

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 10  
  
**Rubrik:** Praktische Winke zur Handpflege

### **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](#)

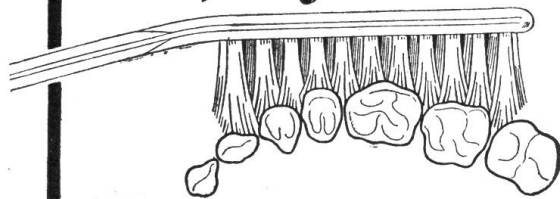
### **Terms of use**

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>**

# Pro-phy-lac-tic



## So passt sich die Pro-phy-lac-tic Ihren Zähnen an

Beachten Sie die zugespitzten Büschel harter Borsten, welche zwischen die Zähne dringen und die Speiseresten, die gefährlichen Erreger von Zahnkrankheiten, entfernen.



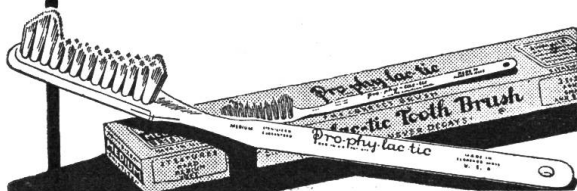
## Eine gewöhnliche Zahnbürste,

deren Borsten alle auf die gleiche Höhe geschnitten sind, vermag dies nicht.

*Nur echt in der hygienischen  
gelben Originalschachtel*

Für Kinder . . . . .	Fr. 1.50
Für Schuljugend . . . .	Fr. 2.25
Für Herren . . . . .	Fr. 3.—
Luxusausführung . . . .	Fr. 3.50

Schweiz. Generalvertretung:  
Paul Müller A.-G., Sumiswald  
(Engros-Verkauf)



Massieren Sie den Hals jeden Abend mit Goldcream. Ist die Haut trocken, spröde, bilden sich feine Falten, lassen Sie über Nacht liegen und machen darüber einen leichten Gazewickel.

Nach jeder warmen Waschung spülen Sie mit kaltem Wasser nach; denn das kalte Wasser wirkt tonisierend auf die Gewebe.

Tägliche Massage mit Goldcream ist auch den jungen Mädchen zu empfehlen, deren Hals wie Arme von sog. « Hühnerhaut » entstellt ist, d.h. jenen knötchenartigen Erhebungen der Haarfollikel. Waschen Sie täglich mit heissem Wasser und verfetteter Schwefelseife, und massieren Sie nachher und besonders vor dem Schlafengehen mit Goldcream.

Die Schönheit des Halses ist natürlich auch durch die Form bedingt. Und lässt die Form sich auch beeinflussen? Sehr viel sogar! Denn sie hängt zum grossen Teil von Ihrer guten Haltung ab. Ein grosser Couturier lässt seine Mannequins folgende Uebungen machen: Sie tragen täglich eine halbe Stunde einen gefüllten Früchtekorb auf dem Kopf herum. Die Wirkung soll verblüffend sei. Der Gang wird durch diese Balancierübung elastisch, sicher, die Kopfhaltung frei, und der Hals entwickelt dabei

## PRAKTISCHE WINKE

Ich habe seit Jahren meine bewährte Handpflege und habe ganz nette, saubere Hände, trotzdem ich alles selber mache, auch vor dem Gröbsten mich nicht scheue. Aber ich sehe bei jeder Arbeit darauf, dass ich meine Finger nicht unnötig verderbe, zum Beispiel sieht man oft, wie Leute angetrocknete Flecken an Teppichen usw. usw., mit den Fingernägeln abkratzen. Dies gibt die unschönen Nägel, man hat gerade im Haushalt immer etwas zur Hand, das man an ihrer Stelle brauchen kann.

Dann weiter gibt es viele Arbeiten, die man sich sehr gut erleichtern kann, zum Beispiel beim Waschen. Man braucht die Hand nicht mehr als nötig in scharfer Lauge zu halten, ein glattes Stecklein oder der Stiel eines hölzernen Kochlöffels hilft gerade so gut. Es gibt noch viele Möglichkeiten, seine Finger und Hände zu schonen, man muss nur daran denken.

gleichmässig alle seine Muskeln, so dass unschöne Vertiefungen in kürzester Zeit verschwinden.

Lassen Sie also Ihre Halsmuskeln turnen!

1. In aufrechter Haltung. Sie beugen den Kopf langsam nach hinten, so weit es geht und atmen dabei ein. Dann richten Sie ihn langsam auf und atmen aus, 5mal.

2. Sie legen sich flach auf den Boden und heben langsam den Kopf in die Höhe (während die Schultern ganz auf dem Boden liegen) bis er aufrechtsteht, dann lassen Sie ihn langsam zum Boden zurücksinken, 20mal.

3. Auf einer Chaiselongue oder Bett liegend, so dass der Kopf nicht mehr gestützt am Rand hinunterhängt. Langsam den Kopf sinken lassen und wieder erheben bis das Kinn die Brust berührt. Wiederholen Sie die Übung 5mal und steigern nach und nach bis 20mal.

Die letzte Übung ist auch ausgezeichnet gegen das Doppelkinn.

Haben Sie Anlage zu einem Doppelkinn? Dann warten Sie nicht bis es sich voll entwickelt hat! Denn ein Doppelkinn verdoppelt die Anzahl der Jahre. Ausserdem verleiht es einer Frau ein zu gemütliches Aussehen. So gemütlich, dass man ihr nicht mehr das aller kleinste Abenteuer zutraut.

## ZUR HANDPFLEGE

Dann gehört zu meiner Handpflege grösste Reinlichkeit. Am Mittag, wenn die Arbeiten des Haushalts beendet sind, wasche ich Hände und Arme mit ziemlich warmem Wasser, Toilette- oder Badeseife (und Zitrone, wenn gerade da). Dies recht gründlich, auch die Nägel, dann kalt abspülen und gut abtrocknen. Beim Abtrocknen frottiere stets rückwärts über die Hand und streife mit dem Handtuch zugleich die Nagelhäutchen zurück. Zuletzt wird die ganze Hand mit etwas Hautcrème gut eingerieben, und ich habe für den Nachmittag eine saubere, ordentliche Hand. Die Nagelränder vorn dürfen auch nicht vergessen werden, auch tagsüber sehe ich sie etwa schnell an und entferne allfällige Spuren darunter. Wer sich einmal an saubere Nägel gewohnt hat, fühlt es, wenn sie unsauber sind.

*Frau H. S., Lützelflüh.*



## Fragen Sie Ihren Zahnarzt

nach der Ursache von Zahnstein und  
nach dem Grunde des Verfärbens und  
der Karies der Zähne:

*Seine Antwort wird lauten: Ein „Film“*

Er wird Ihnen weiter erklären, dass dieser die Mehrzahl aller Zahnleiden herbeiführt, dass solche aber viel seltener auftreten würden, wenn der Film täglich gründlich entfernt würde. Film ist ein schmutziger und klebriger Belag, welcher sich auf den Zähnen bildet und dabei so zäh haftet, dass er sich durch gewöhnliches Bürsten nicht durchgreifend beseitigen lässt. Mit Hilfe der Zahnheilkunde hat man indes glücklicherweise ein neues Verfahren zur Lösung dieser Schwierigkeit entdeckt, und zwar besteht es in der Anwendung einer Zahnpasta namens Pepsodent, welche von er-

sten Zahnärzten zu ständigem Gebrauch aufs wärmste empfohlen wird.

Die Wirkungen dieser Pasta machen sich schnell und in erstaunlichem Masse bemerkbar, indem der Film weicht und die Zähne wie Edelsteine glitzern. Der Zahnfäule und den Zahnfleisch-Leiden wir dadurch auf wissenschaftlichem Weg Einhalt getan.

Verschaffen Sie sich gleich heute eine Tube Pepsodent, und machen Sie einen Versuch damit, oder verlangen Sie eine 10-tägige Tube kostenfrei von Abt. 280-100 Hr. O. Brasart, Zürich, Stämpfenbachstrasse 75.

**Pepsodent** GESETZLICH  
GESCHÜTZT

*Die amerikanische Qualitäts-  
Zahnpaste*

*In zwei Grössen erhältlich: Original-Tube  
und Doppel-Tube*

**Tube Fr. 2.—, Doppeltube Fr. 3.50**