

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

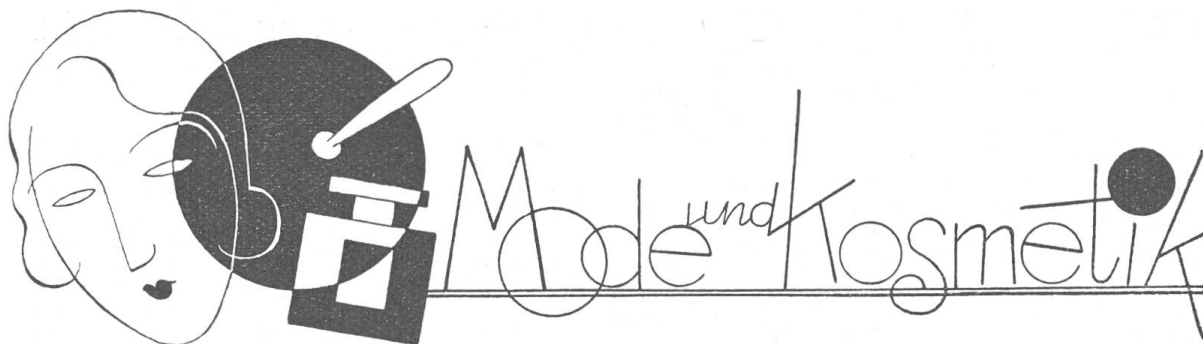
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 04.04.2026

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.

Wer 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 Aermel zu tragen, oder blasse Arme vor der Tour tüchtig mit Lanolin einzureiben.

Gepflegte Hände sind heute keine Seltenheit mehr. Aber wissen Sie, was man ungewein 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.

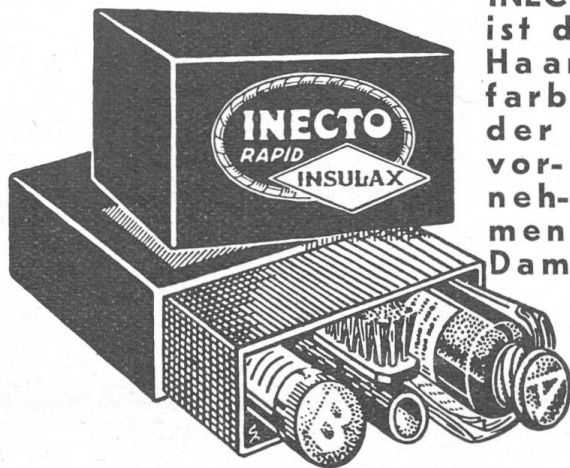
Strapazierdecken aus grauer
Wolle. Leicht als Gepäck. Garn-
bordüre an den Schmalseiten.



Die Redaktion des „Schweizer Spiegel“ bittet, bei unverlangt eingesandten Manuskripten, Anfragen 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-
nehmen
Dame

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

Die Wohltat der entblößten Arme ge-
niessen wir schon seit einigen Jahren. Noch
jung hingegen ist die Mode der strumpflo-
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 Wasserstoffsperoxyd, 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 strumpflo-
sen 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