

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 6 (1930-1931)  
**Heft:** 7

**Artikel:** 12 Lektionen Schönheitspflege. X. Lektion, Pudern, aber mit Verstand  
**Autor:** E.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1064836>

#### **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**

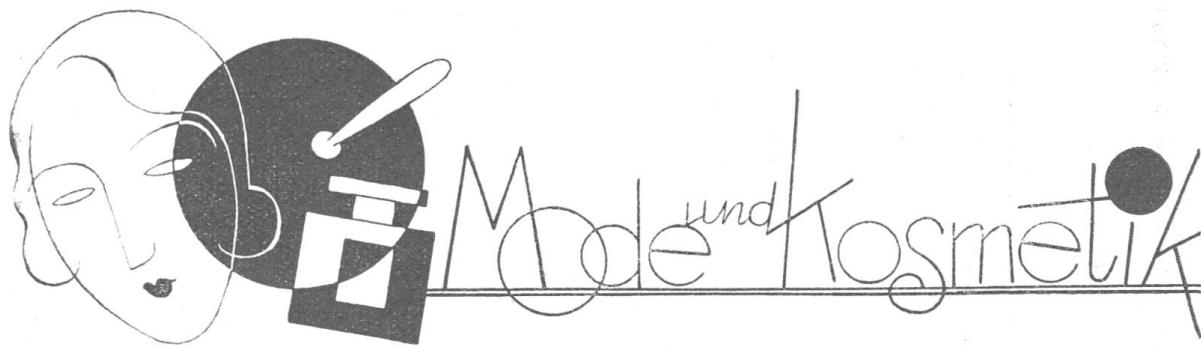
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.02.2026

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



## 12 LEKTIONEN SCHÖNHEITSPFLEGE

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

### X. LEKTION: PUDERN, ABER MIT VERSTAND

**O**b Sie sich schminken, pudern, «zurückmachen» sollen, darüber müssen Sie weder Ihren Gatten, noch Ihre Freundin, noch Ihr «Gewissen» befragen, sondern einzig allein Ihren Spiegel. Bedenken hygienischer Art brauchen Sie keine zu haben. Das Pudern ruiniert nicht den Teint, wenn es richtig gemacht wird. Im Gegenteil. Vergleichen Sie das Gesicht einer Frau in einem gewissen Alter, welche keine sogenannten künstlichen Mittel anwandte, d. h. Creme und Puder verschmähte nach dem Grundsatz «Wasser tut's freilich», und dasjenige einer Frau, die sich in richtiger Weise puderte, so haben Sie feststellen können, dass die Haut der Naturanhängerin etwas Trockenes, Lederartiges bekommen hat, während die Haut, die von der Creme und Puderschicht geschützt wurde, zart blieb. Sind Sie hübscher zurechtgemacht als natürlich, das allein ist die Frage.

Verstehen Sie sich zu pudern? Reiben Sie zuerst auf das Gesicht (nachdem Sie es gut gereinigt haben), etwas Creme ein, und zwar eine nicht fettende Talgcreme, die Sie gleichmäßig verstreichen und den Überschuss mit einer weichen Serviette wegwischen. Die Creme hat den doppelten Zweck, die Haut vor dem Einfluss der Witterung zu schützen und den Puder zu halten. Pudern Sie direkt auf die Haut, wird der Puder in kurzer Zeit wenigstens stellenweise verschwunden sein.

Welche Farbe wählen Sie nun? Diejenige, die genau Ihrer Haut entspricht? Obwohl die Skala des Puders eine grosse ist, werden Sie doch in vielen Fällen nicht die genaue, Ihrem Teint entsprechende Nuance im Handel finden, Sie werden sie erst bekommen, wenn Sie zwei Nuancen mischen. Der Effekt ist aber nur gut, wenn Sie die Nuance gut treffen, denn die Farbe Ihres Teints stimmt mit der Haarfarbe, Augenfarbe überein, sie ist kein Zufall. Um sich Rechenschaft zu geben, ob Sie Ihre Nuance wirklich getroffen haben, pudern Sie eine Gesichtshälfte und vergleichen Sie die beiden Seiten in grellster Tagesbeleuchtung, ja nicht etwa in einer dämmrigen Ecke, das führt zu groben Selbstäuschungen.

Im Sommer ist eventuell Ihr Teint brünetter. Dementsprechend komponieren Sie Ihren Puder. Wenn Sie Rouge auflegen, tun Sie es, bevor Sie pudern. Am besten hält das Rouge en pot, d. h. in Form von Creme. Rouge im Form von kompaktem Puder ist zwar sehr beliebt, wohl weil es scheinbar einfacher ist in der Anwendung. Aber es wirkt leicht unnatürlich und empfiehlt sich am besten als Ergänzung. Das heisst, nachdem man sorgfältig das Rouge gras aufgelegt und man darüber gepudert hat, kann man noch einen Hauch kompaktes Rouge aufdrücken.

Und nun zur Technik: Nehmen Sie (also



Besuchen Sie die Berner  
Kaffee- und Küchlwirtschaften  
J. Gfeller-Rindlisbacher A.  
Gute & Dier  
sorgfältig zubereitete  
Mittag- und Abendessen

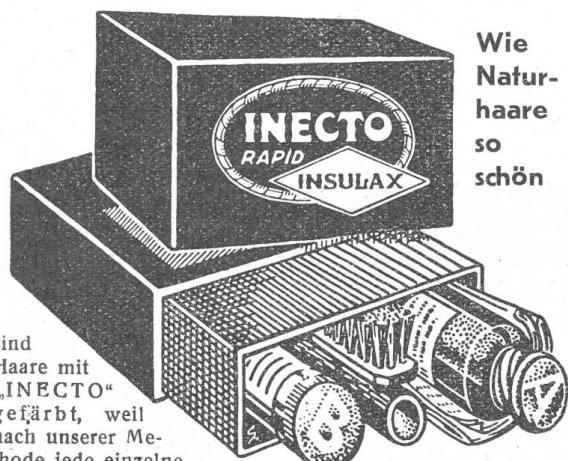
Bern  
Bärenplatz 21

Basel  
Eisengasse 9

Zürich  
Löwenplatz  
sowie das  
Kurhaus

Blausee  
im Kandertal

Wie  
Natur-  
haare  
so  
schön



sind  
Haare mit  
„INECTO“  
gefärbt, weil  
nach unserer Me-  
thode jede einzelne  
Haarsträhne durchgefärbt und nicht nur angefärbt wird. Erhält-  
lich in allen bessern Coiffeurgeschäften oder direkt ab Fabrik-  
depot: **Jean Leon Piraud, Frauenfeld.**

nachdem Ihr Gesicht mit Creme vorbereitet ist) ein bisschen Rouge gras an den Mittelfinger und drücken es an die Wangen, da, wo sie am lebhaftesten gefärbt sein sollen. Dann verreiben Sie das Rouge, indem Sie von diesem Zentrum aus in zirkulären Bewegungen massieren, so dass Sie eine ganz allmähliche Abstufung erzielen. Nie darf ein Rand sichtbar werden, sondern ganz allmählich muss das Rot in die Farbe der Haut übergehen. Seien Sie vorsichtig und tragen Sie in ganz kleinen Quantitäten auf, lieber zuwenig als zuviel, da Sie immer noch etwas hinzugeben können, davonnehmen hingegen nicht. Zum Schluss pudern Sie ausgiebig und wischen den Überschuss mit einem weichen Tuch oder dem Finger weg.

Wirklich einfach! Aber das sind nur die Elemente des sich Schminkens, denn nun stellt sich die Frage: Wo wollen Sie Ihre rosigen Wangen plazieren? Sie lachen: Man folgt der Natur! Hier wieder kann ich Ihnen den Rat geben: Schminken Sie eine Hälfte des Gesichtes. Vergleichen Sie dann mit der natürlichen Seite und Sie werden am ehesten erkennen, ob Ihnen Ihre Künste zum Vorteil gereichen oder nicht.

Immerhin gibt es einige Regeln, die zum vornherein Geltung haben. Wenn Sie etwas vorstehende Backenknochen haben, vermeiden Sie es, Rouge dort aufzulegen, sondern legen Sie es tiefer und seitlicher auf. Hüten Sie sich überhaupt, jene runden, kleinen Wangen zu machen, jene roten Kreise, die sie einer Fieberkranken ähnlich erscheinen lassen.

Das Rouge bringt die Stellen, auf die es aufgelegt wird, zur Geltung. Auf einem breiten Gesicht muss es daher mehr vorn placierte — auf einem zu langen hingegen mehr seitlich angebracht werden. Langen Gesichtern steht es daher gut, die Ohr läppchen ein wenig zu röten, das lässt sie breiter erscheinen. Ein Hauch von Rot auf dem Kinn verlängert ein zu breites Gesicht.

Es ist klar, dass das Lippenrot und Wangenrot assortiert sein müssen. Am einfachsten ist es, wenn man sich in der Unterscheidung feiner Nuancen unsicher fühlt, für Wangen und Lippen das gleiche Rot zu gebrauchen.

Wenn Sie mit dem Stift über Ihre Lippen gleiten, lächeln Sie ein wenig, so durchspannt sich die zarte Haut, feine Fältchen strecken sich und das Rot deckt überall gleichmäßig. Der Lippenstift hat überdies

den Vorteil, dass er das Aufspringen der Lippen verhindert.

Wenn Sie die Augen machen wollen, tun Sie es mit besonderer Diskretion! Ein kleiner, ungeschickter Strich, und Sie haben das Aussehen einer Wahnsinnigen. Beschränken Sie sich auf die Brauen und Wimpern und färben Sie nicht einfach Ihre Brauen mit einem schwarzen Crayon, nur der ausgesprochen brünette Typ erträgt kohlschwarze Brauen. Allen andern steht Marron besser. Bevor Sie den Brauenschiff ergreifen, betrachten Sie Ihre Brauen. Sind Sie buschig, zu breit, stossen Sie auf der Nasenwurzel zusammen? Weisen sie Zacken auf? In diesem Falle epilieren Sie mit einer Pincette die vom rechten Wege abgewichenen Härchen, so dass nur eine klare, mehr oder weniger schmale Linie überbleibt. Erst nach dieser Prozedur, nettoyage genannt, gehen Sie ans Färben. Ob mit flüssiger Farbe und Pinsel, oder einem Trockenstift, ist gleichgültig. Die Wimpern färben Sie mittelst eines Bürstchens, indem Sie sanft gegen die Spitze zu, aber nach aufwärts bürsten. Nachher wischen Sie mit

einem feinen Tüchlein jeden Überschuss weg. Die Wimpern des Unterlides lassen Sie, wenn Sie nicht sehr geübt sind, ungefärbt, denn die leiseste Übertreibung gibt dem Blick etwas Steifes, Grässliches, das Ihren Mitmenschen das Herz in der Brust erstarren lässt.

Wie in allen Dingen, handelt es sich darum, das richtige Mass zu finden. Darin muss Ihr Geschmack Sie leiten. Man kann schön sein mit und ohne Puder. Die Haupt sache ist: Seien Sie so hübsch wie möglich.

---

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

487

*Bei unfreundlicher Witterung*

überhaupt immer in der kälteren Jahreszeit  
reiben Sie Gesicht und Hände täglich mit

**NIVEA-CREME**

ein, – nicht nur allabendlich, sondern auch am Tage, bevor Sie ins Freie gehen. Nivea-Creme schützt Ihre Haut vor rauher Witterung u. erhält sie weich u. geschmeidig.

*Zu ersetzen ist Nivea-Creme nicht*, denn ihre besondere Wirkung beruht auf dem Gehalt an hautpflegendem Eucerit, das in keiner anderen Hautcreme enthalten ist. Ohne einen Glanz zu hinterlassen dringt sie schnell und vollkommen in die Haut ein, u. nur die eingedrungene Creme kann ihre wohltuende Wirkung ausüben.

Schachteln: 50 ct.  
bis Fr. 2.40  
Tuben: Fr. 1. –, 1.50  
Pilot A.-G., Basel

NIVEA-CREME  
HAUTPFLEGE