Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 6 (1930-1931)
Heft: 5

Artikel: 10 Lektionen Schönheitspflege. VIII. Lektion, Die Hand und ihre Pflege
Autor: E.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1064818

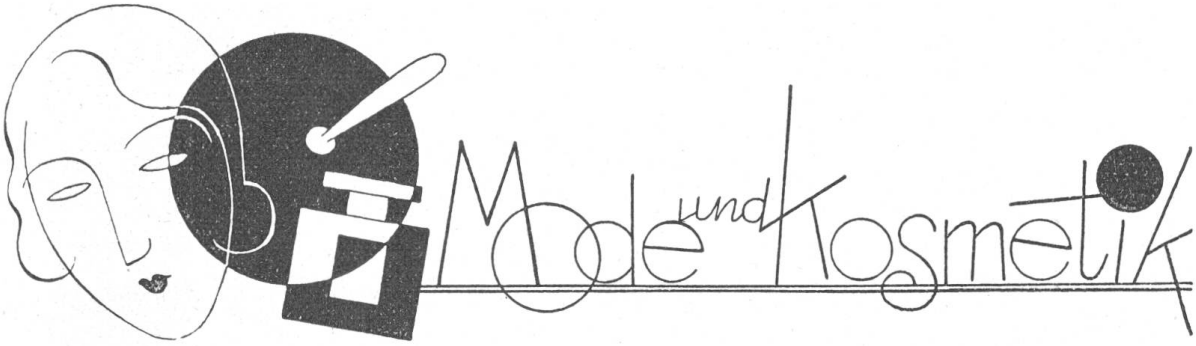
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 07.01.2026

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



10 LEKTIONEN SCHÖNHEITSPFLEGE

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

VIII. LEKTION: DIE HAND UND IHRE PFLEGE

Mehr als in den meisten Berufen werden die Hände einer Hausfrau in Anspruch genommen, sie bedürfen daher einer besonderen Pflege. Mit einer wöchentlichen Manicure ist es hier nicht getan. Vor allem schützen Sie die Hände vor unnötiger Beschmutzung. Ziehen Sie zum Putzen ein Paar Schutzhandschuhe an, solche aus Waschleder, oder Gummihandschuhe, eventuell einfach ein Paar ausgediente Lederhandschuhe. Wenn Sie eine besonders schmutzige Arbeit, welche die Hände angreift und sich nicht in Handschuhen besorgen lässt, zu verrichten haben, reiben Sie die Hände vorher mit einer Creme oder Lanolin ein. Der Fettüberzug verhindert den Staub am Eindringen in die Haut, nachher lässt sich das Gemenge von Lanolin und Staub leicht entfernen und die Haut bleibt darunter rein und unbeschädigt. Sobald Ihre Fingerspitzen verfärbt sind, bleichen Sie sie mit Zitronensaft. Halten Sie deshalb in der Küche immer eine angeschnittene Zitrone bereit. Lassen Sie nie Schmutz auf der Hand sitzen. Nach dem Waschen trocknen Sie die Hände sorgfältig ab. Denken Sie daran, dass Vorbeugen leichter ist als Heilen. Wenn die Haut Ihrer Hände rauh ist, warten Sie nicht, bis sie rissig wird. Waschen Sie Ihre Hände nicht in eiskaltem, sondern in lauem Wasser. Reiben Sie jedesmal, wenn Sie sich die Hände gewaschen haben, in die noch feuchte Haut eine gute, Glyzerin enthaltende Creme ein, auf alle Fälle morgens und abends. Ist die Haut aber schon rissig, reiben Sie die Hände vor dem Schlafengehen mit Mandelöl ein, und tragen Sie darüber Handschuhe, welche Sie über Nacht behalten. In kurzer Zeit wird sich Ihr Leiden so weit bessern, dass es genügt, sich die Hände mit Creme einzureiben.

Die Nägel feilen Sie nicht zu lang, damit sie nicht Gefahr laufen, einzureissen, aber auch nicht zu kurz, denn abgesehen vom ästethischen Moment lassen sich viele Arbeiten mit fast randlosen Fingernägeln schwer ausführen. Der Nagelreiniger, von dem Sie mehrere Exemplare besitzen, damit Sie ihn überall gleich zur Hand haben, darf nie von Metall sein, sondern aus Horn, Elfenbein usw., damit er keine scharfe Kanten hat, die beim Reinigen den Nagelrand verletzen könnten. Morgens und abends streichen Sie mit dem Handtuch nach dem Waschen die Häutchen an der Nagelbasis sanft zurück, damit die Halbmöndchen gut hervortreten und fetten auch besonders die Umgebung der Nägel gut mit Creme ein.

Jede Woche, eventuell auch zwischenhinein, wenn Sie eine besondere Arbeit hinter sich haben, nehmen Sie eine gründliche Manicure vor: Zuerst reiben Sie die Hände, wenn sie besondere Flecken aufweisen, mit Zitronensaft gut ein und lassen ihn trock-

nen. Nun feilen Sie die Nagelränder sorgfältig zur gewünschten Länge, parallel der Fingerkuppen, und indem Sie die Ecken etwas herausfeilen. Dann tauchen Sie die Hände 5 Minuten in ein Schüsselchen warmen Seifenwassers, dem Sie etwas Borax beigefügt haben. Nachher abtrocknen und einreiben der Nagelumgebung mit Vaseline. Nach ein paar Minuten schieben Sie sanft die Häutchen zurück, am besten mit einem Holzstäbchen, das vorn ein Gummiteil hat. Schneiden Sie eventuell kleine Fasern weg. Ein noch angenehmerer Weg, das Nagelhäutchen zu beseitigen, beruht in der Anwendung eines chemisch wirkenden Nagelwassers. Sie tauchen ein mit Watte umwundenes Orangenholzstäbchen in das Nagelwasser und schieben damit das Nagelhäutchen sorgfältig zurück. Aber wenn Sie sich zur Gewohnheit machen, nach jeder Handwaschung beim Abtrocknen dasselbe mit dem Tuch zurückzuschieben, sollte auch ohne Nagelwasser der Gebrauch einer Schere überflüssig sein.

Zum Schluss spülen Sie die Hände und polieren je nach Geschmack die Nägel. Der Glanz, der mit einem Poliermittel, sei es Paste oder Pulver, erzeugt wird, ist diskreter, die sogenannten flüssigen Polituren bestehen in einem Lacküberzug des Nagels und erzeugen einen ziemlich dauerhaften Hochglanz.

Für die Hausfrau ist es also besonders wichtig, dass sie alle Tage ein paar Minuten auf ihre Hände verwendet und sie während der Arbeit nicht vernachlässigt. Diese konstante Pflege lässt sich nicht etwa durch eine wöchentliche Manicure ersetzen, so bequem dies auch wäre.

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

„Das Wunderbare"

war für mich ein tiefes Erleben. Es hat mir direkt einen neuen Zugang zu einer tiefern Weltanschauung geöffnet!!

schrieb uns am 13. Januar 1931 Herr H. K., Lehrer in G.

Das Wunderbare

12 Betrachtungen über die Religion von PAUL HÄBERLIN, Professor an der Universität Basel Preis Fr. 6.60

Ein Buch von unvergänglichem Wert auch für Sie!

Schweizer-Spiegel-Verlag
Storchengasse 16, **Zürich**