

**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

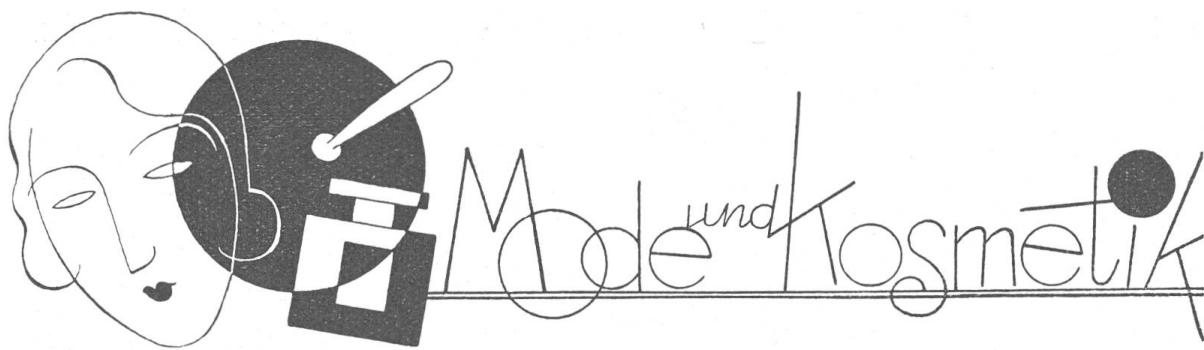
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



## GEPFLEGETE ARME

*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 kurzärmligen 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 ungemein 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.

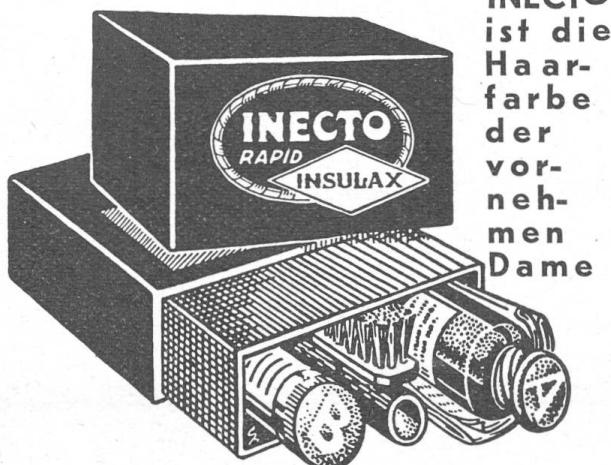
Sehr oft leiden gerade junge Mädchen unter sogenannter Hühnerhaut, d. h. an der Streckseite der Oberarme erheben sich bei den Poren kleine verhornte Knötchen. Was lässt sich dagegen tun? Nehmen Sie häufig warme Bäder mit Kleiezusatz. Waschen Sie die Arme immer mit heißem Wasser und benützen Sie Bimssteinseife,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

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



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

Die Wohltat der entblößten Arme geniessen wir schon seit einigen Jahren. Noch jung hingegen ist die Mode der strumpflosen Beine.

Für wen und wieweit 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 vernachlässigte blosse Arme, sind aber noch häufiger zu beobachten.

Werden die Strümpfe weggelassen, so sollten auf keinen Fall kleine Socken fehlen, 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 waschen und frottieren, regelmässig einfetten. Jede einzelne dieser Behandlungen stärkt nicht nur die Haut, sondern kräftigt gleichzeitig 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 weitem 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 Freundin zu betrachten, um zu entscheiden, ob die Mode der kurzen Ärmel oder der strumpflosen Beine günstig für Sie ist, und pflegen Sie Ihre Arme und Ihre Beine mit der gleichen Liebe, die Sie Ihrem Gesicht angedeihen lassen!

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