

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 8

Artikel: Ich habe mich 10 Jahre nicht gewaschen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065163>

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

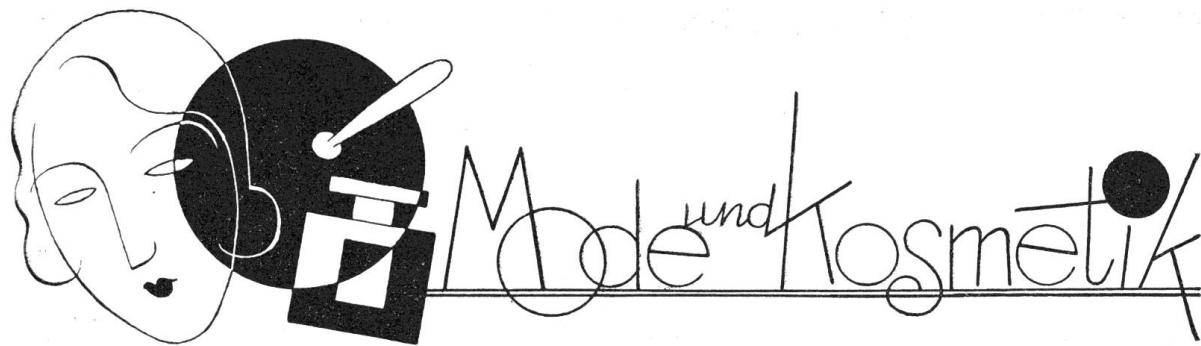
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 15.02.2026

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



ICH HABE MICH 10 JAHRE NICHT GEWASCHEN

Von Frau Dr. O.

Alle Frauen, auch die Schweizer Frauen, möchten gerne einen schönen Teint haben. Gerade in der Schweiz aber sind die Frauen mit schönem Teint sehr selten. Auch ich habe früher unter einer unreinen Gesichtshaut gelitten, heute aber beneiden mich die Frauen um meinen Teint, und die Männer bewundern ihn. Da ich meinen Beneiderinnen die gleiche Bewunderung gönne, will ich ihnen mein Geheimnis verraten:

Seit 10 Jahren habe ich mein Gesicht nie mehr mit Wasser gewaschen. Es erfüllt mich mit Entsetzen und Mitleid, wenn ich die vielen Frauengesichter um mich sehe, denen ich es von weitem ansehe, dass sie jeden Morgen nach altgermanischer Sitte mit kaltem und warmem Wasser, Seife und wenn möglich noch mit einer Bürste bearbeitet werden, wie wenn sie Stubenböden wären.

Statt dessen pflege ich mein Gesicht folgendermassen: am Morgen reibe ich mich zuerst mit einer fettenden Coldcreme leicht ein. Diese bleibt etwa 10 Minuten auf der Haut. Darauf reibe ich die Coldcreme mit einem papiernen Gesichtstüchlein ab. Damit ist das Gesicht vollständig gereinigt. Hierauf reibe ich die Haut neuerdings schwach mit der gleichen Creme ein (je nach der Beschaffenheit der Haut nimmt man eine mehr oder weniger fetthaltende Creme). Ich nehme zu diesen beiden Prozeduren nicht ständig die gleiche Creme, sondern wechsle etwa vierteljährig ab, da dies belebend auf die Haut wirkt.

Hierauf pudere ich das Gesicht leicht ein. Es ist selbstverständlich, dass jede Frau den zu ihrem Teint passenden Puder wählen muss. Wenn im Sommer mein Ge-

sicht anfängt, brauner zu werden, wechsle ich sofort den Puder. Damit ist die Morgenwaschung beendet.

Weitaus wichtiger ist die Abendtoilette, da die Haut sich im Schlaf am besten erholt. Die Abendprozedur ist dieselbe. Jedoch nehme ich mir dazu bedeutend mehr Zeit als am Morgen und reinige insbesondere mein Gesicht noch gründlicher mit der Creme und lasse nach dem zweiten Einreiben die Creme liegen ohne dass ich mich pudere.

Etwa alle vier Wochen nehme ich ein Gesichtsdampfbad mit Kamillentee. Ich lege ein Tuch um meine Haare und halte das Gesicht etwa 5 Minuten über den Dampf. Sofort danach fette ich mich gründlich mit Creme ein.

Die meisten Frauen werden anfänglich das Wasser beinahe nicht missen können. Diesen empfehle ich, alle paar Tage einmal das Gesicht leicht mit einem Toilettewasser zu betupfen. Dieses Toilettewasser soll nicht zu scharf sein, z. B. kein reines Eau de Cologne. Ich verwende hin und wieder dazu folgende Mischung:

Rp. Alcohol abr.
Aether sulfur.
a ä, ad. 100.0.

Beim Baden in der Wanne oder im Sommer im Seeachte ich mit ängstlicher Sorgfalt darauf, dass kein böser Wassertropfen mein Gesicht berührt. Auch lasse ich mich nie dazu verleiten, nach einer erhitzenen Wanderung das heisse Gesicht mit kühlem Wasser zu erfrischen.

Gehet hin, tuet desgleichen und ihr werdet schön sein und gefallen.

Musik aus aller Welt....

In dem reichhaltigen Columbia-Repertoire finden Sie so ziemlich alle Meisterwerke der sinfonischen, vokalen und solistischen Musik. Grosse Künstler, die bekanntesten Dirigenten mit ihren berühmten Orchestern und Chören spielen ausschliesslich auf Columbia-Platten. Alle bekannten Sinfonien, Kammermusikwerke und ein grosser Teil der besten Opern sind vollständig aufgenommen und in schönen Sammelmappen erhältlich.

| | | | |
|-------------------|------------------------|---------------------|--------------------|
| Willem Mengelberg | Bayreuther Festspiel- | Lener-Quatuor | Georges Thill |
| Bruno Walter | Orchester | Capet-Quatuor | Alexander Kipnis |
| Felix Weingartner | Basler-Orchester- | Ignaz Friedmann | Mariano Stabile |
| Volkmar Andreae | Gesellschaft | Robert Casadesus | Donkosaken-Chor |
| Ernest Ansermet | Zürcher Tonhalle- | Joseph Szigeti | Männerchor Zürich |
| Walter Damrosch | Orchester | Bronislaw Hubermann | Liedertafel Basel |
| Oskar Fried | Berliner Staatskapelle | Gaspar Cassado | Chambre XXIV des |
| Thomas Beecham | Concertgebouw- | Riccardo Stracciani | Männerchor Zürich |
| Philipp Gaubert | Orchester Amsterdam | Dino Borgioli | Paul Whiteman |
| Igor Stawinsky | Société des Concerts | Carlo Galeffi | Ted Lewis |
| Sir Henry Wood | du Conservatoire Paris | Avaldo Lindi | Layton & Johnstone |
| | R. Philharmonique | Enzo de Muro | Sophie Tucker |
| | Orchestra London | Lomanto | Maurice Chevalier |
| | | | Wiener & Doucet |



Columbia -Vertreter

Zürich, "Rena" J. Kaufmann, Theaterstr. 12
 Pianohaus Jecklin, beim Pfauen
 Basel, Oskar Staelin, Marktgasse 5
 Bern, Bäbler, Ruckstuhl & Co. A.-G., Spitalgasse 4
 St. Gallen, Bäbler, Ruckstuhl & Co. A.-G., Poststrasse 6
 Luzern, G. Baer-Kesselbach, Bahnhofstr. 22
 Winterthur, J. Amsler, Stadthausstr. 125
 Baden, P. Bürli, Weite Gasse
 Aarau, Otto Natter, Vordere Vorstadt 8
 Olten, Victor Adler, Ziegelfeldstr. 2
 Solothurn, Paul Bachmann, Schaalgasse 112
 Schaffhausen, A. Marcandella, St. d'hausgasse
 Thun, Max Reiner, Marktgasse 6
 Genève, A. Jupiter, P. Wahl, 3 Rue du Rhône
 Lausanne, Ch. Rivier, au disque d'or, 28 Petit Chêne
 Lausanne, Foetisch frères S. A., rue de Bourg 6
 Vevey, Ch. Rivier, au disque d'or, 34 Rue du Lac
 Vevey, Foetisch frères S. A., rue du Centre 14
 Montreux, Foetisch frères S. A., avenue du Kursaal
 Neuchâtel, Foetisch frères S. A. du Concert 4
 Fribourg, C. Rivier, 58 Rue de Lausanne
 Lugano, Maison Cometta, Via Nassa 11
 Zug, E. Bänz-Welty, Postplatz

Columbia

Columbia-Platten werden Ihnen von den nebenstehenden Vertretern und in den einschlägigen Fachgeschäften jederzeit unverbindlich vorgeführt.

