Zeitschrift: Die Berner Woche
Band: 30 (1940)
Heft: 16

Rubrik: Die Seite der Frau

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: 13.07.2025

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

Die Seite der Frau

Hand- und Fußpflege — im Frühling besonders wichtig!

Im Frühling hat der Mensch das Gefühl, daß er auch seinen Körper gänzlich erneuern müßte. Wenn draußen alles blüht, warum müssen da die Füße gerade besonders schmerzen — und die Hände rauh und rissig sein?

„Wenn ich alle Hausarbeit selbst machen muß, Gemüse schaben und den Boden aufwischen, dann kann ich keine zarten weißen Hände haben!" sagt einem wohl manche Hausfrau. Aber warum denn nicht? Kosmetik hat nichts mit Eitelkeit zu tun, gepflegt sein ist eine Selbstverständlichkeit, an der keine Frau, die etwas auf sich hält, vorübergehen sollte.

Und keine Zeit dazu haben? Ach, das ist nur Ausrede! 10 Minuten für die Körperpflege kann jede Frau erübrigen! Man braucht nicht immer teure Kosmetika zu kaufen, man kann aus allen möglichen Dingen, die im Haushalt vorhanden sind, sich Schönheitsmittel selbst herstellen!

Vom Schaben der ersten jungen Mohrrüben oder Kartoffeln sind die Hände dunkel geworden. Wasser und Seife helfen da nicht — aber ganz einfach werden die mißhandelten Finger wieder weiß: Man wäscht die Hände mit einem Stück Zitronenschale und cremt sie hinterher mit Fettcreme ein! Zwiebeln sind auch ein gutes Mittel, die Hände weiß und weich zu erhalten. Wenn man eine große Zwiebel auskocht und dann die Hände in diesem Wasser wäscht, verschwinden auch die hartnäckigsten Gemüseflecken! Keine Angst, daß die Hände dann nach Zwiebel riechen — ein Schuß Wasserstoff in das Abspülwasser vernichtet jeden Geruch!

Mit feuchten Händen darf man nicht an die Frühlingsluft gehen, sie werden sonst unweigerlich rauh und rot! Immer gut abtrocknen und, wenn sich die erste Rötung zeigt, mit Fettcreme und Glyzerin einfetten!

Im Frühling schmerzen die Füße besonders leicht, auch hier ist die lästige Bildung der Hornhaut besonders unangenehm bemerkbar! Fußpflege verlangt gar nicht so viel Mühe, wie die Hausfrauen immer glauben! Allerdings werden die Fußschmerzen nicht besser, wenn man den Tag über in Pantoffeln herumläuft, im Gegenteil, Schuhe ohne Absätze fördern die Fußschmerzen, weil dann das Körpergewicht falsch verteilt ist und das Fußgewölbe sich senkt! Sehr wohltuend ist am Abend das warme Fußbad, dem man etwas Kochsalz zusetzt. Allerdings darf man die Füße nicht zu lange weichen lassen — allerhöchstens 5 Minuten —, damit die Haut nicht zu weich wird und sich wund scheuert. Gutes Abtrocknen ist sehr wichtig für die Durchblutung des Fußes. Nach jedem Bad massiert man den Fuß mit Fettcreme tüchtig durch — und schon nach wenigen Tagen wird man merken, daß die Fußschmerzen verschwinden.

Nagelpflege an den Füßen ist im Frühjahr besonders wichtig. Vor allen Dingen muß darauf geachtet werden, daß die Fußnägel nicht einwachsen. Vorsichtig muß man die Nagelhaut herabschieben, die Haut fortschneiden und die Nägel eincremen. Das Fußbadewasser muß weich sein, ein Kräuterbad einmal in der Woche erfrischt den Fuß der müden Hausfrau ganz ungemein.

Frühlingszeit soll Erneuerungszeit sein! Alle Schlacken vom Winter werden aus dem Körper entfernt! Viel frische Milch, viel grüne Kräuter, Obst und Salat verhelfen uns zu einem blütenweißen Teint! Keine Angst vor der Frühlingssonne — auch wenn es Sommersprossen gibt. Diese ersten Sommersprossen verschwinden wieder, wenn sich die Haut an die frische Luft gewöhnt hat!

Innerlich und äußerlich müssen wir uns erneuern — 10 Minuten Körperpflege sind dafür nicht zu viel.

Goldene Regeln für natürliche Schönheitspflege

„Ja — wenn ich auch jede Woche zum Friseur und zum Schönheitsinstitut gehen könnte ..." — Wie oft hört man einen solchen Ausspruch aus Frauenmund beim Anblick einer gut aussehenden Geschlechtsgenossin! Aber warum verspricht man sich alles Heil der Erde immer nur von den künstlichen Schönheitsmitteln, warum müssen es absolut die teuren Cremen und Hautwasser machen? Gewiß, eine gute Creme und etwas Puder wirken manchmal Wunder, aber sie können immer nur nachhelfen, verbessern und eventuelle Schäden überdecken, die durch eine falsche und ungesunde Lebensweise entstanden sind.

Also — fassen wir doch das Problem des „Gut-Aussehens" von der anderen Seite an. Da ist zunächst einmal als sehr wichtiger Faktor der gute und gesunde Schlaf. Viele wirklich schöne Frauen antworten ganz einfach, nach dem Geheimnis ihrer Schönheit gefragt: „Ich schlafe viel!" Und wenn man genauer nachfragt, erfährt man, daß sie nicht nur viel schlafen, sondern vor allem gut, d. h. in einem vollkommen abgedunkelten Zimmer, ungestört durch Lärm oder Geräusche und bei offenem Fenster. Und damit haben wir auch gleich einen weiteren bedeutungsvollen Punkt: Den guten Einfluß frischer Luft nämlich.

Nichts ist so schädlich für die Haut und das allgemeine Wohlbefinden als der ständige Aufenthalt in schlechter und verbrauchter Luft. Regelmäßige Atemübungen, morgens und abends am offenen Fenster, werden auch der farblosesten, grauen Haut bald eine gesunde Frische verleihen, zumal wenn die Durchblutung der Gewebe durch geeignete Körperübungen unterstützt wird. Sehr nützlich ist in dieser Hinsicht auch ein regelmäßiger lebhafter Spaziergang (worunter nicht etwa ein geruhsames Dahinschlendern vor den Schaufenstern der Stadt zu verstehen ist!). Während des ganzen Spaziergangs bemühe man sich wiederum gründlich und tief zu atmen, Ein- und Ausatmen sollen sich im Anfang, ohne Zwischenpause, über je 4 Schritte erstrecken, später kann dieser Zeitraum dann bis an die Grenze des Möglichen ausgedehnt werden. Schlechtes Wetter ist übrigens kein Grund und keine Entschuldigung, den täglichen Spaziergang ausfallen zu lassen, im Gegenteil — nichts wirkt so anregend auf die Gesichtshaut wie Wind und Regen.

Ein besonderes Augenmerk ist weiterhin auf die Ernährung zu richten. Man verringere den Anteil an süßen und stärkehaltigen Nahrungsmitteln und schränke den Fleischverbrauch zu Gunsten von Gemüsen und Salat ein. An die Stelle des Fleisches können häufig Fischgerichte treten. Gemüse sollte man nach Möglichkeit roh, also in Salatform, zu sich nehmen oder doch wenigstens nur gedämpft anstatt gekocht, um die Vitamine zu erhalten. Aus dem gleichen Grunde ist frisches Obst den Konservenfrüchten vorzuziehen. Den Apfel vor dem Schlafengehen empfahlen bereits unsere Großmütter, er hat auch heute nichts von seiner Wirksamkeit verloren und ist im Verein mit den obigen Faktoren ein wertvoller Helfer im Streben nach der gesunden und natürlichen Schönheit.

Sommersprossen verschwinden

oft schon nach einigen Tagen durch meine sicher wirkenden Sommersprossen-Präparate. Befreien Sie Ihr Gesicht von den hässlichen Leberflecken. Parfümerie - Drogerie Hans Kindler, Marktg. 17, Bern.