

**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

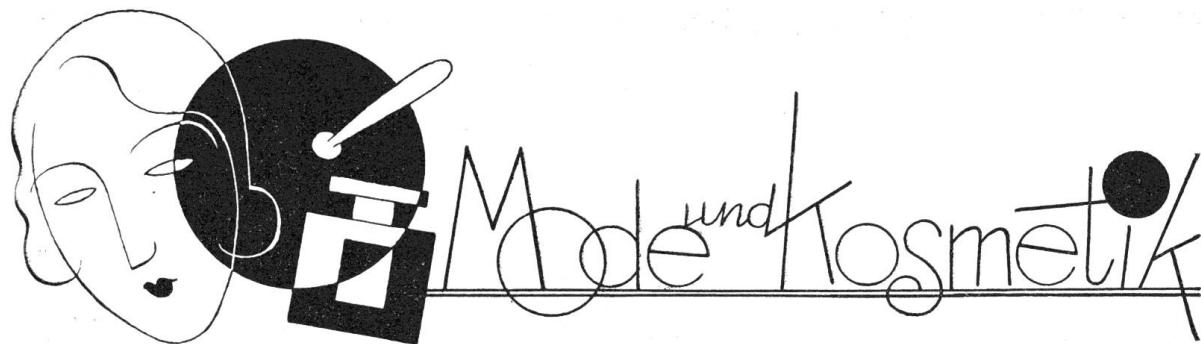
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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

**A**lle 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 erhitzenden 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	Bayreuter 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

**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, Foëtisch frères S. A., rue de Bourg 6  
Vevey, Ch. Rivier, au disque d'or, 34 Rue du Lac  
Vevey, Foëtisch frères S. A., rue du Centre 14  
Montreux, Foëtisch frères S. A., avenue du Kursaal  
Neuchâtel, Foëtisch 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-Platten werden Ihnen von den nebenstehenden Vertretern und in den einschlägigen Fachgeschäften jederzeit unverbindlich vorgeführt.

BEHRMANN