Zeitschrift: Schweizer Spiegel

Herausgeber: Guggenbühl und Huber

Band: 6 (1930-1931)

Heft: 4

Artikel: 10 Lektionen Schönheitspflege. VII. Lektion, Die Schönheit der Hals- und Nackenteile

Autor: E.G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064811

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

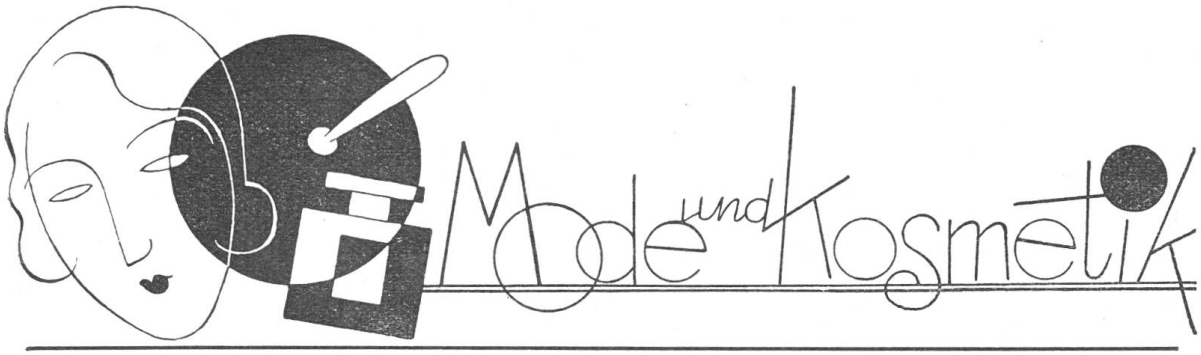
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 25.12.2025

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



10 LEKTIONEN SCHÖNHEITSPFLEGE

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

VII. LEKTION: DIE SCHÖNHEIT DER HALS- UND NACKENLINIE

Wie oft sieht man unter einem hübschen, gepflegten Gesicht einen Hals, der dazu gar nicht zu passen scheint. Braun gegerbt, gefleckt oder rötlich, sieht man ihm von weitem an, dass nicht die geringste Pflege auf ihn verwendet wird. Bei der Kinnlinie macht die Pflege sehr oft halt. Was unter dieser Grenze ist, wird der Natur überlassen. Diese Nachlässigkeit rächt sich. Ein gepflegtes Gesicht auf einem ungepflegten Hals wirkt wie ein aufgesetztes Lärvchen. Die Pflege, die man dem Gesicht angedeihen lässt, muss man also auch dem Hals angedeihen lassen.

Selbstverständlich schützen Sie die Haut des Halses ebenso vor Wind und Sonne, wie diejenige des Gesichtes. Sie reiben tagsüber eine Creme ein, damit sie zart bleibt, und wenn Sie pudern, hören Sie nicht beim Kinn auf.

Jeden Abend, wenn Sie Ihr Gesicht gründlich reinigen, behandeln Sie auch Hals und Nacken in gleicher Weise. Massieren Sie mit beiden Händen Coldcream ein, indem Sie aufwärts und auswärts von der Kehle zu den Ohren streichen. Klopfen Sie energisch unter dem Kinn, bei dem Sie einen leichten Fettansatz bemerken. Wischen Sie die Creme weg und waschen Sie mit warmem Wasser und Seife und spülen mit möglichst kaltem Wasser nach.

Hals und Nacken sollten eher einen Ton heller sein, als Ihr Gesicht. Wenn Ihr Halsausschnitt bereits dunkler ist als Ihr Gesicht, bleichen Sie mit Zitronensaft, betupfen Sie die Haut mit einem in Zitronensaft getauchten Wattebausch und lassen trocknen. Wiederholen Sie diese Prozedur jede Nacht, bis der Nacken aufgehellt ist. Dann vielleicht noch einmal pro Woche. Ist Ihre Haut sehr sensibel, vermischen Sie den Zitronensaft mit Rosenwasser (Aqua rosarum). Besonders sollte die Hautpartie auf der Brust, welche der Kleidausschnitt gewöhnlich freilässt, behandelt werden, denn nichts ist hässlicher als dieses verbrannte Drei- oder Viereck, dessen scharfe Grenzen von weitem sichtbar sind, sobald man ein tiefer ausgeschnittenes Kleid trägt.

Ist die Haut trocken, spröde, bilden sich feine Falten, lassen Sie über Nacht etwas Coldcream liegen und machen darüber einen leichten Gazewickel.

Tägliche Massage mit Coldcream ist auch den jungen Mädchen zu empfehlen, deren Hals wie Arme von sogenannter Gänsehaut entstellt sind, das heisst jene knötchenartigen Erhebungen der Haarfollikel. Waschen Sie täglich mit heissem Wasser und überfetteter Schwefelseife und massieren Sie nachher, besonders vor dem Schlafengehen, energisch mit Coldcream.

Die Schönheit des Halses ist natürlich auch durch die Form bedingt. Lässt sich die Form auch beeinflussen? Sehr viel sogar! Denn sie hängt zum grossen Teil von Ihrer Haltung ab. Eine schöne, freie Kopfhaltung und infolgedessen eine schöne Hals-

Nur diese Packung

verbürgt die Echtheit der wegen überwältigender Nachfrage so oft nachgeahmten

Bergmann's Lilienmilch-Seife
MARKE: 2 BERGMÄNNER

durch deren steten Gebrauch gesunde Haut und reiner, zarter Teint erzielt wird, besonders, wenn nach dem Waschen noch

Liliencreme

Marke: DADA

aufgetragen wird, die dem Teint einen unvergleichlich vornehmen Schmelz verleiht.

Fr. H. . . F. . . schreibt:

Unter vielen tausend Seifen
Würd' ich nur nach „Bergmann" greifen
Und von allen guten Crèmen
Als die beste „D a d a" nehmen.

Bergmann & Co., Zürich

und Nackenlinie finden Sie in der Regel bei jenen Frauen des Südens, deren Gewohnheit es noch ist, kleinere Lasten auf dem Kopf zu tragen. Eine der besten Uebungen wäre also alle Tage eine halbe Stunde mit einem gefüllten Früchtekorb herumzugehen. Durch diese Balancierübung wird der Gang elastisch, die Kopfhaltung frei, und der Hals entwickelt dabei gleichmässig alle seine Muskeln, so dass die unschönen Vertiefungen verschwinden. Oder machen Sie alle Tage einige spezielle Turnübungen für Ihre Halsmuskeln.

1. In aufrechter Haltung: Sie beugen den Kopf langsam nach hinten, soweit es geht und atmen dabei ein. Sie richten ihn langsam auf und atmen dabei aus. Fünfmal.

2. Sie legen sich flach auf den Boden und heben langsam den Kopf in die Höhe (während die Schultern ganz auf dem Boden liegen), bis er aufrecht steht. Dann lassen Sie ihn langsam zum Boden zurücksinken. Zwanzigmal.

3. Auf einer Chaiselongue oder Bett liegend, so dass der Kopf nicht mehr gestützt am Rand herunterhängt. Langsam den Kopf sinken lassen und wieder erheben, bis das Kinn die Brust berührt. Wiederholen Sie die Übung fünfmal und steigern nach und nach bis zwanzigmal.

Die letzte Übung ist auch ausgezeichnet gegen das Doppelkinn.

Ein grosser Energieaufwand, werden manche von Ihnen denken, nur um einen etwas hübscheren Hals zu bekommen! Aber glauben Sie, für Ihr gutes Aussehen ist eine jugendliche Halslinie so wichtig wie ein gepflegtes Gesicht.

Unsere Mode-Korrespondentin sowohl wie auch unsere Spezialistin für Kosmetik und Hygiene beraten Sie gerne als treue und neidlose Freundinnen in allen Fragen der Mode und Kosmetik schriftlich und unentgeltlich. Nur das Rückporto müssen Sie Ihren Anfragen, die Sie an den Verlag des «Schweizer-Spiegel», Storchengasse 16, Zürich 1, senden wollen, beilegen