

# Schön von Kopf bis Fuss

Autor(en): **Huber, Anne-Louise**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schatzkästlein : Pestalozzi-Kalender**

Band (Jahr): - **(1974)**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-987471>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

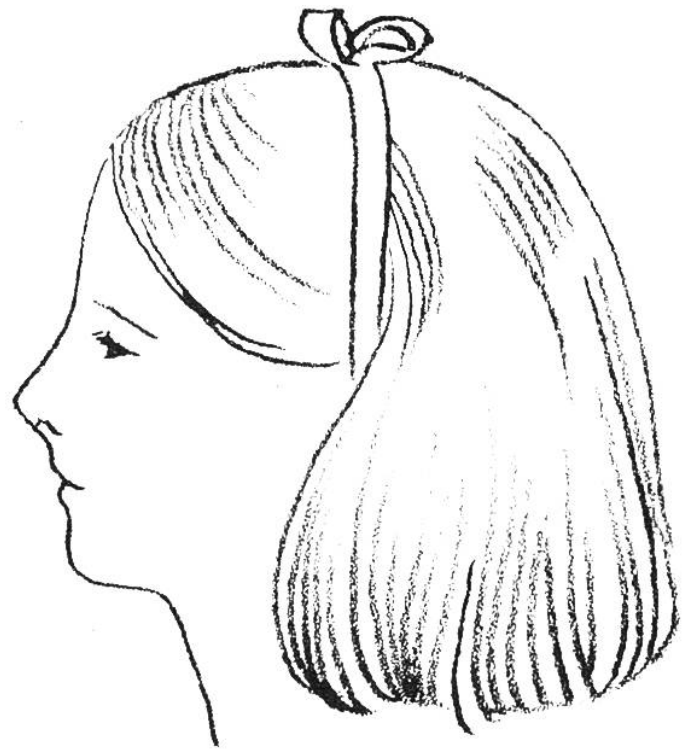
## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Schön von Kopf bis Fuss



Schönsein, das möchte wohl jedes von euch Mädchen. Aber Schönheit wird nicht einfach als Geschenk des Himmels den einen auf den Lebensweg mitgegeben und den anderen vorenthalten. Schönheit muss gepflegt werden. Glaube ja nicht, wenn du ein hübsches Gesicht hast, genüge das, oder wenn dich dein Äusseres nicht so befriedigt, müssest du resignieren. Mit Pflege kannst du dich hübsch machen und dafür sorgen, dass du auch noch als Frau mit deinem Aussehen zufrieden sein kannst. Erstes Gebot ist Sauberkeit. Es sollte eigentlich selbstverständlich sein, dass du dich regelmässig badest oder duschst und jeden Morgen und Abend dir Hände und Gesicht sauber wäschst. Die Zähne sollten nach jeder Mahlzeit gereinigt werden. Das Wechseln der Wäsche sollte möglichst täglich geschehen. Wenn du zum Schwitzen neigst, solltest du ein Deodorant benutzen. Aber bitte sparsam! Ein aufdringlicher Deodorantgeruch wirkt abstossend.

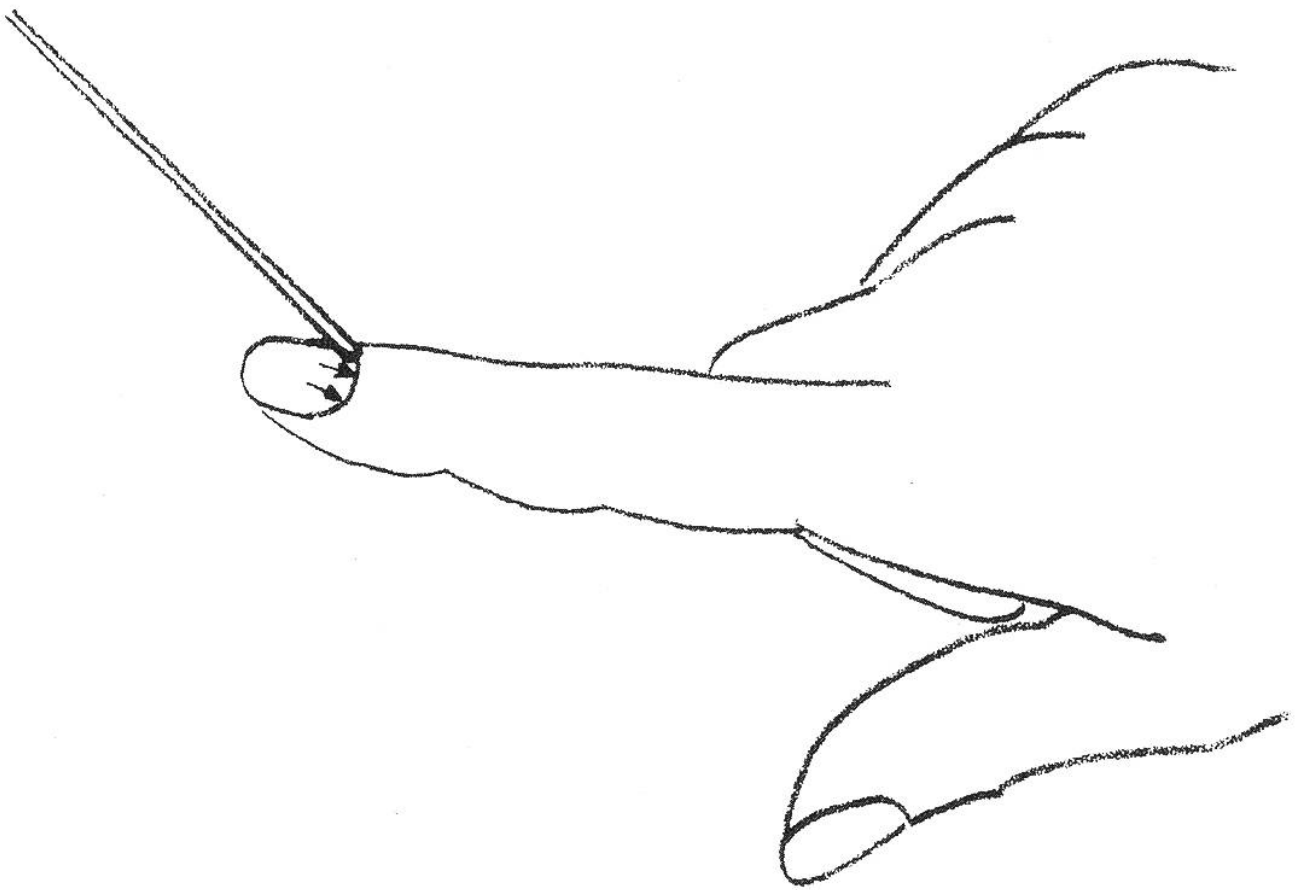


Wie oft du die Haare waschen sollst, hängt davon ab, ob du eher trockene oder eher fette Haare hast. Sehr fettes Haar benötigt sogar alle zwei bis drei Tage eine Wäsche, wogegen normales und trockenes Haar gut eine Woche lang ansehnlich bleibt. Es stimmt jedenfalls nicht, dass allzu vieles Waschen den Haaren schadet. Benütze ein Shampoo, das deinem Haartyp entspricht. Wenn du die zu benötigende Menge vorher mit etwas warmem Wasser verdünnst, kannst du es sparsamer verwenden und besser verteilen. Die Haare zweimal einseifen und dabei die Kopfhaut gründlich mit den Fingerspitzen massieren. Zum Schluss die Haare lang und gründlich ausspülen, das ist sehr wichtig, denn Seifenrückstände machen das Haar matt. Damit deine Haare schön zur Geltung kommen, brauchen sie einen guten Schnitt vom Coiffeur. Denk daran, dass langes, offen getragenes Haar mehr Pflege braucht. Wenn du nicht gewillt bist, öfters am Tage deine Haare

gut durchzubürsten und zu kämmen, solltest du lieber eine Kurzhaarfrisur wählen. Wähle eine einfache Frisur, sie steht dir besser als ein kompliziertes Gebilde, das schon nach kurzer Zeit auseinanderzufallen droht.

Wichtigstes Gebot: Haare in Ordnung halten, jeden Tag einmal tüchtig bürsten und mehrmals nach Bedarf kämmen.

Auch deine Hände brauchen Pflege. Am Abend nach dem Waschen, wenn nötig auch öfters am Tag, werden sie mit einer Creme eingerieben. Trauerränder und abgekaute Nägel sind strengstens verboten. Einmal wöchentlich kümmerst du dich besonders um die Nägel. Sie werden mit der Schere etwas gekürzt – allzulang splintern sie gerne ab – und dann mit einer Feile von der Seite zur Mitte oval zugefeilt. Die Nagelhaut wird mit einem Holzstäbchen etwas zurückgestossen. Wenn du Nagellack verwenden möchtest, wähle einen farblosen oder pastellfarbenen, das passt am besten zu dir.



Deine Füße darfst du nicht vergessen. Von Zeit zu Zeit sollte die Hornhaut nach dem Bade mit Bimsstein abgerieben werden. Die Nägel werden dann ganz gerade abgeschnitten und glattgefeilt, damit die Strümpfe nicht zerreißen. Auch hier wird die Nagelhaut mit einem Stäbchen vorsichtig zurückgeschoben. Dann werden die Füße eingecremt. Wenn du willst, darfst du auch die Zehennägel lackieren, in der selben Farbe wie die Fingernägel, wohlverstanden.

Und nun zum Gesicht. Nach dem Waschen wird es mit einer schützenden Creme eingerieben. Trockene, aufgesprungene Lippen kannst du mit einer speziellen Lippenpommade behandeln. Glänzende Gesichtspartien übertupfst du nach dem Cremem mit etwas Kompaktpuder. Mitesser und Bibeli darfst du niemals ausdrücken, das könnte zu Entzündungen und hässlichen Narben führen. Gegen diese sogenannte Akne gibt es Spezialprodukte, und zudem kannst du mit einer entsprechenden Nahrung dagegen wirken: fette, scharf gewürzte Speisen vermeiden und vermehrt Obst, Gemüse und Milch genießen. Für besondere Anlässe darfst du dir einmal ein richtiges Make-up erlauben. Auf die unerlässliche Cremeunterlage verteilst du ein flüssiges Make-up in deiner Hautfarbe

(beim Kauf auf dem Handrücken ausprobieren) gleichmässig und sparsam. Es soll so natürlich wirken, als wäre es gar nicht da. Für die Augen wählst du einen Lidschatten, der zu deiner Augenfarbe passt und eventuell auf die Farbe des Kleides abgestimmt ist, das du zu tragen denkst. Wer besonders helle Augenbrauen hat, kann sie mit einem Augenbrauenstift etwas nachziehen, jedoch sollen nur die Härchen und nicht die darunterliegende Haut gefärbt werden. Die obere und untere Wimpern werden getuscht, am besten geht das mit einem speziellen

Stift. Der Lippenstift sollte pastellfarben sein und zu deiner Hautfarbe passen. Male nicht über die Lippenränder hinaus. Tupfe die Lippen nachher mit einem Tüchlein ab und überpudere sie. So hält die Farbe länger. So ein Make-up braucht etwas Übung. Probiere es zuerst einmal in Ruhe aus, wenn du Zeit dazu hast. In letzter Minute rasch hingeschmiert, gerät es dir bestimmt nicht. Unerlässlich ist die gründliche Reinigung am Abend mit einer speziellen Reinigungscreme. Niemals mit geschminktem Gesicht zu Bett gehen, auch wenn du noch so müde bist.

Anne-Louise Huber

