

# Körper- und Schönheitspflege

## «Gepflegte Leute haben mehr Erfolg»

Gründliche und sorgfältige Körperpflege ist eine Grundlage für Gesundheit und Schönheit. Schön und gesund wollen wir doch alle sein, nicht wahr!

### Die Haut und ihre Pflege

Die Haut ist für den Körper lebenswichtig. In ihr liegen die Träger des Tastsinns, der Wärme-, Kälte- und Schmerzempfindungen. Sie dient zudem als Schutz gegen Krankheitskeime. Auch als Ausscheidungsorgan hat sie eine wichtige Aufgabe. Mit dem Schweiß werden nämlich dauernd Abfallstoffe ausgeschieden. In Verbindung mit der Schweißabsonderung vollzieht sich auch die Wärmeregulation des Körpers.

Die gesunde Haut ist stets frisch und elastisch, gut durchblutet und darum warm. All die vielen kleinen Hautporen müssen stets sauber, also frei von Schmutz und Schweiß sein.

Wasser und Seife sind auch heute noch die wichtigsten Hilfsmittel für die Körperpflege. Jeden Abend muss der ganze Körper gewaschen werden, was auch ohne Dusche und Badewanne möglich ist. Dies gilt besonders für die Tage der Periode. Am Morgen genügt ein Erfrischen mit kaltem Wasser. Mit einem guten Deodorant können wir uns noch weitere Sicherheit für den ganzen Tag verschaffen.

Nach Möglichkeit sollte jede Woche gebadet werden. Eine nachfolgende kalte Dusche schliesst die Poren wieder und härtet den Körper ab.

Die Gesichtshaut kann sehr empfindlich sein. Dann lohnt es sich, eine gute, wenig parfümierte Gesichtsmilch zu verwenden. Nach dem Reinigen mit Watte werden die Poren mit einer Tonic wieder verschlossen. Eine Tagescreme wird leicht auf Gesicht und Hals aufgetragen. Eine leichte Nährcreme pflegt die Haut während der Nacht.

Gute und richtig gewählte kosmetische Mittel schaden der Haut nicht, wenn sie sorgfältig aufgetragen und vor allem am Abend wieder entfernt werden. Die sogenannten «Make-up-Crèmen» sollten aber in diesem Alter nur in Ausnahmefällen verwendet werden. Frische, gesunde Haut ist ein Schmuck und sollte darum nicht überdeckt werden. Mit Hautschäden und andauernden Unreinigkeiten geht man am besten zum Hautarzt.

### Die Hände und ihre Pflege

Für viele Berufe sind gepflegte Hände erste Bedingung, überall aber sind **s a u b e r e** Hände notwendig. Bei Ueberempfindlichkeit verwende man eine gute Handcreme, die in der Haut verschwindet. Für gewisse Arbeiten kann man Gummihandschuhe tragen.

Brüchige Nägel sind sorgfältig zu feilen und nicht zu schneiden. Ausschlaggebend für gepflegte Hände sind nicht die Länge der Nägel und der Lack, sondern geschmeidige Haut, eine nette Nagelform und der Berufsarbeit entsprechend geschnittene Nägel.

Wird Lack verwendet, so muss er tadellos aufgetragen werden. Sobald er abblättert, wirkt die Hand ungepflegt.

INFO-PARTNER

