

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Aschenbrödel im eigenen Hause  
**Autor:** E.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065560>

#### 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:** 13.01.2026

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



## ASCHENBRÖDEL IM EIGENEN HAUSE

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

**W**as stellen Sie sich unter einer guten Hausfrau vor? Etwas Nüchternes, von dem man nicht sicher ist, ob es jung oder alt, hübsch oder hässlich ist. Das ungefähre Gegenteil einer Schauspielerin. Schauspielerinnen bringen ihre Reize zur Geltung, Hausfrauen tun es nicht. Aber nehmen wir ein weniger extremes Beispiel, z. B. eine Kassierin in einem grossen Geschäft. Einen Tag wie den andern sitzt sie an ihrer Kasse, immer gleich gut frisiert mit immer gleich manikurten Fingern.

Jede berufstätige Frau kommt von selbst dazu, ihr Aeusseres zu pflegen. Sie sieht den unmittelbaren Erfolg ihrer Anstrengungen, denn sie hat ein Publikum. Die Hausfrau dagegen gleicht dem Veilchen, das im verborgenen blüht. Wen sieht sie außer ihrem Ehemann? Ein paar gute Bekannte, die sie mehr nach ihren innern als äussern Qualitäten würdigen.

Als junges Mädchen war sie natürlich genau so kokett wie andere. Auch noch in der ersten Zeit nach ihrer Verheiratung. Ganz allmählich erlahmte sie. Tagelang begnügte ihr niemand (d. h. nur ihr Mann und ein paar Ausläufer).

Schliesslich zieht sie sich nur noch sorgfältig an, wenn sie einen Extrabesuch erwartet, hat keine Zeit mehr, ihr Haar zu waschen und ihre Nägel zu pflegen und gehört nun zum Heer jener Hausfrauen, welche auf die einfachste Koketterie verzichtet haben und zu einer Art Küchengewächs geworden sind.

Glauben Sie mir: das empfindet selbst der anspruchsloseste Gatte.

Kommen Sie nicht mit dem Einwand: «Ich habe keine Zeit.» Was würden

Sie von einer Frau denken, und wäre sie noch so überlastet, welche «keine Zeit» hätte, sich ruhig zu waschen und ihre Zähne zu putzen? — Was wir Ihnen zumuten, ist ja keine komplizierte Schönheitspflege, sondern nur ein Minimum, das, wenn Sie es wirklich anwenden, genügt, um Ihre Frische zu erhalten.

Vor allem schützen Sie sich vor unnötiger Beschmutzung.

Schützen Sie Ihr Haar, indem Sie ein Tuch umbinden bei staubigen Arbeiten. Büsten Sie es jeden Abend gut und waschen Sie es, sobald es nicht mehr luftig ist. Nach dem Waschen binden Sie einen Schleier um den Kopf, wenn Sie keine Frisierhaube besitzen, um die Haare in die gewünschte Form zu legen.

Besondere Sorgfalt verwenden Sie auf Ihre Hände. Wenn Sie eine grobe Arbeit verrichten, ziehen Sie dazu, wenn immer möglich, ein Paar alte Lederhandschuhe an. Nach dem Waschen reiben Sie ein bisschen Creme ein und schieben jedesmal mit dem Handtuch sanft das Nagelhäutchen zurück, damit die Halbmöndchen an der Nagelbasis freibleiben. Sie wählen eine zweckmässige Nagelform, d. h. keine zu langen spitzgeschnittenen Nägel, sondern mehr parallel zur Fingerkuppe verlaufende, von mässiger Länge, die leicht rein zu halten sind und nicht abbrechen. Am Abend fetten Sie die Hände gut ein, nachdem Sie sie jeden Morgen mit Zitronensaft gebleicht haben. — Zweimal pro Woche machen Sie eine kurze Manicure: Sie feilen die Nagelränder sorgfältig, stecken die Fingerspitzen fünf Minuten in warmes Seifenwasser, trocknen ab und reiben die Umgebung der Nägel gut mit

Vaseline ein, die Sie nach fünf Minuten abwischen. Dann stossen Sie die Nagelhäutchen sanft zurück, am besten mit einem speziellen Holzstäbchen, an welchem auf einer Seite ein Gummiteil angebracht ist. Eventuell polieren Sie noch mit einem Nagelpulver, um den gewünschten Glanz zu erzielen.

Turnen Sie jeden Tag ein wenig! Nur zehn Minuten, aber energisch. Machen Sie täglich Rumpfkreisen, Aufrichten des Oberkörpers in Rückenlage zur Stärkung der Rumpf- und Bauchmuskeln und Kniebeugeübungen. Reden Sie sich ja nicht ein, Sie hätten im Haushalt genug körperliche Bewegung. Es gibt Muskelgruppen, die bei der Besorgung des Haushaltes sozusagen nie gebraucht werden und die ohne entsprechende Turnübungen gänzlich verkümmern. Haben Sie nicht in Ihrem Bekanntenkreis genug Beispiele von solch schwerfälligen Frauen, die nur noch unter Seufzen einen Stuhl besteigen können? So möchten Sie doch nicht werden!

Wenn Sie am Morgen die Energie zum Turnen nicht aufbringen, tun Sie es am Abend. Die Hauptsache ist, dass es geschieht.

Vor dem Schlafe gehen machen Sie gründlich Toilette: Dusche und sorgfältigste Reinigung der Gesichtshaut mit warmem Wasser, dann Beklatschen des Gesichtes mit einer in kaltes Wasser getauchten Serviette und daran anschliessend kurze Massage mit etwas Cold Cream.

Am Morgen waschen Sie sich mit lauem Wasser, dem Sie etwas Borax zufügen und tragen eine Mattcreme, d. h. eine nicht fettende Creme auf und pudern leicht darüber, um die Haut gegen Dampf, Durchzug, Staub usw. zu schützen.

Jede Woche machen Sie ein Gesichtsbad: Sie beugen das Gesicht über ein Gefäss mit kochendem Wasser und hüllen Kopf und Backen in ein Tuch ein, damit der Dampf nicht entweichen kann (ca. 5 Minuten). Nachher Abreibung der Gesichtshaut mit Eau de Cologne und Massage.

## Den Hausfrauen zur Aufklärung

Kaffee ist das wichtigste Getränk der Schweizer-Familie, Milchkaffee morgens und abends, schwarzer Kaffee nach dem Mittagessen. Nur selten verwendet die erfahrene Hausfrau reinen Bohnenkaffee, denn sie hält darauf, dass ihr Kaffee schön braun und im Duft recht würzig sei. Dass durch gutgewählten Zusatz der Coffeingehalt vermindert und die Ausgiebigkeit des Kaffees bedeutend gesteigert wird, ist ein weiterer Grund. Unter den verschiedenen Zusätzen sind die Mischungen aus geröstetem Getreide, Feigen, Edelkastanien, Datteln, Eicheln usw. besonders beliebt, weil diese Fruchtarten als nahrhaft und gesund bekannt und wissenschaftlich als sehr geeignet bezeichnet werden. Die Verarbeitung dieser Fruchtarten ist aber ebenso schwierig wie umständlich und deshalb fand Künzle's Virgo, sowie der Feigenkaffee Sykos grosse Verbreitung. Seit ca. 15 Jahren sind diese Spezialitäten überall eingeführt und auf Grund genauer Berechnungen verwenden sie 106,000 Haushaltungen regelmässig, — hier Virgo allein, dort mit Bohnenkaffee oder mit Sykos vermischt. Wie der reine Bohnenkaffee erst dann sein volles Bouquet erreicht, wenn verschiedene Sorten fachkundig gemischt werden, so kommt es auch bei der Mischung von Kaffee mit verschiedenen Zusätzen sehr auf die richtige Dosierung an. Dass Virgo hier das Richtige getroffen hat, beweisen 3026 Dankschreiben von zufriedenen Hausfrauen und die Gutachten von Aerzten und Chemikern.

Kaffee entwickelt bekanntlich erst dann sein volles Aroma, wenn er möglichst frisch zur Verwendung gelangt. Dies naturgemäss auch die Virgo-Mischung. Mit Recht bestehen die Hausfrauen darauf, dass ihre Lieferanten immer nur frische Ware auf Lager halten. Jedes Lebensmittelgeschäft kann dies garantieren, wenn es die Ware direkt ab Fabrik bezieht und nicht unnötig viel einlagert.

Wer die bewährte Virgo-Mischung oder den Feigenkaffee-Zusatz Sykos nicht kennt, erhält auf Verlangen kostenlos Muster für einen ausgiebigen Versuch durch die Fabrik Nago Nährmittel-Werke A.-G., Olten, die auch B a n a g o , das beliebte Stärkungsmittel, herstellt.

## Achte auf den eingebrannten Krug!

Jeder Emailkochtopf, der diese Fabrikmarke trägt, kommt aus der Metallwarenfabrik Zug, der ältesten und grössten Emailfabrik der Schweiz. Letztes Jahr wurden über 250 000 Zuger Emailpfannen verkauft! Zum Kochen von Flüssigkeiten, von Siedfleisch, Kartoffeln und Gemüsen gibt's nichts Besseres



# chemisch gereinigt

und alles wieder wie neu!

Wahrhaftig, alles wieder wie neu! Wir gaben Terlinden die schmutzigen Damen- und Herrenkleider und er hat sie wunderbar sauber gemacht. Welche Geld-Ersparnis! Die Kleider können wieder lange Zeit getragen werden. Terlinden vermindert wirklich die Kosten der Lebenshaltung. Darum zu



# Terlinden

Färberei u. Chem. Waschanstalt Küsnacht b. Zürich

Wenn Sie z. B. nach Ihrem anstrengenden Tagwerk abends Gäste empfangen, haben Sie eine besondere Auffrischung notwendig. Machen Sie kurz vor Ankunft der Gäste ein paar heisse Gesichtskompressen (so heiss Sie sie vertragen), indem Sie ein in heisses Wasser getauchtes und ausgerungenes Handtuch aufs Gesicht drücken (ca. 2 Minuten), dann eine möglichst kalte Komresse (so abwechselnd zweimal bis dreimal). Dann reiben Sie ein bisschen Creme ein und pudern, legen eventuell etwas Rouge auf. Dann besprengen Sie sich ein wenig mit Parfum, Ihr Kleid haben Sie vorher bereitgelegt, so dass Sie in einer Minute hineinschlüpfen können, und ziehen darüber eine Kochschürze an (aber eine, in welcher Sie sich sehen lassen dürfen), wenn Sie noch in der Küche zu tun haben. Wenn nun Ihre Gäste kommen, schweben Sie frisch und rosig zur Tür hinein und ersparen Ihren Freunden den Anblick einer zu Tode gehetzten Hausfrau, die ihnen zum vornherein den Appetit nimmt.

Natürlich wählen Sie ein Menu aus, bei dessen Zubereitung Sie nicht drei Stunden lang im Küchendampf zu stehen brauchen, sondern besonders Dinge, welche Sie vorbereiten können. — Auf keinen Fall resignieren Sie sich dazu, in Ihrem Haus als armes erschöpftes Aschenbrödel aufzutreten, denn damit machen Sie sich und Ihrer Umgebung nur das Leben sauer.

Seien Sie hübsch und anmutig für Ihr kleines, aber sicher dankbares Publikum: Ihren Mann und Ihre Kinder. — Geschmackvolle Vorhänge, Möbel, Lampen usw. tragen zur Wohnlichkeit eines Hauses unendlich viel weniger bei als der blosse Anblick einer anmutigen Hausfrau. Wenden Sie darum einen Teil Ihrer Energie zur Pflege Ihrer Person an. Denn: «Wenn die Rose selbst sich schmückt, schmückt sie auch den Garten.»

---

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

---