

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 4 (1928-1929)
Heft: 2

Artikel: Das ewige Problem
Autor: E.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065017>

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

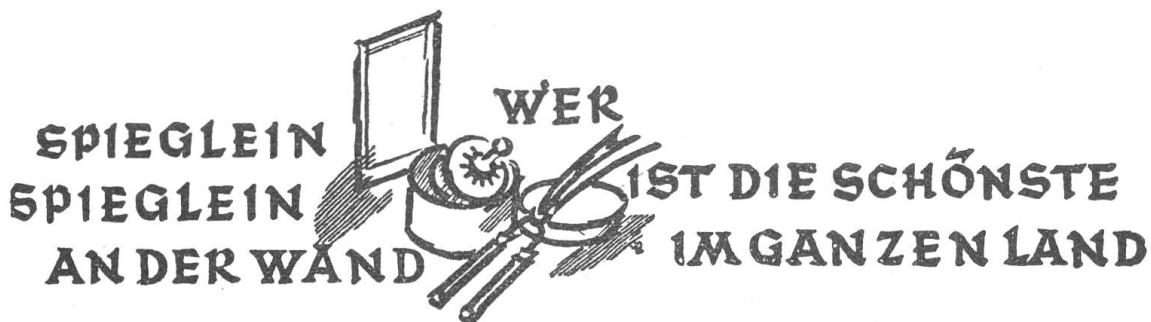
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



DAS EWIGE PROBLEM

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

Nicht so selten geschieht es, dass mir eine Frau mit einem gewissen Stolz sagt: « Ich tue gar nichts für meine Gesichtspflege. »

Gewöhnlich haben solche Frauen recht wenig Grund, sich zu rühmen; denn in der Regel sieht man ihnen das wegen ihrer grossporigen, glänzenden Haut auch auf den ersten Blick an.

Andere glauben, für ihren Teint genug zu tun, indem sie sich mit irgendeiner Creme einreiben — wenn sich gerade Zeit und Lust dazu findet. Das nützt aber leider fast so wenig wie gar nichts.

Alpha und Omega jeder erfolgreichen Teintpflege heissen: Geregelte Verdauung und Konsequenz. Auch die sorgfältigste Teintpflege hat wenig Wert, solange einer guten Verdauung keine Beachtung geschenkt wird. Lernen Sie von der modernen Säuglingspflege Ihren inneren Mechanismus mit Regelmässigkeit und Ausdauer zu beobachten und zu besorgen. Behandeln Sie Ihren Körper so, als ob er Ihr Baby wäre. Dann wird der Erfolg Ihrer energischen erzieherischen Arbeit nicht ausbleiben. Individualisieren und spezialisieren Sie die Mittel, die Sie sich selbst verordnen. Eine meiner Bekannten schwört auf die Feige, die sie täglich vor dem Frühstück nimmt. Einer andern genügt der Kaffee am Morgen. Eine dritte lobt Schrotbrot und westfälischen Pumpernickel.

Der zweite Grundsatz ist ebenso wichtig wie der erste. Nur durch Ausdauer und durch eine Pflege, die sich täglich und immer wieder aufs neue in den Dienst Ihres festen Vorsatzes, gut aussehen zu wollen, stellt, werden Sie Ihr Ziel erreichen. Seien Sie nicht entmutigt, wenn Sie nicht schon nach drei Tagen die Sünden getilgt sehen,

die Sie vielleicht seit zehn oder noch mehr Jahren an Ihrem Teint begangen haben. Nach drei Monaten hingegen, das kann ich Ihnen sicher versprechen, werden Sie so viel Freude über Ihr gutes und gepflegtes Aussehen haben, dass Sie dann gar nicht mehr daran denken werden, dem von Ihnen gefassten Vorsatz untreu zu werden.

Obwohl meine Ausführungen auch jenen Frauen und Mädchen, denen die Natur das unbezahlbare Geschenk einer reinen und klaren Gesichtshaut gemacht hat, manche Anregung geben können, so richte ich mich hier doch in erster Linie an meine Leidensgenossinnen, die gleich mir eine überfette und als Folge davon eine grossporige, zu Pickeln neigende Haut besitzen. Dieses Leiden entsteht in den Entwicklungsjahren, und je früher es bekämpft wird, desto besser.

Das Hauptfordernis jeder Teintpflege ist, die Poren der Gesichtshaut offen zu halten, den Fettüberschuss immer aufs neue zu entfernen und so die Entstehung der gefürchteten « Schwarzen Pünktchen » zu verhindern. Die Waschungen, täglich zweimal, morgens und abends, sind daher am besten mit warmem Wasser vorzunehmen, dem man auch eine kleine Prise Borax zusetzen kann. Jeder warmen Waschung folge aber stets — und das ist wichtig — eine kalte Abspülung nach. Das kalte Wasser zieht die geöffneten Poren zusammen und bewirkt eine raschere Zirkulation des Blutes. Das Blut bringt neue Aufbaustoffe mit sich und nährt die kleinen Fettpolster, deren Schwinden die Ursache der Faltenbildung ist.

Am Morgen also wasche ich mich warm und dusche kalt. Dann reibe ich vor dem Spiegel die Stellen, an denen sich die grössten Poren befinden, also die Nase, die Stirn und das Kinn mit fein gepulvertem gelbem

III
Gediegenheit, das Ideal der Dame

Eleganz, die Freude der Jugend / Parfums, die Perle des Parquets, und Sie, meine Dame, sollen das Ideal, die Freude, die Perle der Gesellschaft sein, denn ich helfe Ihnen; ich heisse

S I D O U X

Parfum sidoux



Clermont et Tonet
PARFUMEURS
Paris Genève



Können Sie färb'en?

Ja — aber wie! Nach mühevoller Arbeit, die Aerger und Verdrufj bereitet, haben Sie noch verdorbene Kleider. Wieviel einfacher ist es, uns Fachleuten Ihre Kleider zum Färben zu bringen! Sie bekommen sie wunderbar gefönt zurück und haben Freude daran. Deshalb zu

Ferlinden

Färberei u. Chem. Waschanstalt, Küsnacht b. Zih.



Jede Frau
von Erfahrung

achtet beim Einkauf nicht bloss auf den Preis, sondern auch auf die Qualität. Beides ist wichtig und beides befriedigt Sie, wenn Sie Email-Kochgeschirr mit der eingearbeiteten Krugmarke einkaufen. Schon unsere Grossmütter haben diese Marke gekannt. Sie bedeutet: Tadelloses Material, sorgfältige Arbeit und Garantie der Metallwarenfabrik Zug. Fast 2000 Verkaufsstellen führen diese Marke. Wenn Sie Zuger Email noch nicht kennen sollten, machen Sie einen Versuch. Es ist gut.

Schwefel ein, der die Poren schliesst. Nun pudere ich mich mit gutem französischem Puder, der ganz genau zu meiner Hautfarbe passt, der also eigentlich unsichtbar und nur am Effekt zu erkennen ist. Hautcreme lege ich tagsüber keine auf, da ich glaube, dass sie mit der daraufliegenden Puder- schicht die Haut zu sehr von der Luft abschliessen würde.

Erst am Abend setzt die richtige Behandlung der Gesichtshaut ein. Während ich im Badzimmer die oben beschriebenen warmen und kalten Waschungen vornehme, habe ich in der Küche in einem grossen Topf ein wenig Wasser zum Dampfen gebracht. Ein Becken mit kaltem Wasser steht daneben. Sobald das Gesicht kalt geduscht und abgetrocknet ist, nehme ich mein Dampfbad. Ich lege mir ein grosses Handtuch über den Kopf und halte das Gesicht über den Dampf, dessen Temperatur natürlich nur so sein soll, dass man sie als angenehm warm empfindet. Mit den Händen halte ich von innen — denn auch sie nehmen am Dampfbade teil — das Tuch zu, so dass nur Gesicht und Hals vom Dampfe umgeben sind. Es empfiehlt sich, hierbei die Augen stets zu schliessen, sonst bekommt man, besonders in der kühleren Jahreszeit, gern Katarrh. Aus demselben Grunde atme ich durch einen kleinen Wasserhahnenschlauch die Zimmerluft ein und niemals den zu warmen Dampf. Im Dampfbad bleibe ich, solange es mir angenehm ist. Die Poren öffnen sich, ich dusche nachher das Gesicht kalt ab und reibe es trocken. Gewöhnlich wiederhole ich Dampfbad und kalte Dusche nochmals.

Dann setze ich mich vor den Spiegel. Ganz selten wird es nötig sein, besonders hartnäckige Pickel auszudrücken. Am leichtesten lässt sich das nach dem Dampfbad machen. Man hüte sich aber vor einem allzu gewaltsamen Herauspressen und Herumdrücken im Gesicht, da das mehr schadet als nützt. Zum Schluss wende ich Creme und Klopfmassage an. Die übergrossen Poren bedecke ich wieder mit Schwefel und reibe dann an diesen Stellen keine Creme ein.

Auf meinen Mittelfinger nehme ich ein erbsengrosses Stück Creme und reibe damit einen kleinen Bezirk der Gesichtshaut sanft und ohne zu zerren, aber doch nachdrücklich ein, und zwar immer in bestimmten Richtungen :

1. Von der Nasenwurzel über die Stirn gegen die Schläfen.
2. Von der Nasenwurzel der Nasenwand entlang abwärts.
3. Von der Oberlippe gegen das Auge und auf der Backe abwärts.
4. Beim Mundwinkel vom Kinn gegen die Nase.
5. Von der Spitze des Kinnes am äussern Rande des Kiefers entlang gegen die Backe aufwärts.

Nachdem die Creme eingerieben ist, beginne ich die Klopfmassage. Ich beklopfe wieder in der gleichen Richtung, in der ich die Creme eingerieben habe, mit den Fingerspitzen, zuerst das ganze Gesicht, dann auch Kinn und Hals ab. Das Klopfen soll nicht zu hart, sondern recht leicht und schnell geschehen. Jede Stelle bedecke ich mit zehn kurzen Schlägen. Diese Klopfmassage ist, einmal eingebübt, in ganz kurzer Zeit durchzuführen.

Zweimal wöchentlich mache ich mir Gesichtspackungen mit Moorerde, die man jetzt überall gebrauchsfertig in Tuben erhält. Sie ist auf die aus dem Dampfbad kommende, abgetrocknete Gesichtshaut

aufzutragen, eintrocknen und 20 Minuten lang wirken zu lassen. Dann wäscht man die Kruste, die maskenartig das Gesicht bedeckt, lauwarm ab und reibt Creme ein. Diese Packungen sind ausgezeichnet in ihrer Wirkung. Sie werden überhaupt erstaunt sein, wie ungemein wohltuend, erfrischend und entspannend die Dampfbäder mit der nachfolgenden kühlen Dusche sind! Aerztlich werden diese Wechselbäder gegen Gesichtsneuralgien und Nasenröte verordnet.

Abschliessend lasse ich noch einen Kostenvorschlag für die beschriebene Teintpflege für eine Zeitdauer von sechs Wochen folgen:

1 Tube Moorerde	Fr. 4.—
1 Tube Creme	» 1.65
1 Stück Seife	» 0.80
Fr. 6.45	

Und eine kurze Zusammenstellung der Exerzition:

1. Warm waschen — kalt duschen.
2. Dampfbaden (Moorpackung) — kalt duschen.
3. Creme auftragen.
4. Klopfmassage.

Nun guten Erfolg!

FARINA GEGENÜBER

Achten Sie
stets auf die rote
Schutzmarke

Johanna Maria
gegenüber dem Feuer

DAS ÄLTESTE
EAU DE COLOGNE