

Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 14 (1938-1939)
Heft: 6

Artikel: Die Grundlagen der Schönheitspflege
Autor: Inholder, Franziska
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1066840>

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: 14.01.2026

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



Die Grundlagen der Schönheitspflege

Von Franziska Inhelder

Illustration von Anni Frey

Motto: «Die wesentlichste Wirkung der Eleganz ist: den Aufwand, den sie erfordert, zu verbergen.»

Vor einiger Zeit haben wir im «Schweizer-Spiegel» einige Betrachtungen unter der Überschrift «Wie ziehe ich mich gut an...» veröffentlicht. Billigerweise müsste man diesen vorausschicken, dass das Anziehen eigentlich nicht beim Kleid anfängt, sondern gewisse Voraussetzungen für ein Gelingen unerlässlich sind, und zwar :

- I. ein gepflegter Körper,
- II. eine gute Figur, und damit verbunden ein gewisses Körpergefühl, die Beherrschung seines Körpers.

Man sollte sich bewusst machen, dass Körperpflege nicht gleichbedeutend ist mit Schönheitspflege, dass im Gegen teil ein Mindestmass an Körperpflege die unbedingte Voraussetzung für Schönheits pflege überhaupt ist.

Eine nicht geringe Anzahl Frauen und Mädchen glauben, dass sie um so ge-

pflepter aussehen, je häufiger sie zum Coiffeur gehen, sich frisieren, dauerwellen und maniküren lassen, sich gar noch — mit etwas schlechtem Gewissen für so viel Eitelkeit — einer Gesichtsmassage unterziehen. Das Resultat sind dann oft Dauerwellen in brüchigem, glanzlosem Haar, eine komplizierte Lockenfrisur, die am dritten Tag ihren Reiz eingebüßt hat, lackierte Nägel an ungepflegten Händen usw. Nichts unterstreicht Ungepflegtheit mehr als ein Firnis, dem die Unterlage fehlt. Auch der beste Coiffeur kann der Erscheinung kein wirkliches Gepflegtsein verleihen. Dieses kann nur in eigener, mühevoller, systematischer Kleinarbeit erworben werden, nämlich durch die Schaffung einer gesunden, schönen Grundlage. — Besonders junge Mädchen sollte man zu einer systematischen Körperpflege erziehen; sie lehren, nichts durch falsche Pflege zu verderben, das, was ihnen die Natur mitgegeben hat, nicht zu vergeuden (durch Überbeanspruchung der Haare, unrichtige Zahn- und Nagelpflege usw.) und sie darauf aufmerksam machen, dass Schönheitspflege im engeren Sinne, wie kunstvolles Frisieren, Schminken, Maniküren usw., eigentlich erst an zweiter

Stelle kommt, sozusagen als Akzente, die man nur dosiert anbringen sollte.

Dann gibt es Frauen, die wochenlang nichts für sich tun, plötzlich aber einen Eitelkeitsanfall bekommen und einen ganzen Abend lang mit baden, eincremen, Nägel richten und Haare bürsten verbringen, um dann stöhnend festzustellen, dass sie unmöglich soviel Zeit täglich für sich vergeuden könnten und irgendwie leise enttäuscht sind, dass ihre einmalige Gründlichkeit nicht gleich von weithin sichtbarem Erfolg gekrönt ist. Weniger aufs Mal, aber unerbittlich regelmässig, wäre da sinnvoller.

I.

Das nötige Mindestmass an Körperpflege

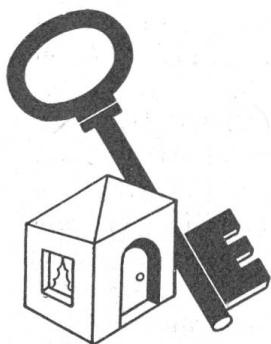
Die Grundlage jeder Pflege ist Reinlichkeit! Eine Frau sollte täglich mindestens einmal den ganzen Körper gründlich waschen, will sie sich sauber fühlen und eine schöne, gesunde, wohlriechende Haut haben. Ohne Badezimmer ist das mühsam, aber trotzdem durchführbar, in einem Badezimmer hingegen eine Arbeit von einigen Minuten. Es gibt Leute, die auf ein tägliches Bad schwören, andere auf die Dusche. Das ist Ansichtssache. Ich finde ein Bad ermüdender, zeitraubender und kostspieliger. Durch diese tägliche Dusche (oder Bad) ist man sicher, sofern

die Kleiderpflege (Kleider müssen viel gelüftet und von Zeit zu Zeit chemisch gereinigt werden) damit Hand in Hand geht, nie unter lästigem Schweißgeruch zu leiden, über den so viele Frauen klagen. Aber auch manche andern Erscheinungen, wie fettige Haut und Pickel am Rücken, ein « Reibeisen » am Oberarm und verhärtete Haut am Ellbogen, wie man sie in Strandbädern reichlich beobachten kann, röhren grösstenteils — Krankheitsfälle immer ausgenommen — von zu wenig Waschen her. Nach der Dusche den Körper gut abfrottieren, besonders den Rücken — wichtig für schönes Dekolleté. Körperpuder unter die Arme.

a) *Gesicht*. Die Grundlage jeder Gesichtspflege ist Reinigung und Ernährung der Haut. Es ist unerlässlich, sich jeden Abend abzuschminken (auch wenn man nur wenig Puder verwendet) und die Haut gründlich zu reinigen. Welche Art von Creme, Gesichtswasser, Öl, Kampfer oder Milch man dazu verwenden will, das erforscht im Laufe der Zeit jeder am besten für sich selbst. Nützlich ist es, ein erprobtes Mittel einige Zeit beizubehalten.

b) *Zähne*. Zähne sollten nach jeder Mahlzeit geputzt werden. Dies ist praktisch mitunter undurchführbar, um so unerlässlicher ist es morgens und beson-

The advertisement is contained within a rectangular frame. On the left, the text 'Simmen-Möbel' is printed in a bold, sans-serif font. In the center, there is a large, stylized logo consisting of the letters 'SIM' stacked above 'MEN' in a bold, blocky font. To the right of the logo, the text 'Traugott Simmen + C° AG.' is written in a bold, sans-serif font, with 'Brugg - Zürich - Schmidhof Uraniastrasse - Lausanne' printed in a smaller font below it.



**Der Schlüssel zum
glücklichen Heim —
gute Laune!**
**Der Schlüssel zur
guten Laune —**
Boxberger's
Kissinger
Entfettungs-Tabletten

Gratismuster unverbindlich durch
Kissinger-Depot Basel

SCHWEIZER KÜCHENSPEZIALITÄTEN
Rezepte aus allen Kantonen
Von Helen Guggenbühl
Ein schönes Geschenk · Preis Fr. 3.80
SCHWEIZER - SPIEGEL - VERLAG



SUPER-
Raviolini
ALLA MILANESE
in Dosen zu 85 Gs. und Fr. 1.50

Seethal

ders abends vor dem Schlafengehen. Ein unwahrscheinlich wirkungsvolles Mittel in seiner Einfachheit, um Zähne lang zu erhalten und die Zahnarztrechnung zu verkleinern: einen gewachsenen Seidenfaden durch die Zwischenräume der Zähne zu ziehen (in jeder Drogerie als « Waxed Dental Floss » erhältlich). Je enger und um so schöner Zähne aneinander gereiht sind, desto sicherer setzen sich kleine Speisereste zwischen den Zähnen fest, die auch durch sorgfältigstes Bürsten oft nicht zu entfernen sind und die grössten Schäden anrichten. Man sollte deshalb diesen Wachsfaden nach jeder Mahlzeit verwenden, aber jedenfalls so oft als möglich. Ist man durch Auswärtsessen am Zähneputzen verhindert, so erweist er sich als guter Zahnbürstenersatz.

c) *Haare*. Man scheint heute mehr als je zu vergessen, dass die Voraussetzung einer schönen Frisur immer noch gepflegte, gesunde, glänzende Haare sind. Man färbt und dauerwellt heute drauf los, ohne Rücksicht darauf, welch ungeheure Beanspruchung das für die Haare darstellt. Wenn eine Lockenfrisur modern wird, so fühlt man sich ebenfalls dazu verpflichtet, ohne sich genügend klar zu machen, dass eine solche Lockenfrisur etwas sehr Anspruchsvolles ist und sie nur dann gut aussieht, wenn sie in jeder Beziehung, sowohl was die Qualität der Haare als die Frisur anbelangt, tadellos ist. Das bedingt entweder von Natur aus leicht gewelltes, schönes, trockenes Haar, das sich zu jeder Frisur prächtig eignet, oder eine sehr kostspielige Coiffeurbehandlung. Um tadellos frisiert zu sein, muss man mit weniger gesegnetem Haar beinahe zweimal wöchentlich zu einem erstklassigen Coiffeur; wiederholtes dauerwellen ist Bedingung, weil nur kurzhaltende Dauerwellen natürlich aussehen. Hinzu kommt noch die durch häufiges dauerwellen bedingte teure Ölwäscherei der Haare, damit diese die ungeheure Inanspruchnahme ohne Schaden überhaupt aushalten können. Locken in ausgetrocknetem, brüchigem, glanzlosem Haar, womöglich noch schlecht effiliert und da-

durch die Kopfform verderbend, sind alles andere als schön. Wer sich zu einer so kostspieligen Behandlung nicht entschließen kann oder will, der sollte aber auch von einer allzu komplizierten Frisur abssehen. Will man trotzdem die jeweilige Mode mitmachen, dann wäre es ratsam, eine vereinfachende Variante in Anlehnung an die Modeforderungen mit seinem Coiffeur zu besprechen, zu der es dann vielleicht nur ein paar Wickler braucht und die man selbst tadellos frisieren kann.

Voraussetzung aber ist auf jeden Fall gepflegtes Haar, und dazu ist tägliches Bürsten unerlässlich. Einige Minuten genügen. Erforderlich ist eine gute Bürste mit festen Borsten. Es gibt jetzt aber auch moderne Haarbürsten, die eine ro-

tierende Bewegung gestatten, während man von der Haarwurzel unten zum Haarende nach oben bürstet. Auf diese Weise lassen sich herrlich Staub und Schuppen entfernen, die Haare werden gut ausgelüftet und die Kopfhaut angeregt, im Gegensatz zu den früheren Haarbürsten, die nicht drehbar waren und mit denen man häufig nur über die Haaroberfläche hinwegbürstete. Für sehr fetige Haare sollte man zwei Bürsten haben, so dass man jedes Mal eine saubere Bürste verwenden kann.

Was auch alle Coiffeure darüber sagen mögen, so ist es doch eine Tatsache, dass das Trocknen mit einem Föhnapparat den Haaren schadet. Nachdem wir den Coiffeur aber nicht entbehren

Vorsicht beim leitesten Halsreiz!

Denn im Halse beginnen die meisten Infektionskrankheiten. Durch den Mund wandern die Krankheitskeime zu Millionen in den Körper und können die Ursache bösartiger Infektionen werden.

Nämlich wenn es ihnen gelingt, die deckende Schleimhaut zu durchdringen und Entzündungen anzufachen und wenn dann die Giftträger in die Blutbahn übergreifen.

Darum Vorsicht beim leitesten Halsreiz! Sofort gurgeln mit Sansilla, das die Schleimhäute abdichtet und gegen Bakterien unempfindlich macht. Nutzen Sie seine bakterienfeindliche, entzündungshemmende Kraft, die so viel Gutes, so viel Linderung schafft.

Und mit Sansilla gurgeln Sie sparsam, denn bei normalem Gebrauch reichen Ihnen 100 Gramm fast für ein halbes Jahr.



Jetzt mit Schraubverschluss zu haben

Originalflaschen
zu 50 Gr. Fr. 2.25
zu 100 Gr. Fr. 3.50

Sansilla

das Gurgelwasser für unser Klima

Ein Hausmann-Produkt Erhältlich in Apotheken.



Ratgeber weiß aus Erfahrung,

dass man bei den ersten Anzeichen einer Erkältung sofort Aspirin nimmt. Das ist bestimmt besser und billiger, als ein paar Tage krank im Bett zu liegen. Aber beim Kauf immer auf das Bayer-Kreuz achten.

ASPIRIN
Das Produkt des Vertrauens

A133



**DIABETIKER und
alle die Zucker
meiden müssen**

loben Hermesetas

Tabletten aus reinem Kristall-Saccharin.

Ohne jeden Neben- oder
Nachgeschmack. Stets leicht
löslich. Koch- und backfähig.
Garantiert unschädlich, selbst
für empfindlichste Magen.

Erhältlich in Blechdöschen mit
500 Tabletten zu Fr. 1.25 in Apo-
theken und Drogerien.
A.-G. „Hermes“, Zürich 2

SCHWEIZER - FABRIKAT

können und es mindestens im Winter schwierig ist, die Haare ohne Föhn zu trocknen, sollten wir wenigstens im Sommer jede Gelegenheit wahrnehmen, um unseren Haaren mitunter eine Erholungspause zu gönnen. Ein unübertroffenes Haarpflegemittel ist folgendes: Die Haare nach dem Kopfwaschen an der Luft trocknen (nicht in praller Sonne) und sie dabei trocken zu bürsten. Am besten mit einer kleineren, weicheren Bürste, immer kleinere Partien Haare vornehmen und, wie oben beschrieben, solange bürsten, bis sie ganz trocken sind.

d) *Hände* muss man täglich gut eincremen und dabei die Creme einmassieren. Die Hände warm waschen, damit das Fett besser eindringt. An der Form der Hände kann man nichts ändern, aber durch eine sinnvolle Formgebung der Nägel, zum Beispiel an breit auslaufenden Fingern die Nägel nicht zu spitz feilen, lässt sich die Form der Hand etwas verbessern.

e) *Nägel*. Es gibt immer wieder Frauen, die durch falsches Nagelpflegen ihre Nägel völlig verderben. Nägel soll man mit einer guten Nagelbürste in lauwarmem Seifenwasser gründlich putzen, das genügt. Nie aber soll man mit einem spitzen Instrument unter die Nägel fahren und dabei die Haut unter dem Nagel abgraben. Erstens ist dies das sicherste Mittel, dass sich der Schmutz besonders fest darunter einnistet, und zweitens zerstört man dabei die Nagelform. Ein schöner Nagel muss bis an die äusserste Fingerspitzengrenze angewachsen sein und bleiben, und nur, was über diese Grenze an Nagel hinausragt, kann geputzt und behandelt werden. Weiter sollte man nie damit beginnen, die Häutchen um das Nagelbett herum abzuschneiden. Jeden Abend beim Eincremen der Hände diese Häutchen gleichzeitig mit etwas Öl zurückziehen genügt, um sie auf die Dauer fast ganz zum Verschwinden zu bringen. Erst, wenn die Nägel soweit unverdorben sind, kann man mit der eigentlichen Maniküre beginnen.

Es ist wichtig, festzuhalten, dass ohne die vorangehende elementare Körperpflege jede weitere Schönheitspflege ein Unding wird.

Als Probe aufs Exempel: Es ist ein leichtes, ein Abendkleid auf einen gut gepflegten Körper mit schöner Haut und reinem Dekolleté anzuziehen, nichtverdorbenen Nägeln durch etwas Politur einen leisen Schönheitsakzent zu verleihen und gepflegte Haare schön zu frisieren, weil ihre Gepflegtheit schon einen Teil der Schönheit ausmacht, aber es ist einfach unmöglich, alle diese Forderungen durch ein einmaliges noch so sorgfältiges Anziehen zu erfüllen.

Oder sieht nicht jedes junge Mädchen, das in vorerwähnter Weise gepflegt ist, im einfachsten, frischgewaschenen Baumwollröckchen weit anziehender aus, als die «elegantere» aber ungepflegte Altersgenossin?

Es mag nun den Anschein haben, als ob dieses verlangte Mindestmass an Körperpflege zuviel Zeit beanspruchen könnte. Tatsächlich aber genügt täglich eine gute halbe Stunde dafür, vorausgesetzt, dass sie rationell eingeteilt und durch lange Gewohnheit automatisch ausgeführt wird. Jede Frau mag, ihren individuellen Möglichkeiten entsprechend, die ihr angepasste Routine selbst herausarbeiten; sei es nun, dass sie ihre «grosse» Toilette morgens, oder abends, oder nachmittags nach getaner Hausarbeit machen will.

Lediglich als Beispiel einer Zeitein-

teilung, die beliebig variiert werden kann und zum Beweis dafür, dass eine gute halbe Stunde ausreichend ist, stelle ich folgenden Plan auf:

Morgens: ins Badezimmer — Zahneputzen — Haare in Netz einbinden — unter die Dusche, Körper und eventuell Gesicht abseifen, warm abduschen, je nach Mut immer kälter werdend — Körper schnell abfrottieren, besonders Rücken — etwas Körperpuder unter die Arme. Fertig. Dazu braucht man knapp 15 Minuten.

Abends: ins Badezimmer — Zahneputzen — ein paar Minuten Haare bürsten nach obiger Methode — Haare in Netz einbinden — Gesicht abschminken und gründlich reinigen — Gesicht und Hals eincremen — Hände und Nägel gründlich reinigen — Hände eincremen, dabei gleichzeitig Nagelhäutchen zurückziehen — überflüssige Creme mit Wattebausch an Gesicht und Händen entfernen. Fertig. Das erfordert 15—20 Minuten.

Bei diesem aber unbedingt eingehaltenen Mindestmass genügt es, einmal wöchentlich, wenn man sich am meisten Zeit gönnen kann, gründlicher bei seiner Toilette zu verweilen: in einem genussreich-ausgiebigen Bad überflüssige Haare entfernen, Fussnägel richten, Augenbrauen egalisieren, mit anschliessender Maniküre und Gesichtskompressen.

Der zweite Teil erscheint in der nächsten Nummer.

