und über Nacht liegen.

WENN MAN NICHT

Von unserer Mode-Korrespondentin

Die eleganten französischen Modezeichnungen bringen lauter Modelle für schlanke, teils ziemlich langgezogene Figuren. Ueberträgt die Schneiderin diese Vorbilder auf ihre Kunden, so passiert es oft, dass etwas ganz anderes herauskommt, als in der Absicht des Modellzeichners und der Schneiderin gelegen war. Unsere grossen Modellhäuser haben sich ausserdem alle daran gewöhnt, ihrer Kundschaft Kleider auf Mannequins zu zeigen. Das ist kaufmännisch ganz richtig. An einer tadellosen Figur sehen schöne Kleider eben verlockend aus, und die Beschauerin ist entzückt und kauft oder lässt das Modell kopieren. Vor ein paar Wochen ging ich mit einer Freundin in ein grosses Modehaus, einen Mantel zu kaufen. Wir sahen ein paar Modelle an und beobachteten ein junges Mädchen, das einen rotbraunen Mantel mit Pelzbesatz probierte und sich drehte und wendete. Meine Freundin war entzückt; aber wer beschreibt ihr Missfallen, als die neben dem jungen Mädchen stehende Frau, eine dralle Person, in den Mantel schlüpfte und das Modell auf einmal sehr gewöhnlich aussah. So viel macht die Gestalt, die Haltung der Trägerin aus. Gewöhnlich fehlt da die Normalfigur.