

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 5 (1929-1930)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Fragen sie den Spiegel!  
**Autor:** E.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065138>

### **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**

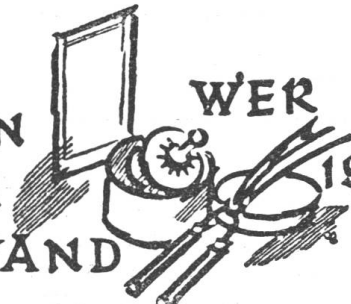
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



**SPIEGLEIN  
 SPIEGLEIN  
 AN DER WAND**

**WER  
 IST DIE SCHÖNSTE  
 IM GANZEN LAND**

**F R A G E N S I E D E N S P I E G E L !**

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

**O**b Sie sich schminken, pudern, «Zurechtmachen» sollen, darüber müssen Sie weder Ihren Gatten, noch Ihre Freundin, noch Ihr «Gewissen» befragen, sondern einzig und allein Ihren Spiegel. — Sind Sie hübscher zurecht gemacht, oder «natürlich», das ist die Frage. — Glauben Sie ja nicht, dass diese Künste nur für die Stiefkinder der Natur bestimmt sind. Wissen Sie, dass von den 19 schönsten Frauen Europas, die neulich in Paris versammelt waren, nicht eine einzige sich im Naturzustand präsentierte?

— Verstehen Sie sich zu pudern? Reiben Sie zuerst auf das Gesicht (nachdem Sie es gut gereinigt haben) etwas Creme auf, und zwar eine nicht fettende Tagcreme, die Sie gleichmässig verstreichen und den Ueberschuss mit einer weichen Serviette wegwischen. Die Creme hat den doppelten Zweck, die Haut vor den Einflüssen der Witterung zu schützen und den Puder zu halten. Pudern Sie direkt auf die Haut, wird der Puder in kurzer Zeit, wenigstens stellenweise, verschwommen sein.

Welche Farbe wählen Sie nun? Diejenige, die genau Ihrer Haut entspricht. Obschon die Skala der Puders eine grosse ist, werden Sie doch in vielen Fällen nicht die genaue, Ihrem Teint entsprechende Nuance im Handel finden. Sie werden sie erst bekommen, indem Sie zwei Nuancen mischen. Der Effekt ist aber nur gut, wenn Sie die Nuance gut treffen, denn die Farbe Ihres Teints stimmt mit Haarfarbe, Augenfarbe usw. überein, sie ist kein Zufall. Um sich Rechenschaft zu geben, ob Sie Ihre Nuance glücklich getroffen haben, pudern Sie die eine Gesichtshälfte und vergleichen die beiden

Seiten in grellster Tagesbeleuchtung, ja nicht etwa in einer dämmerigen Ecke, das führt zu groben Selbsttäuschungen.

Im Sommer ist eventuell Ihr Teint brünetter. Dementsprechend komponieren Sie Ihren Puder. Wenn Sie Rouge auflegen, tun Sie es, bevor Sie pudern. Am besten hält das Rouge en pot, d. h. in Form von Creme. Rouge in Form von kompaktem Puder ist zwar sehr beliebt, wohl weil es scheinbar einfacher ist in der Anwendung, aber es wirkt leicht unnatürlich und empfiehlt sich am ehesten als Ergänzung, d. h. nachdem man sorgfältig das Rouge gras aufgelegt und darüber gepudert hat, kann man noch einen Hauch kompaktes Rouge aufdrücken.

Und nun zur Technik: Nehmen Sie (also nachdem Ihr Gesicht mit Creme vorbereitet ist) ein bisschen Rouge gras an den Mittelfinger und drücken es auf die Wangen, da, wo Sie am lebhaftesten gefärbt sein sollen, und verreiben Sie das Rouge, indem Sie von diesem Zentrum aus in zirkulären Bewegungen massieren, so dass Sie eine ganz allmähliche Abstufung erzielen. Nie darf ein Rand sichtbar werden, sondern ganz allmählich muss das Rot in die Farbe der Haut übergehen. Seien Sie sehr vorsichtig und tragen Sie in ganz kleinen Quantitäten auf, lieber zuwenig als zuviel, da Sie immer noch etwas hinzugeben können, davonnehmen hingegen nicht.

Zum Schluss pudern Sie ausgiebig und wischen den Ueberschuss mit einem weichen Tuch oder mit dem Finger weg.

Wirklich einfach! Aber das sind nur die Elemente des sich Schminkens. Denn nun stellt sich die Frage: Wo wollen Sie Ihre rosigen Wangen placieren? Sie lachen:

Man folgt der Natur! Hier wieder kann ich Ihnen den Rat geben: Schminken Sie die eine Hälfte Ihres Gesichtes und vergleichen Sie dann mit der natürlichen Seite und Sie werden am ehesten erkennen, ob Ihnen Ihre Künste zum Vorteil gereichen oder nicht.

Immerhin gibt es einige Regeln, die zum vornherein Geltung haben. Wenn Sie etwas vorstehende Backenknochen haben, vermeiden Sie es, Rouge dort aufzulegen, sondern legen Sie es tiefer und seitlicher auf. Hüten Sie sich überhaupt, jene runden kleinen Wangen zu machen, jene roten Kreise, die Sie einer Fieberkranken ähnlich erscheinen lassen.

Das Rouge bringt die Stellen, wo es aufgelegt wird, zur Geltung. Auf einem zu breiten Gesicht muss es daher mehr vorn placiert werden, auf einem zu langen hingegen mehr seitlich angebracht werden. Langen Gesichtern steht es darum gut, die Ohrfläppchen ein wenig zu röten. Dadurch erscheinen sie breiter. Ein Hauch von Rot auf dem Kinn verlängert ein zu rundes Gesicht.

Es ist klar, dass das Lippenrot und Wangenrot assortiert sein müssen. Am einfachsten ist es, wenn man sich in der Unterscheidung feinerer Nuancen unsicher fühlt, für Wangen und Lippen das gleiche Rouge zu gebrauchen. Für volle Lippen sollte man eher ein dunkleres Rot gebrauchen, für schmale ein helles. Wenn Sie mit dem Stift über Ihre Lippen gleiten, lächeln Sie ein wenig. Dadurch spannt sich die zarte Haut, die feinen Fältchen strecken sich und das Rot deckt überall gleichmässig.

Der Lippenstift hat den Vorteil, dass er das Aufspringen der Lippen verhindert. Freilich ist das flüssige Lippenrot halt-

barer, doch macht es die Lippen eher spröde. Eventuell kann man beide Methoden kombinieren, indem man zuerst Rouge gras und nachher noch flüssiges Rot aufträgt.

Wenn Sie sich die Augen «machen» wollen, tun Sie es mit besonderer Diskretion! Ein kleiner ungeschickter Strich, und Sie haben das Aussehen einer Wahnsinnigen. Beschränken Sie sich auf die Brauen und Wimpern. Färben Sie nicht einfach Ihre Brauen mit einem schwarzen Crayon. Nur der ausgesprochen brunette Typ verträgt kohlschwarze Brauen. Allen andern steht marron besser. Bevor Sie den Brauenstift ergreifen, betrachten Sie Ihre Brauen. Sind sie buschig, zu breit, stossen sie auf der Nasenwurzel zusammen? Weisen sie Zacken auf? In diesen Fällen epilieren Sie mit einer Pinzette die vom rechten Wege abgewichenen Härchen, so dass nur eine klare, mehr oder weniger schmale Linie übrigbleibt. Erst nach dieser Prozedur, Nettoyage genannt, gehen Sie ans Färben. Ob mit flüssiger Farbe und Pinsel oder einem Trockenstift ist gleichgültig. Die Wimpern färben Sie mittelst eines Bürstchens, indem Sie sanft gegen die Spitzen zu, aber nach aufwärts bürsten. Nachher wischen Sie mit einem feinen Tüchlein jeden Ueberschuss weg. Die Wimpern des untern Lides lassen Sie, wenn Sie nicht sehr geübt sind, ungefärbt. Denn die leiseste Uebertreibung gibt dem Blick etwas Steifes, Grässliches, das Ihren Mitmenschen das Herz in der Brust erstarren lässt.

Wie in allen Dingen, handelt es sich darum, das richtige Mass zu finden. Darin muss Ihr Geschmack Sie leiten. Man kann schön sein mit und ohne Puder. Die Hauptsache ist: Seien Sie so hübsch wie möglich.



83

Büchsen z.500 Gr. Fr. 3.80, z.250 Gr. Fr. 2.- in bess. Lebensmittelgesch., Drog. u. Apoth. erhält NAGO OLTEN