

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 7 (1931-1932)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Gepflegte Arme  
**Autor:** E.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065300>

### **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**

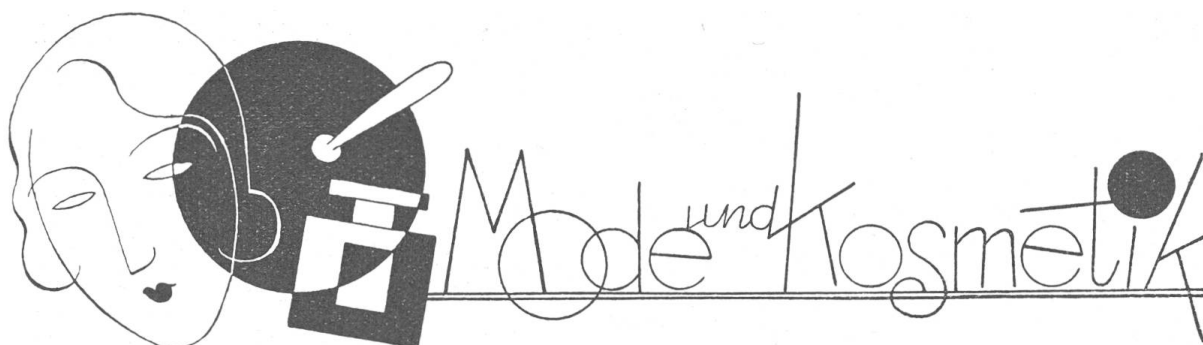
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 23.01.2026

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



## G E P F L E G T E A R M E

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

**W**er möchte nicht auch diesen Sommer wieder richtig braun werden? Mit Todesverachtung werden Bergtouren in kurzärmeligen Blusen und Pullovern gemacht. Die Entzündung, welche auf diese Weise durch die intensive Sonnenbestrahlung bei den meisten erzeugt wird, geht zwar wieder zurück, aber oft bleibt leider lange Zeit eine gewisse Röte bestehen, welche auf keinen Fall beabsichtigt war. Es ist deshalb besser, für Bergtouren lange, undurchlässige Ärmel zu tragen, oder bloße Arme vor der Tour tüchtig mit Lanolin einzureiben.

Gepflegte Hände sind heute keine Seltenheit mehr. Aber wissen Sie, was man unheimlich häufig sieht? Dass diese gepflegten Hände mit den rosigen, polierten Nägeln zu Armen gehören, welche nichts weniger als die Bezeichnung « gepflegt » verdienen!

Um gleich das Banalste vorwegzunehmen: Achten Sie einmal darauf, wieviel schwärzliche Ellbogen man sieht! Sie sind schockiert? Ich will damit gar nicht sagen, dass die Trägerinnen es an allgemeiner Reinlichkeit fehlen lassen, aber an spezieller. Sie können vielleicht jeden Tag eine Dusche nehmen und doch schwärzliche Ellbogen haben. Woher kommt das? Die beliebte Pose des Sichaufstützens ist bei der ärmellosen Mode verhängnisvoll. Die Haut wird rauh, der Schmutz setzt sich in die feinen Furchen und ist durch oberflächliche Reinigung nicht mehr wegzubringen.

Aber auch wenn sie wirklich sauber sind, ist diese harte, schwielige, gefurchte Haut nicht schön. Deshalb bedarf die Haut an

den Ellbogen einer besondern Pflege. Wenn Sie diese Hautpartien gründlich mit Wasser und Seife gereinigt haben, reiben Sie eine Creme ein, um sie glatt und geschmeidig zu erhalten. Das ist das beste Mittel, eine gute Haut zu erzielen.

Sehr oft leiden gerade junge Mädchen unter sogenannter Hühnerhaut, d. h. an der Streckseite der Oberarme erheben sich bei den Poren kleine verhornte Knötchen. Was lässt sich dagegen tun? Nehmen Sie häufig warme Bäder mit Kleiezusatz. Waschen Sie die Arme immer mit heissem Wasser und benützen Sie Bimssteinseife, nachher reiben Sie die Haut mit Lanolin ein.

Sind Ihre Arme rot? Das kann verschiedene Gründe haben. Wenn die Hände und Vorderarme rot sind, handelt es sich um eine mangelhafte Blutzirkulation. Massieren Sie Hände und Arme täglich von den Fingerspitzen gegen die Ellbogen zu, und lassen Sie die Arme so wenig wie möglich herunterhängen! Wie Sie bemerken, verschwindet die Röte, sobald Sie die Arme hoch heben.

Was aber die andere Art Röte anbetrifft, welche mit der Zirkulation nichts zu tun hat: um sie zu bekämpfen, schützen Sie Ihre Arme vor Wind und Sonne.

Tragen Sie kurzärmelige Kleider, so reiben Sie immer nach dem Waschen Ihre Arme mit etwas Creme oder Massageöl ein, und massieren Sie dabei die Arme leicht von der Hand gegen die Schulter, auf der Unter- und Oberseite. Die Creme oder das Öl wird Ihre Haut vor zu starker Bestrahlung schützen.



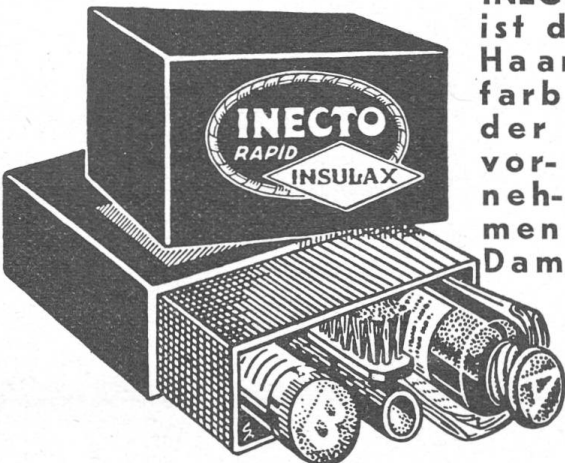
Mir Pfader händ kei Pitschama,  
mir händ nur Pfadibluse - n - a,  
doch z'Nacht, da tüend mir  
d'Glieder strecke  
uf weiche Schafroth-Pfadidecke.

Strapazierdecken aus grauer  
Wolle. Leicht als Gepäck. Garn-  
bordüre an den Schmalseiten.

Die Redaktion des „Schweizer Spiegel“ bittet,  
bei unverlangt eingesandten Manuskripten, An-  
fragen usw., Rückporto beizulegen. Die Blätter  
sind nur auf einer Seite zu beschreiben.



Laden!  
Nummer für Nummer  
**Nebelspalter**  
scheucht Sorgen und  
Kummer.



**INECTO**  
ist die  
Haar-  
farbe  
der  
vor-  
neh-  
men  
Dame

INECTO  
RAPID  
INSULAX

Erhältlich in allen Coiffeurgeschäften und Parfümerien.  
**Jean Leon Piraud, Frauenfeld**

Die Wohltat der entblösten Arme ge-  
niessen wir schon seit einigen Jahren. Noch  
jung hingegen ist die Mode der strumpflos-  
sen Beine.

Für wen und wie weit diese Mode erlaubt  
ist, bleibt eine Frage des Taktes, die jede  
Frau für sich selber zu entscheiden  
hat. Sicher aber eröffnen die fehlenden  
Strümpfe wieder ein neues Kapitel der  
Schönheitspflege. Ungepflegte, blosse Beine  
wirken noch viel unschöner als vernachläs-  
sigte blosse Arme, sind aber noch häufiger  
zu beobachten.

Werden die Strümpfe weggelassen, so  
sollten auf keinen Fall kleine Socken feh-  
len, die am schönsten sind in neutraler  
Farbe und ohne Verzierungen. Die Socken  
sind nötig, um den Fuss vor der direkten  
Berührung mit dem Schuh, die unangenehm  
wäre, zu bewahren.

Für die Pflege der Beine gelten drei  
Grundregeln: Viel sonnenbaden, viel wa-  
schen und frottieren, regelmässig einfetten.  
Jede einzelne dieser Behandlungen stärkt  
nicht nur die Haut, sondern kräftigt gleich-  
zeitig das ganze Bein und macht es gegen  
die bei Frauen so häufigen Erkrankungen  
(Krampfadern) widerstandsfähiger.

Bei Brünetten sind die Arme und die  
Beine durch unerwünschte Härchen entstellt,  
welche, weil von dunkler Farbe, von wei-  
tem sichtbar sind. Bleichen Sie dieselben  
mit Wasserstoffsuperoxyd, welches ihnen  
den Farbstoff entzieht und sie ausserdem  
bei wiederholter Anwendung brüchig macht,  
so dass sie nicht mehr auffallen.

Vergessen Sie nicht, sich immer wieder  
mit dem kritischen Auge ihrer besten Freun-  
din zu betrachten, um zu entscheiden, ob die  
Mode der kurzen Ärmel oder der strumpf-  
losen Beine günstig für Sie ist, und pfle-  
gen Sie Ihre Arme und Ihre Beine mit der  
gleichen Liebe, die Sie Ihrem Gesicht an-  
gedeihen lassen!

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