

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](#)

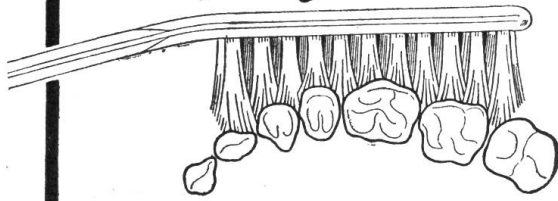
Terms of use

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: 02.04.2026

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.



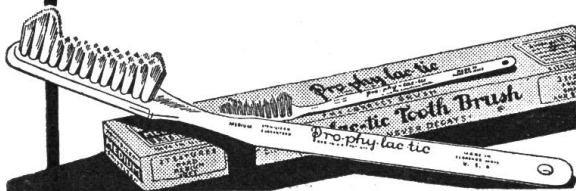
**Eine gewöhnliche
Zahnbürste,**

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 » entsetzt 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 Übungen 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 Größten 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 un-
schöne Vertiefungen in kürzester Zeit ver-
schwinden.

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 (wäh-
rend die Schultern ganz auf dem Boden lie-
gen) bis er aufrechtsteht, dann lassen Sie
ihn langsam zum Boden zurücksinken, 20mal.

3. Auf einer Chaiselongue oder Bett lie-
gend, 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
Uebung 5mal und steigern nach und nach
bis 20mal.

Die letzte Uebung ist auch ausgezeichnet
gegen das Doppelkinn.

Haben Sie Anlage zu einem Doppelkinn?
Dann warten Sie nicht bis es sich voll ent-
wickelt hat! Denn ein Doppelkinn verdop-
pelt die Anzahl der Jahre. Ausserdem ver-
leiht es einer Frau ein zu gemütliches Aus-
sehen. 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 ab-
spülen und gut abtrocknen. Beim Abtrock-
nen frottiere stets rückwärts über die Hand
und streife mit dem Handtuch zugleich die
Nagelhäutchen zurück. Zuletzt wird die
ganze Hand mit etwas Hautcrème gut ein-
gerieben, und ich habe für den Nachmittag
eine saubere, ordentliche Hand. Die Nagel-
ränder vorn dürfen auch nicht vergessen
werden, auch tagsüber sehe ich sie etwa
schnell an und entferne allfällige Spuren
darunter. Wer sich einmal an saubere Nä-
gel gewohnt hat, fühlt es, wenn sie unsau-
ber 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 herbei-
führt, dass solche aber
viel seltener auftre-
ten würden, wenn der
Film täglich gründ-
lich entfernt würde.
Film ist ein schmut-
ziger und klebriger
Belag, welcher sich
auf den Zähnen bil-
det und dabei so zähe
haftet, dass er sich
durch gewöhnliches
Bürsten nicht durch-
greifend beseitigen
lässt. Mit Hilfe der
Zahnheilkunde hat
man indes glück-
licherweise ein neues
Verfahren zur Lösung
dieser Schwierigkeit
entdeckt, und zwar
besteht es in der An-
wendung einer Zahn-
pasta namens Pepsodent, welche von er-

sten Zahnärzten zu
ständigem Gebrauch
aufs wärmste empfoh-
len wird.

Die Wirkungen die-
ser Pasta machen sich
schnell und in er-
staunlichem Masse
bemerkbar, indem
der Film weicht und
die Zähne wie Edel-
steine glitzern. Der
Zahnfäule und den
Zahnfleisch-Leiden
wir dadurch auf wis-
senschaftlichem 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. Bras-
sart, Zürich, Stam-
pfenbachstrasse 75.

GESETZLICH
Pepsodent
GESCHÜTZT

Die amerikanische Qualitäts-
Zahnpaste

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

Tube Fr. 2.—, Doppeltube Fr. 3.50