Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 10

Artikel: 10 Lektionen Schönheitspflege. I. Lektion, Die Hautcreme
Autor: E.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1065177

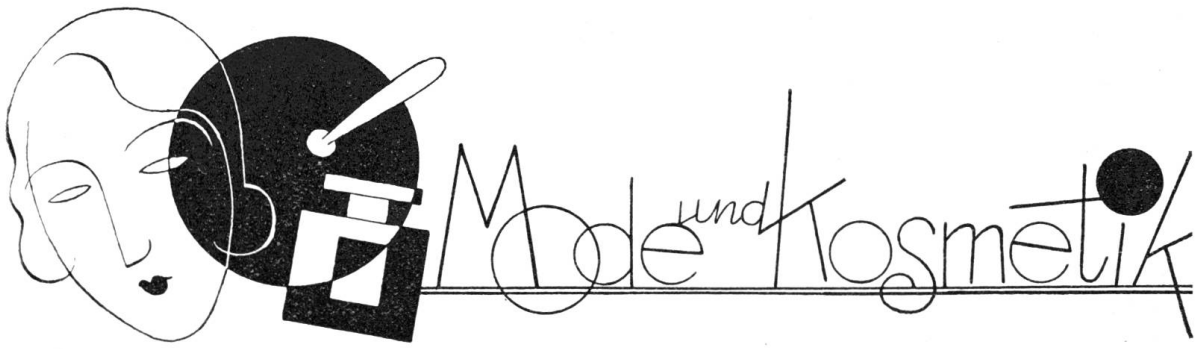
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 02.10.2025

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



10 LEKTIONEN SCHÖNHEITSPFLEGE

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

I. LEKTION: DIE HAUTCREMEN

Die Grundlage jeder vernünftigen Hautpflege ist die Reinlichkeit. Jedermann weiss das, und doch wird hauptsächlich darin gefehlt. Wann nehmen Sie zum Beispiel die gründliche Reinigung Ihres Gesichtes vor? Am Abend sind Sie oft zu müde. Sie betupfen sich schnell mit Eau de Cologne oder reiben Ihr Gesicht ein wenig mit Coldcream ein, wenn Sie Ihre Haut zu trocken finden. Am Morgen haben die meisten nicht viel Zeit — aber selbst wenn Sie Zeit hätten, die Hautreinigung muss unbedingt am Abend sein. Tagsüber sammeln sich der Staub und Sekrete auf der Haut an. Davon müssen Sie die Haut befreien, und zwar regelmässig vor dem Schlafengehen, denn es ist wichtig, dass Sie mit vollkommen reiner Haut schlafen, so dass der Schlaf gewissermassen auch eine Erholung für Ihre Haut bedeutet.

Wie nehmen Sie nun diese Reinigung vor? Am gründlichsten und einfachsten geschieht dies mit Wasser und Seife und Coldcream. Die allermeisten vertragen eine einmalige tägliche Reinigung mit Wasser und Seife sehr gut — wenn sie richtig gemacht wird. Verwenden Sie, wenigstens für Ihr Gesicht, nur weiches Wasser und neutrale Seifen. Ist das Wasser hart, d. h. kalkhaltig, kochen Sie es, oder machen Sie es weich, indem Sie Borax zusetzen. Weiches Wasser greift die Haut weniger an, auch dient es besser der Reinigung, da — wie Sie beobachten können — die Seife in weichem Wasser besser schäumt. Zur täglichen Waschung des Gesichtes dürfen nur neutrale Seifen verwendet werden, d. h. solche, die keinen Ueberschuss an Alkalien enthalten, da sie sonst ätzen. Für eine sehr trockene Haut empfiehlt sich eine überfettete Seife, die noch milder wirkt als die neutrale.

Zu Ihrer abendlichen Reinigung nehmen Sie nun noch Coldcream zu Hilfe. Sie streichen Coldcream auf Ihr Gesicht und massieren ganz leicht. Nach drei bis fünf Minuten wischen Sie die Coldcream weg, die nun einen Teil der Schmutzpartikel Ihrer Haut in sich aufgenommen hat. Dieses Wegwischen geschieht mit einem sehr sauber, leinenen Tuch oder noch besser mit Papierservietten (cleansing tissus), die Sie nach Gebrauch wegwerfen. Nachdem nun also Ihre Haut so vorbereitet ist, waschen Sie sich mit Wasser und Seife. Sie schäumen das Gesicht gut ein, massieren leicht und spülen erst mit warmem, dann mit kaltem Wasser nach. Das warme Wasser öffnet die Poren, das kalte schliesst sie wieder. Wenn Ihre Haut spröde ist, massieren Sie das Gesicht noch etwas mit Coldcream, die Sie über Nacht liegen lassen. Ist Ihre Haut hingegen leicht fettig und leiden Sie daher an offenen Poren, tauchen Sie einen Wattebausch in ein Adstringent (porenzusammenziehendes Mittel) und betupfen damit das Gesicht und besonders die Stellen mit den erweiterten Poren (Nase und benachbarte Wangenpartien).

Auch am Morgen, bevor Sie eine Tagescreme auftragen und pudern, betupfen Sie das Gesicht mit einem adstringierenden Toilettenwasser (z. B. Kölnisch Wasser). Wer nun eine sehr sensible Haut hat, die auch durch überfettete Seife irritiert wird, kann das Gesicht mit Coldcream oder Vaseline allein reinigen oder mit Kleie und Wasser und Coldcream abwechseln. Bei der Reinigung mit Coldcream ist es sehr wichtig,

dass die schmutzige Coldcream so lang durch saubere ersetzt wird, bis das Reinigungspapier keine Spuren von Schmutz mehr aufweist, denn so wenig wie mit schmutzigem Wasser kann man sich mit schmutziger Coldcream reinigen.

Wer sich nur mit Coldcream reinigt, sollte wenigstens einmal wöchentlich ein Gesichtsdampfbad nehmen, um die Poren zu säubern. Beugen Sie das Gesicht über ein Becken mit kochendem Wasser und umhüllen Sie Kopf und Becken mit einem Tuch, das den Dampf einschliesst. « Dämpfen » Sie das Gesicht fünf bis zehn Minuten lang. Dabei werden die Poren geöffnet und von Schmutz befreit. Nachher tauchen Sie einen Wattebausch in ein Gemisch von zwei Teilen Rosenwasser (acqua rosarum) und ein Teil Eau de Cologne und reiben damit das Gesicht ab, damit sich die Poren schliessen, oder Sie spülen sich mit recht kaltem Wasser ab.