

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 5 (1929-1930)
Heft: 12

Artikel: 10 Lektionen Schönheitspflege. III. Lektion, Die Bekämpfung von unreinem Teint
Autor: E.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1065194>

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

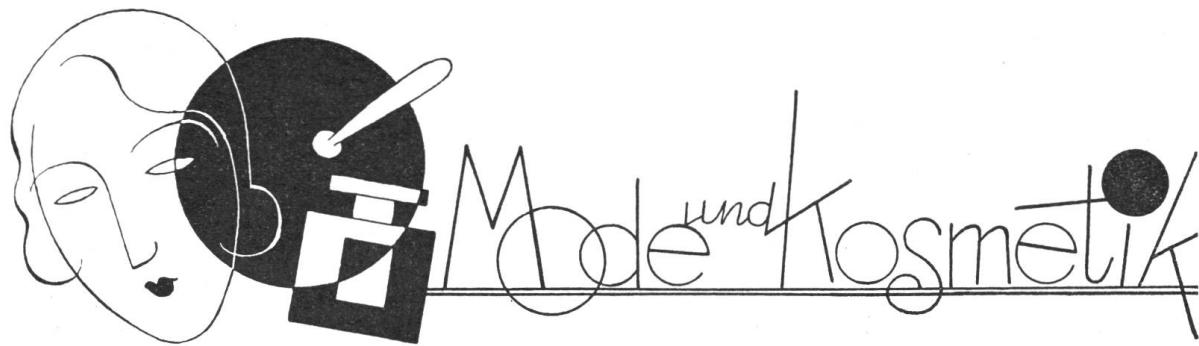
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 16.02.2026

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



10 LEKTIONEN SCHÖNHEITSPFLEGE

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

III. LEKTION: DIE BEKÄMPFUNG VON UNREINEM TEINT

Gewöhnlich tritt der «unreine Teint», worunter man Mitesser, fettige Haut, Aknepusteln versteht, erst in der Pubertät auf. Vorher ist die Haut sozusagen immer «zart und rein, wie die eines Kindes». Dann plötzlich in den Entwicklungsjahren beginnt die Haut fettig zu werden. Besonders an Nase, Stirn und den angrenzenden Wangenpartien sondert die Haut übermäßig Talg ab, sie wird seborrhoisch. Der Hauttalг füllt die Ausführungsgänge der Talgdrüsen, erweitert ihre Mündungen, die Poren. Unter der Einwirkung der Luft verfärbt sich die Ansammlung von Talg und Hornzellen, die in den Poren liegen. Man sieht von weitem diese schwarzen Punkte oder Mitesser. Oft, wenn Entzündungserreger dazukommen, bilden sich Aknepusteln. Die «fettige Haut», die Komedonen oder Mitesser, die Aknepusteln, sie alle sind verschiedene Stadien derselben Krankheit, der Seborrhoe. Im allgemeinen heilen auch die Aknepusteln ohne Narben, wenn sie nicht malträtiert werden.

Nun bessert dieser Pubertätsteint meistens von selber mit den Jahren, aber sehr viele leiden dauernd an fettiger Haut, an Komedonen usw. und bekommen nach und nach erweiterte Poren, eine sogenannte Orangenhaut. Was lässt sich dagegen tun? Sehr wichtig sind die allgemeinen Massnahmen. Die Mehrzahl der Seborrhoischen leiden an chronischer Verstopfung. Sorgen Sie also

für eine regelmässige Verdauung, indem Sie viel rohes Obst, Salate, Blattgemüse eventuell Grahambrot essen. Schränken Sie den Fleischgenuss ein, und essen Sie wenig Süssigkeiten, fette Speisen usw. Meiden Sie soviel wie möglich Alkohol, Kaffee, Tee, sehr heisse Getränke und Speisen überhaupt, denn sie regen die Talgsekretion an. Ganz sicher wirkt überhaupt knappe, einfache Kost günstiger als Ueberernährung. — Sorgen Sie für gute Blutzirkulation, indem Sie sich viel im Freien aufhalten, turnen, schwimmen, Sport treiben.

Daneben führen Sie eine peinlich genaue Hautpflege durch. Nie gehen Sie zu Bett ohne gründliche Reinigung der Haut mit warmem Wasser und Seife. Setzen Sie dem Wasser immer Borax zu (2 Löffelchen Kaiser-Borax auf eine halbe Schüssel Wasser). Nachher spülen Sie mit kaltem Wasser nach und waschen das Gesicht mit Eau de Cologne oder sonst einem Adstringent. Am Morgen begnügen Sie sich mit einer kurzen Abspülung mit heissem Wasser (Boraxzusatz), gefolgt von einer Abspülung mit kaltem Wasser. Tagsüber reinigen Sie Ihr Gesicht hin und wieder mit Eau de Cologne, oder 1 %igem Resorcin Spiritus, gereinigtem Benzin oder einem zu diesem Zweck hergestellten Toilettenwasser, wie sie im Handel zu finden sind. Die Mitesser entfernen Sie regelmässig, und zwar soll dies sehr sorg-



Wenn Sie mit der Zunge

innen und aussen an den Zähnen entlang fahren und einen dumpfen Geschmack und nur eine „ver schleierete“ Berührung mit den Zähnen spüren, so ist es höchste Zeit, dass Sie mit der Odol-Zahnpflege beginnen.

Frisch und aromatisch muss der Geschmack im Munde sein, und auch die Zähne müssen die Frische des Atems haben. Dann wird sich nie ein grauer, missfarbiger Zahnbefrag bilden, den man modern „Film“ nennt.

Wenn Sie Odol-Zahnpasta nehmen, so bleibt der zarte Schmelz der Zähne erhalten, und der Zahnteufel kann sein bohrendes Werk gar nicht erst beginnen.

Bis ins hohe Alter verschont Odol-Zahnpasta Ihr natürliches Gebiss. Verlangen Sie heute noch von Ihrem Apotheker, Drogisten oder von Ihrem Coiffeur Odol-Zahnpasta. Eine Tube kostet nur Fr. 1.25, eine Doppeltube Fr. 2.—.

Odol Compagnie A.-G., Goldach

fältig geschehen. Wenn Sie fanatisch daran herumdrücken, so richten Sie Schaden an, indem Sie die Haut verletzen. Zuerst bereiten Sie die Haut vor, indem Sie die Komedonen lockern durch ein Gesichtsdampfbad oder heisse Kompressen. Sie beugen das Gesicht 10 Minuten lang über ein Gefäss mit kochendem Wasser, indem Sie Gefäss und Kopf mit einem Tuch umhüllen, dass der Dampf nicht entweichen kann, und lassen ihn nun auf die Gesichtshaut einwirken. Oder Sie legen ein paar Minuten lang heisse Kompressen aufs Gesicht und waschen es dann mit Wasser und Seife. Dann erst drücken Sie die Komedonen aus, entweder mit einem Komedonenquetscher (in Apotheken erhältlich), oder zwischen zwei Fingern, indem Sie sanft drücken. Selbstverständlich müssen nicht nur die Haut, sondern auch der Quetscher und die Nägel vor dieser Prozedur peinlich sauber sein, den Quetscher kochen Sie aus, die Nägel bürsten Sie mit Wasser und Seife. Nachher betupfen Sie die Gesichtshaut mit Alkohol.

Nach der abendlichen Reinigung befeuchten Sie das Gesicht mit Kummerfeldschem Waschwasser, lassen es trocknen und über Nacht auf der Haut liegen.

Dieses Waschwasser lassen Sie nach folgendem Rezept herstellen :

Sulfur praecipitat	1,0
Spirit. camphorat	
Spirit. lavandul	ā ā 2,0
Spirit. Coloniens	4,0
Aq. destillat	60,0

Bei Ihren täglichen Waschungen verwenden Sie eventuell Pittyleukaliseife. Bei Reizerscheinungen der Haut führen Sie die Behandlungen nur jeden zweiten Tag durch.

Fast immer leiden Patienten, die eine Gesichtsseborrhoe haben, auch an Seborrhoe des behaarten Kopfes (an leicht fettenden Haaren, Schuppen, Haarausfall) die zu gleicher Zeit behandelt werden sollte. Wie das geschieht, werden wir in einer andern Lektion dartun.

Unsere Spezialistin für Kosmetik erteilt allen Abonnentinnen des „Schweizer-Spiegel“ unentgeltlich berufene Auskunft in allen Fragen der Schönheitspflege

ERNY

weich und schmiegend



ist das feine gewebe,
das ihren körper umgibt.
elegant sind die Formen,
apart die reizvollen
de-kors und spitzen. „isa“-
tricot-wäsche trägt sich
angenehm und erweist
sich als dauerhaft, weil
nur bestes rohmaterial
verarbeitet wird. wenn
das wäschestück leicht
beschädigt wird, haben
sie mit „isa“-wäsche
keinen ärger, weil keine
maschen herunterfallen
und den defekt noch
größer machen.

lassen sie sich die neuen
modelle im guten spezial-
geschäft zeigen.

eleganter durch



tricot-wäsche

fabrikanten: jos.sallmann & co., amriswil

SCHWEIZER KÜCHEN-SPEZIALITÄTEN

REZEPTE AUS ALLEN KANTONEN

Ein Schätzklein
für jede Hausfrau

von
HELEN GUGGENNBÜHL
Preis Fr. 5.80

ZIKA Silb. Medaille

Schweizer-Spiegel-Verlag Zürich, Storchengasse 16, Zürich