

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 24 (1948-1949)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gepflegtheit erfordert Schwerarbeit  
**Autor:** Ernst, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1069277>

### **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:** 02.04.2026

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

# Gepflegtheit erfordert Schwerarbeit

Von Ellen Ernst

*Hübsches, frisches Aussehen verleiht der Frau Selbstvertrauen, aber die Gepflegtheit kommt nicht von selbst, sagt die Verfasserin in ihrem dritten Beitrag über das Leben in den U S A*

Einen meiner ersten Besuche in dieser neuen Welt erhielt ich von meiner Erkerfenster-Nachbarin aus dem nächsten Reihnhaus. Sie kam nicht nur, um sich mit kritischen Augen ein «girl from Switzerland» anzuschauen, sie hatte auch einen ganz bestimmten Grund für ihre Visite. «Ob ich wohl einverstanden wäre, ein Wäscheil von ihrem zu meinem Fenster zu spannen. Die Vorrichtung sei schon vorhanden, allerdings sei sie rostig und quietsche ein wenig, wenn man die Wäsche an der Leine hin und her ziehe. Die alte Dame sei darüber nervös geworden, die vorher in meinem Zimmer gewohnt habe, und da habe sie eben ihre Sachen in der Küche aufgehängt.» Ich konnte die Bitte natürlich nicht abschlagen, um so weniger als alle Amerikaner sich bis jetzt immer so liebenswürdig erwiesen hatten. Jeden Morgen baumelt

nun an dieser ein wenig italienischen Einrichtung eine Wäschegarnitur, ein Paar Nylonstrümpfe und eine Bluse.

Ich hatte mich schon oft gewundert, wie die Amerikanerin immer wie «zum Trückli heraus» erscheint. Mich persönlich und auch meine Kleider brachten dieser ewige Kohlenstaub und das Fahren in der Untergrundbahn stets in eine schmutzige Verwirrung. Die Amerikanerin dagegen ist sehr gepflegt und adrett, bei Tag und bei Nacht. Sei sie eine Serviertochter in einem der Restaurants, wo das Essen auf laufenden Bändern dahergefahren kommt — oder sei sie eine Mama, die ihren Sprößling im Park auf die Rutschbahn setzt oder mit ihm trotz der hohen Absätze flink Ball spielt.

Diese Wäscheleine ist eine Antwort auf meine vielen Fragen. Allerdings konnte ich mir nicht so recht vorstellen, wann

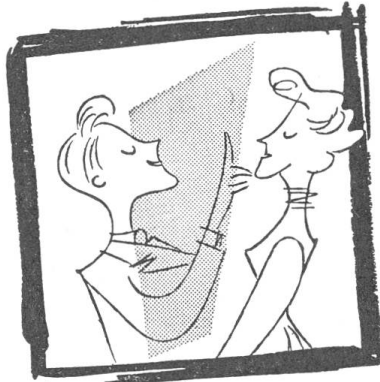


Vom Guten das Beste:

### **Ernst's** Spezialhaferflöckli

in Paketen zu 250 und 500 Gramm

Ein herrliches Produkt der altbekannten Hafermühle  
Robert Ernst AG., Kradolf



*Herr Wichtig und Fräulein Spitzfindig*

sind sogar überzeugt, daß der Flex-Sil gerade für alleinstehende Personen ein großer Helfer ist. Man kocht darin viel schneller und zudem garantiert die Flex-Sil-Kochmethode ein gesünderes und schmackhafteres Essen. Warum erfahren Sie bei Großenbacher & Co., Haushalt-Apparate,

Basel, Bern, Luzern, St. Gallen, Zürich

**Besser als 1 sind 2 Flex Sil**



*Contra-Schmerz*  
gegen Kopfwch, Migräne, Rheuma

Dr. Wild & Co. Basel

meine Nachbarin neben ihrer Arbeit und ihren vielen Rendez-vous noch Zeit fand, täglich Wäsche zu machen. «Vor dem Morgenessen, so quasi als Frühturnen», war die Lösung. Und geglättet wird, während das Abendessen in der Pfanne kocht.

Seither hängt auch auf meiner Seite beinahe jeden Tag ein wenig Wäsche. Beinahe jeden Tag, weil mir die Sache doch noch nicht so ganz in Fleisch und Blut übergegangen ist wie den Amerikanerinnen.

Natürlich machen stets auf Hochglanz polierte Schuhe, makellos weiße Blusen noch nicht ein gepflegtes Aussehen aus. Auch nicht das berühmte und berüchtigte «make-up», das alle Mädchen hier so spielend zu meistern scheinen, während mich meine verschmierten Lippen oft zur Verzweiflung brachten. Meine New Yorker Freundin hat mir nun allerdings einige Tricks beigebracht. Sie ist übrigens eine Negerin. Aber die Negerinnen pflegen sich genau so wie ihre weißen Schwestern. Sie haben im Gegenteil noch mehr Mühe, denn zuerst machen sie sich Dauerwellen, um das Haar glatt zu kriegen und dann Dauerwellen, um es wieder zu locken.

Die amerikanische Schönheitspflege besteht nicht nur aus Cremetöpfen für Gesicht und Hände (und auch die Ellenbogen werden mit Creme schön weich und glatt dressiert), aus der täglichen Dusche und den sorgfältig gefeilten Fingernägeln. Sie besteht auch aus vielen Früchten und dem knusperigen Salat in den Sandwiches, der zum Teil die Sünden für die Vorliebe für «candy» (Pralinés) wieder gutmachen soll. Sie besteht ebenfalls aus den täglichen sechs Glas Wasser. Die Amerikaner sind Wasser «crazy»; wo immer Wasser fließt, wird getrunken, in den Banken, im Eisenbahnwagen und im Drugstore. Alles Fett am Fleisch ist verpönt, und das kommt der Fettsammlung der Regierung zur Seifenfabrikation zugute. Selten werden die Kartoffeln gebraten, obschon jedermann gerne die «French fries» oder pommes frites isst.

Diese Diät hat es allem Anschein nach in sich, daß die Amerikanerin selten Bibelsorgen hat. Ihr Teint ist immer frisch, die Haut stets glatt und die Runzeln werden

durch tägliche Massage bis ins hohe Alter verschoben.

Alter heißt nicht Ende der Schönheitspflege. Meine Hausmeisterin, eine 70jährige Dame, hat ihre Kommode immer noch voller Tag- und Nachtcremen und verschiedener Pudersorten, die auf die Farben ihrer Kleider abgestimmt sind. Denn es wird einer Amerikanerin nie einfallen, ihres Alters wegen schwarze Kleider zu tragen oder nicht mehr mit der Mode mitzugehen. Sie trägt möglichst bunte Kleider, ob sie 20 oder 60 Jahre alt ist.

Aber zurück zu meiner Hausmeisterin. Obschon sie kaum mehr viel zu arbeiten

imstande ist, so bürstet sie doch ihr Haar täglich mindestens während zehn Minuten. Es glänzt dafür wie Seide und läßt die einfache Frau wie eine Aristokratin erscheinen.

Jede Amerikanerin gibt sich unendlich Mühe, ihre Frisur zur Geltung zu bringen. Sie schmückt sie nicht nur mit Bändern und raffinierten Blumenarrangements, sie bürstet ihr Haar täglich treu und mit sehr viel Ausdauer. Und jede Woche wäscht sie es selber. Frauen mit Haarwicklern auf der Straße sind an der Tagesordnung, sogar auf den Hauptstraßen. Dann wird zwar meistens ein buntes Tuch um den Kopf geschlungen, aber irgendein Wickerli guckt



### Käsestengeli!

Jetzt, wo unser herrlicher Käse wieder frei ist, nimmt man ihn wieder vermehrt ins Back-Programm und bäckt gerne Käsestengeli mit dem backreinen Helvetia-Backpulver zu 21 Rp. die Tüte. Dieses Spar-Rezept stammt aus der Sammlung «Backen leicht gemacht». Wenn Sie heute schreiben, haben Sie das Rezept übermorgen gratis und franko im Haus und können noch gleichentags die Begeisterung Ihrer Lieben von

den Augen ablesen, wenn Sie die Käsestengeli auf-tischen. Nahrungsmittelfabrik «Helvetia», Postfach Zürich 50.



### Gut haushalten

Dann gibt es nur eines: zum Backen **Helvetia-Backpulver** zu 21 Rp., für Pudding **Helvetia-Novo** mit Vitamin B<sub>1</sub> und C zu 60 Rp. oder **Helvetia-Creme-Pudding** zu 65 Rp., zum Würzen **Helvetia-Tafelsenf** zu 61 Rp.



### Helvetia-Produkte

in allen guten Lebensmittelgeschäften

Generalvertretung: HERMAG
HERMES-SCHREIBMASCHINEN AG.
Zürich, Bahnhofquai 7, Telefon 25 66 98

*Naturrein und fein*

 sind die nahrhaften  
leichtverdaulichen  
**Nuxa** PRODUKTE



Seide und Wolle - Samt und Spitzen :  
Alles, was die Mode Schönes bringt - bringt sie zu  
GRIEDER!

Verlangen Sie unsere Musterkollektionen

**SEIDEN—GRIEDER**

Paradeplatz, ZÜRICH Tel. 23 27 50

**Cachets von D'Faivre**

helfen prompt bei

**GRIPPE Kopfweh**  
**Zahnweh Rheumatismen**

und anderen Schmerzen

12 Cachets Fr. 2.-, 4 Cachets -.75, 1 Cachet -.25, in allen Apotheken

*Abführ-Schokolade*

**DARMOL**

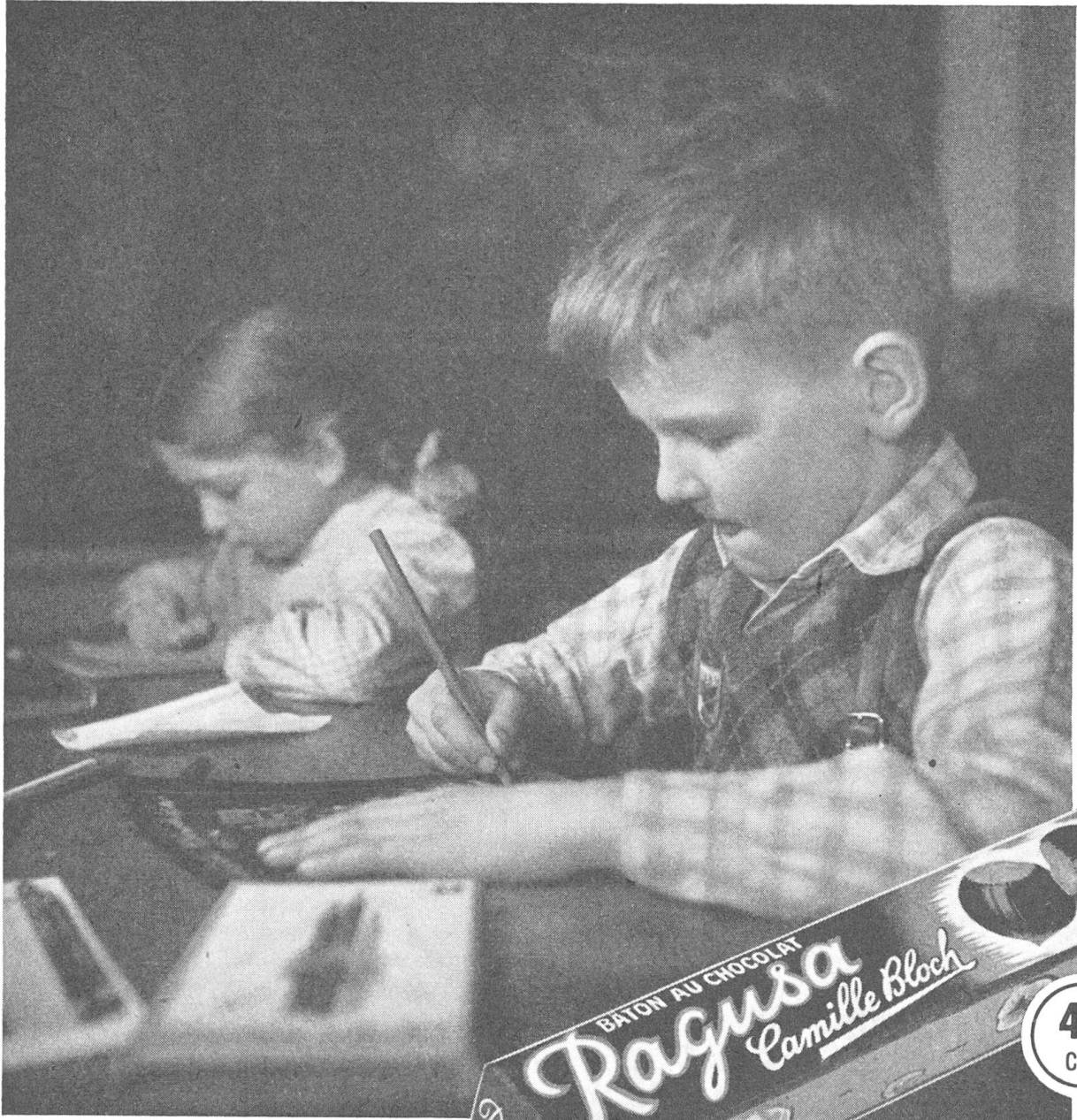
*Gegen Verstopfung*

IN APOTHEKEN

gewöhnlich doch neugierig hervor. Dafür hat der Gatte eine reizende Frau am Abend und wird nicht mit einem Kopf voller Eisen von Zärtlichkeiten abgeschreckt. Und dann duftet das Haar erst noch so frisch. Toilettenwasser wird nur als Haarparfüm verwendet.

Sonst ist Kölnisch Wasser wirklich eine Art Luxus. Man zieht gewöhnliches Wasser und eine gut parfümierte Seife vor. Während sich in Europa die Frauen nach der Arbeit zur Erfrischung meist mit Kölnisch betupfen, mietet sich die Amerikanerin in der öffentlichen Toilette für fünf Cents ein Handtuch und wäscht sich gründlich. Nicht nur Gesicht und Hände, sondern auch Arme und Ellenbogen. Sie spült sich sogar manchmal die Nase vom Staub rein. Und nicht selten zieht sie eine Zahnbürste aus ihrem Kosmetikbeutel. Nach jedem Essen werden die Zähne geschrubbt mit einer Creme, die nach allen Gesichtspunkten ausgewählt wird. Zuletzt werden noch die Fingernägel nachgeprüft. Ich beginne übrigens langsam die Vorteile der dunkelroten Politur einzusehen. Trotz Handschuhen scheinen hier die Nägel ständig schmutzig zu sein.

Nach dieser Zwischengeneralreinigung wird wieder gemäß allen Regeln der Kunst Rouge und Puder aufgelegt — ein Schweizer teint braucht davon viel weniger — und die Augenbrauen werden in Ordnung gewirbelt. Oft dünkt es mich, manche Mädchen sähen nach dieser Prozedur ein wenig übernatürlich rosig aus, aber auf alle Fälle sind sie frisch und appetitlich, wenn auch vielleicht zu spät für ihr Abendessen-Rendezvous. Diese Frische verleiht ihnen neben dem «glamor» auch ein gewisses Selbstvertrauen. Wie sagen doch manche Leute nach einem Bad in unternehmungslustigem Ton: «Wie neugeboren!» Der Gang wird dadurch auch viel beschwingter und die Haltung besser. Irgendwie scheint die Amerikanerin graziöser und doch bestimmt zu gehen, und das kommt ihr bei der jetzigen Mode sehr zustatten. Ob ihr der Gang schon im Blute liegt, oder ob das etwas mit den Ballerinaschuhen und Röcken zu tun hat, weiß ich nicht. Vielleicht lernen die Mäd-



*Camille Bloch*



Ein altbewährtes Hausrezept!

Hörnings

## GALLENSTEIN-MITTEL

bekämpft Gallensteine und Gelbsucht, reinigt Leber, Nieren und Milz.

Machen Sie jetzt eine Kur!

Erhältl. in Apotheken od. direkt b. Fabrikanten

**ALPHONS HÖRNING AG., BERN**



chen schon im Kino, wie man die Treppe hinunter steigen soll.

Die Filmstars haben einen sehr großen Einfluß auf die jungen Mädchen. Jedes hat seine zwei « Typen ». Nach dem männlichen formt es sein Ideal seines zukünftigen Gatten, und nach dem weiblichen sein eigenes Aussehen. Ich möchte nicht behaupten, daß dieser Zustand sehr originell und nachahmenswert wäre. Doch die Schwärmerei erzieht die jungen Mädchen dazu, ihrem Äußern mehr Beachtung zu schenken, als dies vielleicht sonst der Fall wäre. Sie gehen ins Kino und bekommen Ideen, wie sie diesem oder jenem Kleid eine persönlichere Note verleihen könnten. Und wenn das Material auch nur billige Baumwolle ist, so wird das Ganze zusammen mit der täglichen Pflege doch sehr nett und duftig aussehen.

Ja, Gepflegtsein braucht Zeit. Aber Annemae findet immer Wege, die scheinbar an Schönheitspflege vergeudete Zeit stets doppelt nutzbringend auszufüllen. Während sie ihr Haar bürstet, liest sie ein Buch — sonst nähme sie sich kaum Zeit dazu. Und während sie sich mit den Wattestäbchen die Ohren säubert und mit den Reinigungs- und andern Cremes hantiert, hört sie sich eines der wenigen ernstern Programme des amerikanischen Radios an.

Wenn sie ihr Zimmer vielleicht auch einmal weniger abstaubt als eine Schweizerin, so empfängt sie doch mehr Besuche und lanciert jede Woche eine Party. Kein Gast wird den eventuellen Staub übel nehmen. Denn die Gastgeberin ist das Zentrum, und sie ist so frisch wie ihre Eislimonade in dem einfachen Kleid und den neuen Ohrenclips, die sie sich aus gleichfarbigen Pailletten selbst verfertigt hat. Aber auch alle die andern girl-friends sehen in ihren Warenhausdutzendkleidern sehr nett und gepflegt aus. Die Boys sind sehr stolz auf sie. Mit Recht, denn man könnte die Mädchen aus Annemaes Zimmer direkt in die beste Gesellschaft versetzen — ohne daß sie dort als nicht dazugehörig irgendwie auffallen würden.

Aber ihr Gepflegtsein kommt nicht von selbst!

Schonend und sauber  
waschen!



Lassen Sie einmal nach der noch vielfach üblichen Behandlung die gebrauchte Waschlauge durch ein feines Sieb laufen. Sie werden staunen, was da alles an abgeschafften Fasern hängen bleibt. Die gleiche Probe mit einer gebrauchten Persil-Lauge wird Ihnen die glänzende Bestätigung von der schonenden Persilreinigung geben. Und dazu ist die Persilwäsche erst noch sauberer!

*Besser waschen mit*

**Persil**

Eine **ETERNA Automatic** am Handgelenk brauchen Sie nie aufzuziehen!

### Die neue Uhr

die Schweizer Technik und Erfindungsgabe hervorgebracht hat, heißt ETERNA-Automatic: die Uhr, die uns vergessen macht, daß sie da ist und die uns nie vergißt, weil sie immer da ist, immer bereit, immer geht sie mit der Zeit — denn sie läuft automatisch!

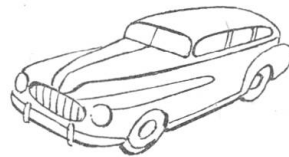


### Der neue Fortschritt

im Bau von Uhren ist in der ETERNA-Automatic restlos verwirklicht. Legen Sie Ihre alte Uhr beiseite — die ETERNA-Automatic ersetzt sie in ungeahnter Weise: das ist die Uhr, die man sich wünscht, die Uhr, die man braucht — denn sie läuft automatisch!

718-DT 1159 S

in Gold Fr. 680.—  
in Stahl Fr. 152.—



### ETERNA Automatic

Man zieht sie nicht mehr auf — das besorgt sie selbst durch die Bewegung des Armes.

### ETERNA Automatic

Man braucht Wasser, Staub oder einen Stoß nicht mehr zu befürchten — denn sie ist wasserdicht und stoßgesichert.

### ETERNA Automatic

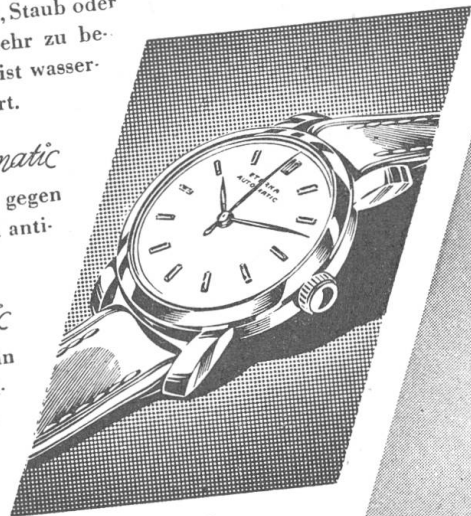
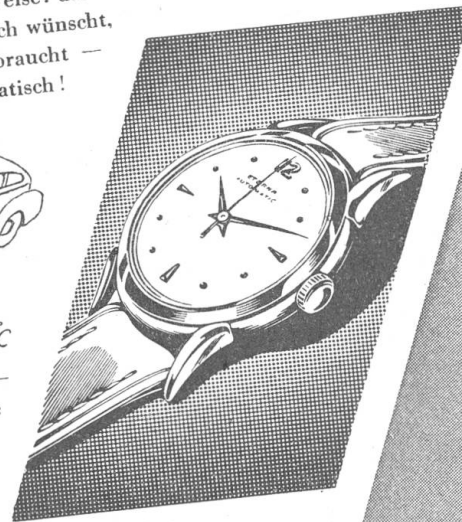
Man hat alle Garantie gegen Störungen — denn sie ist anti-magnetisch.

### ETERNA Automatic

Man kann völlig beruhigt sein vor Beschädigungen: ihr Präzisionswerk ruht wohlverwahrt in einem sicheren, rostfreien Stahlgehäuse.

### ETERNA Automatic

Man kann sie über Nacht ruhig beiseite legen, denn sie besitzt eine Gangreserve von 40 Stunden.



706-WDT 1159 S  
in Gold Fr. 707.—  
in Stahl Fr. 152.—

# ETERNA

Die Präzisionsuhr seit 1856