

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 11

Artikel: 10 Lektionen Schönheitspflege. II. Lektion, Der Schutz der Haut
Autor: E.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065185>

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

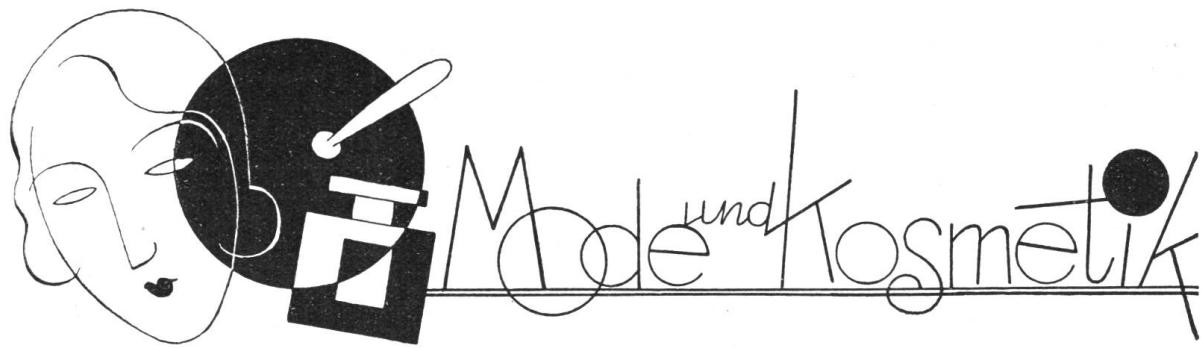
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



10 LEKTIONEN SCHÖNHEITSPFLEGE

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

II. LEKTION: DER SCHUTZ DER HAUT

Das Grundprinzip der Hautpflege ist zwar die Reinlichkeit, aber sie allein genügt nicht, auch nicht für die normale Haut. Was wir möchten, ist, unsere Gesichtshaut möglichst lang zart und glatt zu bewahren. Unser Ideal ist die feine Struktur der kindlichen Haut, die feinporig ist und gleichmäßig in der Farbe.

Wenn wir nichts als das Reinheitsprinzip walten lassen, wird unsere Haut in den meisten Fällen nicht sehr lange zart bleiben. Wir müssen sie ausserdem schützen. Vor was? Vor direkter Sonnenbestrahlung, vor Wind und Wetter, vor dem Staub und Rauch unserer Städte. Denn so gesund auch Sonnen- und Luftbäder sonst sind, wenn wir unsere Gesichtshaut dauernd ungeschützt dem Sonnenstrahl und allen Winden aussetzen, werden wir je nach Anlage mit der Zeit eine wettergebräunte, dann eine gegehrte und schliesslich eine Haut bekommen, die derjenigen eines Seebären gleicht, das heisst lederartig und von feinen Fältchen durchzogen, denn Sonne und Wind trocknen unsere zarte Gesichts-

haut auf die Länge aus. Sie wird «solider», das heisst gröber in der Struktur, verliert ihre Feinporigkeit, eventuell wird sie fleklig. Manche Menschen bekommen rauhe, rissige Haut von den Witterungseinflüssen, andere wieder Erweiterungen der kleinsten Hautgefässe besonders auf der Nase und den angrenzenden Wangenpartien, so dass die frischen Farben allmählich zu lebhaft werden, mehr bläulich-rot.

Um Ihnen zu beweisen, dass die Haut sich besser hält, wenn sie geschützt ist, denken Sie daran, dass die von den Kleidern bedeckten Hautpartien auch bei ältern Leuten in der Regel unvergleichlich viel zarter sind als die ungedeckten, dass man der Haut gewöhnlich genau ansieht, wie weit der Kleidausschnitt geht, oder wie weit der Hemdkragen den Hals bedeckt. Nun können und wollen wir natürlich unsere Gesichtshaut nicht durch Schleier schützen. Wir tun es durch Cremen und Puder.

Jeden Morgen nach Beendigung Ihrer Toilette tragen Sie eine dünne Creme auf Ihr Gesicht und Ihren Hals auf, und zwar wenn

Crem.
Waschanstalt &
Kleiderfärberei
Sedolin
Chur

Sie eine normale oder eher eine seborrhische Haut (die einen Ueberschuss von Hauttalg produziert) eine nicht fettende Tagcreme, eine sogenannte Mattcreme. Sie nehmen von dieser Creme etwas an Ihre Fingerspitzen und verstreichen sie leicht und gleichmässig über Gesicht und dekolletierte Halspartien, lassen sie 5 Minuten liegen und wischen dann eventuell den Ueberschuss mit einem ganz feinen, leinenen Tuch oder einer Papierserviette weg. Besonders sorgfältig behandeln Sie die zarte Haut unter den Augen. Sie reiben dabei nicht, sondern drücken die Creme sozusagen mit den Fingerspitzen in die Haut ein, da die Haut unter den Augen sehr empfindlich ist, das heisst leicht auf ihrer Unterlage verschieblich und Sie durch robustes Massieren daher mehr schaden als nützen.

Ist Ihre Haut gleichmässig mit einer dünnen Schicht Creme bedeckt, pudern Sie gleichmässig darüber, indem Sie, und zwar nicht mit einem winzigen Quästchen, sondern mit einer grossen Quaste oder Wattebausch, das Gesicht richtig mit Puder bedecken. Den Ueberschuss wischen Sie nachher sorgfältig weg und vergessen dabei die Augen nicht. Die Wimpern und Brauen bürsten Sie mit einem feuchten Bürstchen oder wischen mit einem feuchten Fingerspitz den Puder weg.

Wenn Sie den Puder in der Farbe genau zu Ihrem Teint passend wählen, wird diese Schutzschicht keineswegs auffallen, was ja in manchen Fällen nicht gleichgültig ist. Ueber Nacht während des Schlafes hat Ihr Teint keinen Schutz nötig. Sie lassen nach der abendlichen Reinigung Ihr Gesicht ohne Creme, ausser Ihre Haut sei sehr trocken (dann reiben Sie etwas Coldcreme ein).

Wenn Sie Ihren Teint besonders Sonne und Wind aussetzen müssen, zum Beispiel beim Sport (Auto- oder Bergtouren), so legen Sie eine dickere Schicht Creme auf. Als Puder eignet sich am besten ockerfarbiger, da dieser die Sonnenstrahlen gut abhält.

Aber nicht wahr, damit, dass Sie Ihre Haut vor Bergtouren präparieren, ist es nicht getan! Auf die alltägliche Gewohnheit kommt es an, denn wenn Ihre Haut ausnahmsweise sonnenverbrannt wird und sich dabei schält, schadet ihr das weniger als die tägliche Vernachlässigung. Ausnahmsweise Exzeesse sind weniger schädlich als kleine Gewohnheitslaster.

MALACEINE

CREME-SEIFE-PUDER



Ich reinige mein
Haar nur mit
Rausch's Kamillen-
Shampooing
und pflege es mit
Rausch's Haarwasser

Es ist das Beste gegen
Haarausfall!

J. W. RAUSCH
Kreuzlingen-Bf.

ZOSAC-Z

DIE QUALITÄTSZAHNBÜRSTE
Für Kinder, Jugend, Damen und Herren
(Made in Switzerland)