Album

Aurora,
Gräfin von Königsmarck.

Aurora.

Cosmetische Briefe

aus den hinterlassenen Papieren

der

Gräfin Aurora von Königsmark.

Mit deren Portrait.

Motto:

Opfern wir den Charitinnen!
Was wir gut und schön nur nennen,
Kommt den Sterblichen mit euch!

Pindar.

Leipzig, Meissen und Riesa 1851.

F. W. Goedsche'sche Buchhandlung.
(Oscar Fr. Goedsche.)

Aurora.

Cosmetische Briefe

Vorrede.

In der Bibliothek des Reichsgrafen von Wackerbarth, dessen Ahnen mit der liebenswürdigen Gräfin Aurora von Königsmark nahe verwandt waren, fand sich eine Biographie dieser so ausgezeichneten Frau. Die der Lebensbeschreibung beigegebenen Briefe an eine junge Verwandte und Freundin enthalten lehrreiche Anweisungen, wie unter den mannichfachsten Einflüssen des Standes, der Umgebung und Zeitsitte Schönheit, wie körperliche und geistige Frische sich bewahren lasse. Die Kunst, die sie so eindringlich empfahl, war der edlen Gräfin selbst in hohem Grade eigen. Früher die erkorene Huldin des starken Augusts, Kurfürsten von Sachsen und Königs von Polen bezauberte sie durch die Macht ihrer Reize und blieb als Priorin des Frauenstifts zu Quedlinburg noch anmuthig und liebreizend bis ans Ende ihres Lebens.

Die Jahre vermochten nicht die Spuren gewesener Schönheit, die sogar eine Zeit lang noch in

der Gruft an der beigesetzten Hülle der Vollendeten bemerkbar waren, zu verwischen. Seit ihrem Tode, der 1728 erfolgte, ist Manches anders geworden. Erziehungsweise, Schönheitsbegriff und Mode haben gewechselt. Deshalb können auch die Andeutungen der verewigten Schönen nur als Lebensregeln im Allgemeinen gelten. Damit sie also für unsere Zeit und Ansprüche sich eignen mögen, sind ihnen noch einige Bemerkungen und ausführbare Vorschriften beigefügt. Zugleich werden schließlich noch mehrere Mittel benannt, welche unter dem Namen „Verschönerungsmittel" ihrem Zweck entsprechen. Sie befinden sich auch bereits zum Theil in preiswürdiger Vollendung in verschiedenen deutschen Kunsthandlungen, die durch Reellität und Eleganz die Achtung des Publikums verdienen.

Bildung des Schönheitssinnes, beherzigen Sie das, alle verehrteste Schönen Deutschlands, bietet eine unendliche Fülle von Kraft und Genuß. Diese Ihnen gewidmeten Blätter sollen, das ist ihre Bestimmung, Sie belehren und zugleich erheitern, und was fast Eins ist mit diesem Zwecke, den Sinn für das Schöne wahren und heben.

Die Schönheit ist überall verbreitet; sie entfaltet sich in den zahllosen Blumen des Frühlings, sie weht in den Zweigen der Bäume, wie in den grünen Flächen des Grases; — sie wohnt in der

Tiefe der Erde und des Meeres, und glänzt aus dem Schimmer der Muschel und des Edelsteins. Aber nicht bloß die kleinen Gegenstände, sondern auch das Weltmeer, die Berge, die Wolken, der Himmel, der Auf- und Untergang der Sonne, — Alles strahlt über von Schönheit.

Das ganze Weltall ist der Tempel der Schönheit; der Genuß, den sie gewährt, ist geläutert, rein und übereinstimmend mit unsern edelsten Empfindungen. Eigentlich hat zwar ihr Wesen noch Niemand ergründet; aber mehr oder minder tritt sie hervor aus der Gestalt, aus den Bewegungen und Mienen, aus den feinen Uebergängen und Mischungen der Farben, aus dem Ebenmaaße der Verhältnisse und besonders aus dem geistigen Ausdruck.

Vorzüglich ist zu beachten, daß die äußere Schönheit mit den lieblichen, erhabenen und edeln Eigenschaften der Innenwelt im innigsten Zusammenhange stehe. Wir haben im Deutschen ein treffendes Wort, welches die Empfindung der wohlgefälligen Schönheit bezeichnet, es ist: Anmuth. Schon mit ihrer bloßen Erscheinung entspricht sie den Neigungen. Noch höher steigt sie, wenn sie ausbreitet in die weiteste Ferne, was der Schatten des Unendlichen ist und aus der körperlichen Hülle das religiös und sittlich erkennende Grundwesen hervorblicken läßt. Die Schönheit wird zur Voll-

ommenheit und der Harmonie, die in den verschiedenen Zweigen menschlicher Bildung wie das Eine in das Andere eingreift, ihm hilft und beisteht, und seine naturgemäße Entfaltung fördert.

Je allseitiger daher eine Schöne sich ausbildet, je mehr Sorgfalt sie auf jeden ihrer Reize verwendet, um so mehr gewinnt zugleich die unzertrennliche Einheit ihres Geistes.

Erlangen Sie solche, deutsche Fräulein und Frauen, durch die Lecture dieses Schriftchens! Durch Schönheit, Anmuth und Liebreiz werden Sie verschönern, bezaubern, entzücken und elysische Wonnen in die geflügelten Stunden tragen. Reiche Ihnen die schaumgeborne Tochter des Kronion aus der Fülle ihres Gürtels die gewünschtesten Spenden. Seien die drei Huldgöttinnen, die Altäre hatten zu Orchomenos und lustwandelten an den Gestaden des veilchenumdufteten Kephissus, Ihnen freundliche Genien! Sie werden gewiß dann das unverwelkliche Immergrün der Schönheit, Gesundheit und Lebensfrische sich bewahren, wie die bräutliche und rosenwangige Hebe!

Erster Brief.

Gräfin Aurora an Baronesse Augusta v. — —z. —

Liebe Cousine! Dein Brief und herzlicher Glückwunsch zu meinem Geburtstage hat mich freudig überrascht. Das mitgesendete Geschenk hat um so mehr großen Werth für mich, weil es ein rühmlicher Beweis ist von Deiner Fertigkeit in der künstlichen Stickerei. O meine Theuerste, laß uns Herz um Herz, Seele um Seele tauschen! Der Schleier des Geheimnißvollen werde zuerst von meiner Seite gehoben. Mit meinem letzten Geburtstage erfüllte sich mein funfzigstes Lebensjahr. Die Tage, die das Weib seine schönen nennt, — sind vorüber; vorüber für mich die frohen in Moritzburg verlebten Stunden, wo mir des besten Königs Herz entgegenschlug, wo ich geliebt und geehrt war und, ohne Erröthen kann ich mir es selbst gestehen, Beides verdiente. Wenn auch nicht eben schön, so bin ich noch jetzt frisch und gesund.

Der Zauber des Hofprunkes ist gegenwärtig fern von mir und in den Hintergrund getreten, aber ich bin glücklich durch die ungehinderte Gewohnheit des Daseins und Wirkens. Jene Unannehmlichkeiten, welche man Unpäßlichkeiten nennt, haben mich zur Zeit noch nicht berührt. Ich verdanke dieß meiner Erziehung, meiner Aufmerksamkeit auf mich selbst, wie meiner Mäßigung im Glanze des Glücks. Möchte auch Dir, meine Augusta, der Himmel dasjenige gewähren, was stets erfreut, ja schon beseliget!

Befolge deshalb meine wohlgemeinten, auf Erfahrung gegründeten Lehren! Du wirst Dir so eine immergrüne Lebensfrische, eine fortwährend blühende Anmuth sichern.

Ich erzähle Dir unumwunden den Gang meiner frühesten Erziehung und Bildung, wodurch ich die schönsten Güter des Lebens, Gesundheit und Kräftigkeit, erlangte und erhielt. Fern war von mir, der Tochter hochgestellter Aeltern, jene künstliche Treibhauserziehung — jene Verbuttung, die schon im Keime die Frucht vernichtet. Wir lebten auf dem Lande. Eine gesunde Amme, nicht die gute Mutter, reichte mir die Brust. Keine angezwungene Umhüllung beengte meine Glieder, und die sorgfältigste Reinlichkeit, wie eine folgerechte Entwickelung meines

Körpers war Ursache, daß ich kräftig aufwuchs und die Kinderkrankheiten glücklich überwand.

Gängelband und Fallhut trug ich nie. Beim Wiegen lullte mich kein Lied in den Schlummer. Als sich des Mädchens kindlich zarter Körper entwickelte, und die Kräfte ein Selbstauftreten erlaubten, lernte ich von selbst gehen und jede Verhätschelung blieb mir fremd. So vergingen die Jahre des zarten Kindes. Das Glück gab dem Mädchen eine redliche und gute Erziehung. Leibesbewegung, Reinlichkeit und Uebung der Sprache durch lautes Sprechen stärkte den Körper, und als die Zeit kam, wo Anmuth sich mit Lebensfrische vereinen sollte, so gab diese letztere mir der Tanz. Dazu kamen nach den Sitten und dem Klima unseres Landes angemessene Leibesübungen.

Eine andere Erziehung bedarf das deutsche Mädchen als die Tochter des Südens und Nordens. Seiltänzereien, Verrenkungen der Glieder, Klettern und Klimmen eignen sich nicht für eine zarte Erziehung. Das Recken und Strecken giebt einen breiten Nacken und kann Leibesschäden zur Folge haben. Allein eine geregelte Tanzbildung, wobei namentlich die Haltung des Körpers berücksichtiget wird und die Sittlichkeit Wacht hält, ist sehr empfehlenswerth. Vorzugsweise sollten nur solche Tänze zugelassen werden, welche, ohne zu er-

müden und zu echauffiren, Anstand der Haltung und graziöse Stellung geben. Nur diese fördern die Schönheitsbildung junger Mädchen. Der Tanzunterricht im zarten kindlichen Alter giebt keine Veranlassung zur Gefallsucht. Hier ist der Reinen noch Alles rein und hier bildet sich jenes Schönheitsgefühl, welches dann so einflußreich durch das ganze Leben begleitet.

Vor Allem sind ländliche Beschäftigungen, mit Maaßen geübt, der Ausbildung des Körpers sehr zuträglich; dies gilt namentlich von der Gartenarbeit. Es versteht sich, daß diese nur bei günstiger Witterung und in nicht zu dichter und leichter Kleidung vorgenommen werden darf. Ferner ist sie nicht bis zur Erschöpfung fortzusetzen und die Werkzeuge müssen den Kräften der Bethätigten angemessen sein. — Das aufblühende zarte Mädchen ist der Tyrannei der Mode noch nicht unterworfen. Seine Kleidung sei durchaus dem Körper angemessen, und verhindere Erhitzung wie Erkältung.

Vor Allem ist bei Kindern das Einschnüren der Brust und das Drücken der Schnürbrust auf den Unterleib und seine Rippen zu vermeiden. Anlangend das Schuhwerk, so werden enge Schuhe Veranlassung zu Leichdornen, verkrümmten Zehen, eingewachsenen Nägeln und schweißigen Füßen. Ein allzuweiter Schuh aber giebt einen nachlässigen

Gang und einen Breitfuß, den man nie für schön gehalten hat und halten wird. Waschen und Baden ist die Seele der Lebensfrische und Gesundheit; ersteres geschehe am Morgen mit einem weichen Schwamm oder Flanell und wo möglich über den ganzen Körper. Auch des Abends ist Gesicht und Hals zu waschen. Man glaubt nicht, wie das erquickt und wie wohl es sich darnach schläft. Waschen mit frischem Wasser ist zum alltäglichen Gebrauch das beste Schönheitsmittel. Ueber Schönheitswasser und Seifen will ich Dir später jene Mittel angeben, die ich aus der Hand eines berühmten Pariser Arztes erhielt. Ich lernte ihn als Pensions-Fräulein in Hamburg kennen. Die Urschrift seiner Recepte wurde ihm, wie ich erfuhr, für vieles Geld abgekauft. Das Baden, wo möglich in frischem, fließendem Wasser, werde mit Schwimmübungen und nach Befinden mit Tuschbädern vereint! Nie aber geschehe es nach Erhitzung, in leidenschaftlichem Zustand oder bei überfülltem Magen! Im Bade, wo auch die Zähne gereinigt werden können, ist zugleich die Pflege der Haare mit Kamm und Bürste unumgänglich vorzunehmen. Das namentlich in unserer Zeit, wo Puder und Pomade die Ausdünstung des Hauptes hindert und vielfache Leiden veranlaßt.

Das Schlafgemach sei kühl und frischer Luft

zugänglich; dabei auch vor Blumenduft gesichert; denn der Geruch der Blumen wirkt nachtheilig auf die Nerven und verursacht mitunter Betäubung. Und dies ist gerade bei den wohlriechendsten der Fall.

Das Bett sei nicht zu warm und sein Wärmegrad der Jahreszeit und Witterung angemessen! Ein nicht allzuweiches Unterlager aus einer Matrazze mit Roßhaaren oder Meergras und einem feinen leinenen Tuche ist Eiderdunen vorzuziehen. Auch ist eine gesteppte Decke in den wärmeren Monaten besser als ein Deckbett.

Das Bett, in dem besonders die angemessene Lage des Hauptes und der Brust zu berücksichtigen ist, sei so gestellt, daß sich das Gesicht nach Mittag oder Morgen richte. Eine unbequeme Lage im Bett zieht Zahnweh, Kopfschmerzen und Blutandrang nach Haupt und Brust nach sich. Ebenso verkümmert ein allzuenges oder kurzes Bett den Wuchs und giebt dem Darinliegenden eine krumme Lage, die nur zu oft zur Gewohnheit wird.

Sehr wohlthätig ist besondere Nachtwäsche, die man jedesmal wechseln kann. Gerade diese Vorsicht erhält die Reinheit der Haut. Man hat des Nachts Hände und Gesicht nicht zu bedecken. Die edeln Römerinnen trugen allerdings während der Nacht Gesichtsmasken und feine lederne Handschuhe;

aber beide verhindern die Ausdünstung und sind mehr schädlich als nützlich. Das Nachtnegligé sei bequem, dem Schamgefühl entsprechend und fern von Schnüren und Bändern.

Acht Stunden Schlaf sind hinreichend bei Erwachsenen, um dem Körper die gehörige Erholung zu geben; das Kind braucht jedoch mehr. Die beste Zeit des Schlafes ist von Abends 10 bis früh 6 Uhr.

Morgenstunde hat Gold im Munde. Daher sei Aurora (die Morgenröthe) die Weckerin aus dem Schlummer.

Ein Morgenspaziergang im Freien giebt Lebenskraft und Lebensfrische, und der würzige Duft der Fluren im Frühling und Sommer ist wohlthätiger für Schönheit und Gesundheit als Ambra und Weihrauch.

Glückliche Jugend, die noch naturgemäß leben kann und darf! Jede Stunde strömt dahin in harmloser Heiterkeit wie ein melodischer Quell, und Etikette verwandelt noch nicht den Tag in Nacht. Dieses Frühalter bedarf noch nicht der Kunst zur Schönheit. Nur da muß sie zu Hülfe kommen, wo die Lebensweise den Lauf der Natur stört!

Wohl dem Mädchen, welches seine Jugend auf dem Lande, namentlich in den Monaten der schönen Jahreszeit, zubringen kann, wo jede eine

angemessene Beschäftigung und Bewegung mit sich bringt und wo die Kost noch naturgemäß ist!

Die beste Kost ist früh ein Glas Wasser oder frischgemolkene Milch, denn warme Getränke erschlaffen und verderben den Teint. Um zehn Uhr ist eine Buttersemmel, mit Raute oder Kresse bestreut, das beste Frühstück; die Wirkung gewisser grüner Kräuter ist namentlich blutreinigend. Die Mittagstafel rufe zu einem einfachen frugalen Mahle!

Ein frisches und gesundes Mädchen bedarf keiner besondern Auswahl der Speisen; der natürliche Appetit ist der beste Koch, Bewegung vor Tische die beste Würze. Man kann schon ein Paar Gerichte vertragen, vermeide jedoch blähende Speisen und hitzige Getränke, denn diese schaden den Zähnen, nehmen den Lippen ihren Purpur und den Wangen die Rosen. Auch genieße man die Speisen nie zu warm!

Ein kränkliches Ansehen ist nie schön, und ein Unsinn ist es, kränkelnde und blasse Farbe vornehm zu nennen.

Nach Tische ist am besten Ruhe oder ein Spaziergang. Im heißen Sommer gehe man ja nicht um diese Stunde aus, denn Sonnenhitze schadet der Schönheit der Haut und kann Augenleiden hervorrufen. Dasselbe gilt auch vom Mondlicht. Muß man ja um diese Zeit ausgehen, so trage

man Handschuhe von Rehleder und einen breiten Hut!

Nachmittags ist ländliche Arbeit für die Jugend am zweckmäßigsten. Einige Stunden müssen jedoch der Bildung des Geistes und Herzens gewidmet sein. Hier ist Lecture an ihrem Platze; sie erfreuet das Herz, erhebet das Gemüth und giebt dem Geiste Licht. Im Lichte nur ist Leben. In den besten Büchern gesellen sich große Menschen zu uns, sie sprechen mit uns, theilen uns ihre köstlichen Gedanken mit, und strömen ihre Seele in die unsrige ein. Bücher sind ein erhabenes Gut der Menschheit; sie sind die Stimmen der Entfernten und der Todten; Menschen, die weit von uns leben und die lange vor uns lebten, sind uns durch sie nahe und lebendig. Die Bücher machen uns zu Eigenthümern alles in die Weite ausgebreiteten geistigen Lebens und zu Erben des geistigen Lebens vergangener Jahrhunderte; sie sind die Gesellschaft und Gegenwart des Größten und Besten im Menschengeschlecht. Der ganze Reichthum der Welt wiegt das Gute nicht auf, das Bücher bringen. Sollen die Bücher ein wahrhaftes Mittel der Bildung sein, so wähle vor Allen solche, die von redlich gesinnten und geisteskräftigen Männern geschrieben sind.

Gute Bücher dürfen aber nicht bloß so zur flüchtigen Unterhaltung abgerahmt werden, sondern

man muß sie mit Aufmerksamkeit lesen und die in ihnen enthaltenen Wahrheiten zur Richtschnur seines Denkens und Handelns machen. Wer sich und seine Zeit begreifen will, der muß sich der großen und heiligen Macht der Literatur anschließen.

Ein geweckter Geist, ein heiteres Gemüth, ein heller Verstand giebt innern Werth und verleiht zugleich auch Anmuth. Das schönste Gesicht ohne seelenvolles, gutmüthiges Auge, — der Wuchs einer Juno, die üppige Fülle einer Helena, ja selbst der Liebreiz der Göttin von Amathunt, sind nur hübsche, nichtssagende Wachsbilder, wenn ihnen der Geist kein Leben, das gute Herz keine Weihe höh'rer Schönheit giebt.

Alles dieses muß sich schon in der Jugend bilden. Jung gewohnt, alt gethan! Deshalb ist auch eine folgerechte Jugend-Erziehung so wohlthätig und einflußreich auf Schönheit, Gesundheit und Sittlichkeit. Das die ersten Andeutungen zur weiblichen Bildung für Dich. Ein ander Mal ein Mehreres.

Aurora.

Zweiter Brief.

Wenn mein voriger Brief, liebe Cousine, vorzugsweise die Pflege der Schönheit und Gesundheit in den früheren Jahren als die Grundlage einer lange zu erhaltenden Lebensfrische anempfiehlt, so begleite ich Dich jetzt in die Wonnezeit der aufblühenden Jungfrau. Hier ist der Wendepunkt des Daseins. Hier entscheidet sich materiell, geistig und sittlich des Lebens Glück und Würde. Hier ist Herzensreinheit Grundbedingung, um angenehm und liebenswürdig zu sein und noch mehr, es zu bleiben. Hier muß Charakterfestigkeit der Mode huldigen können, ohne ihr knechtisch zu dienen. Hier muß das geistreiche Mädchen mit der großen Welt leben, ohne ihre Sklavin zu sein. Wohlmeinend rufe ich Dir zu: Lerne Dich selbst kennen! Lerne Dich selbst schätzen! Lerne Dich selbst bilden!

Die Kraft der Selbstbestimmung ist die höchste menschliche Lebenskraft; aus ihr fließt Glück und Freude, denn wir bestimmen uns durch sie dasjenige, was uns die höchsten und reinsten Genüsse gewähren soll.

Die Selbstbestimmung übt eine überlegene Gewalt über Andere. In ihr wie in der Selbstbildung liegt mehr Göttlichkeit als in der Macht, die die Welt besiegt!

Beherrsche Dich selbst! gebietet Dir die Klugheit und Selbsterhaltung!

Sei heiter, überwinde durch festen Willen leidenschaftliche Aufwallungen! Setze Dich weg über ärgerliche Zänkerei und unterdrücke jeden Ausbruch von reizbarer Empfindelei! Am wenigsten gestatte der Langweile einen Raum bei Dir! Erst komme die Sorge für die Gesundheit, dann die für die Toilette! — Letztere erlaubt keine weiten Ausflüge und Lustwandlungen; jedoch hält sie eine Bewegung im Zimmer für zuträglich. Wohl gestattet sie auch ein Stündchen, das man nach dem Sitzbade dem Schlafe abgewonnen, zu einem Morgen-Spaziergang. —

Die Uebung der Lungen durch Beschäftigung der Oberarme giebt eine helle klare Stimme und der Brust eine graziöse Wölbung. Tägliche Gesangübungen, besonders in den Morgenstunden,

wirken wohlthätig auf die Athmungswerkzeuge. Singe jedoch nicht gleich nach dem Essen, nach Erhitzung und Tanz, nie aber bei bereits eingetretener Heiserkeit!

Meide jede Ueberreizung und Ueberspannung, geistige und körperliche. Die Folgen davon bleiben nicht aus; Du wirst Dich durch diese Aufmerksamkeit auf Dich selbst wohl und behaglich fühlen. —

Allzugroße Ruhe macht dick und beleibt; übertriebene Thätigkeit und geschäftiger Müßiggang magert ab und vergilbt.

Ueber die Behandlung der Arme und Hände werden Dir die angefügten Mittel Anleitung geben. Sie gehören in die Geheimlehre der Toilette, über welcher der Schleier der Isis ruht.

Vor Allem laß Dir die Pflege der Augen angelegen sein. Ein schönes Auge ist des Herzens Spiegel und das schönste Blumenblatt in der Blüthenkrone des Weibes. Das beste Augenwasser ist das frische reine Brunnenwasser.

Die Mode läßt Schminke zu, ja sie hält sie für nothwendig. Die metallische ist namentlich durch Rückwirkung auf die Sehnerven der Augen mehr oder minder schädlich. Nachtheilige Folgen, wie Blutandrang nach dem Kopfe, Augenleiden und

Augenentzündung, hat auch das Einschnüren des Unterleibes.

Ein gefährlicher Feind der Augen ist der Puder und die Pomade. Beide Substanzen hindern die Ausdünstung des Kopfes und sind daher Abends zu entfernen.

Das von der Mode gebotene Brennen der Haare macht sie frühzeitig grau, das starke und feste Wickeln brüchig. Allzuscharfe Kämme sind stets schädlich, namentlich die von Messing und Kupfer. Ueberhaupt ist die Pflege der Haare besonderer Aufmerksamkeit werth. Wohl ist das Haar in seiner natürlichen Fülle am schönsten; aber auch beim Zwange der Mode vermag es die Kunst, schädliche Einflüsse zu entfernen, ja selbst für seine Behandlung wohlthätig zu werden.

Mund und Zähne sind vor allen zu beachten. Vermeide allzuwarme Speisen und Getränke, die Unverdaulichkeiten, Vapeurs und andere Magenschwächen nach sich ziehen und namentlich auch den so widrigen übelriechenden Athem verursachen.

Die Zähne sind immer rein und fest zu erhalten und das Bürsten und Putzen derselben ist mit Vorsicht zu verrichten. Ihr Email ist zu schonen und unter den Zahnpulvern sind nur solche zu wählen, welche das Zahnfleisch wahrhaft stärken und den Email (Schmelz) nicht wegkratzen. Der an den

Zähnen sich ansetzende Weinstein ist nie zu dulden und vorsichtig, wo möglich durch die Hand eines erfahrenen und wissenschaftlich gebildeten Zahnarztes, wegzunehmen. Charlatane können hier viel Unheil stiften. Kranke und hohle Zähne sind herauszunehmen, doch nur dann, wenn andere Hülfe und Plombiren nicht mehr anwendbar ist.

Am besten ist es, solche Mittel nicht gebrauchen zu dürfen und den Schmerzen und Unpäßlichkeiten durch eine geregelte Lebensordnung vorzubeugen.

So, liebe Cousine, habe ich Dir die Grundgesetze der Natur gegeben. Durch sie allein kann Schönheit, Lebensfrische und Gesundheit gewonnen und erhalten werden. —

Leicht sind sie zu befolgen. Der Genuß frischer Luft, Bewegung, gleichmäßige Ausbildung des Geistes und Körpers, Abhärtung, die sorgfältigste Reinlichkeit und Sauberkeit, Abscheu vor allen zerstörenden Leidenschaften, bösen Angewohnheiten und Sitten sind die Gebote dieser weiblichen Gesetztafeln. Ihre Befolgung sichert eine frische Jugend, hütet vor Verbuttung, bewahrt möglichst vor den schädlichen Einflüssen des Zwanges und der Mode, und erhält das Wohlsein in den Tagen der Geschlechtsentwickelung.

Nun ein Weniges noch! Sei liebenswürdig, um geliebt zu sein und Du wirst es nur dann sein,

wenn Du frisch und gesund bist. Aus den Schaalen Hygieia's sprudelt alles Glück, aller reiner und wahrer Freudengenuß.

Es giebt vier Perioden der Schönheits-Entfaltung: die Knospe, die Blüthe, die Frucht und der Fall der Blätter. Ein kleiner Engel der Unschuld ist das holde Kind.

In diesem kleinen Wesen welche harmlose, ja fast heilige Heiterkeit! Wie blühen hier Rosen auf Lippen und Wangen, — wie klar ist das seelenvolle Auge, wenn nicht Verdummung durch Wiegen, allzufestes Einschnüren, Zulp und Ueberfütterung es der Krankheit und dem Siechthume in die Arme werfen — wenn es genährt von gesunder, reiner Mutter- oder Ammenmilch — wenn es mit frischem Wasser gereinigt und gebadet lieblich ein junger hoffnungsvoller Sprößling in dem Garten Gottes aufwächst und ohne Fallhut, Gängelband und Laufbank laufen lernt. —

Knabe und Mädchen wandeln in der zweiten Periode; das Gefühl erwacht; Unarten zeigen sich; sie sind durch Bildung, Güte, ja angemessene Strenge zu beseitigen, nicht tyrannisch zu unterdrükken, aber auch nicht zu beschönigen. Ersteres macht verstockt und tückisch, heuchlerisch und verdummt, durch letzteres wird das Kind ein Plagegeist und Unhold.

Mit dem 13ten Jahre des Mädchens und mit dem 15ten des Knaben beginnt des Lebens schönste Blüthe. Hier erwacht die Liebe; hier der Ruf der Geschlechtsbestimmung. Er sei ein reiner, heiliger!

Hier ist Aufmerksamkeit auf sich selbst Gesetz; hier ist tägliche Bewegung im Freien; hier Mäßigkeit in körperlichen und geistigen Genüssen; hier Frühaufstehen und Reinheit in körperlicher und sittlicher Hinsicht; hier Sauberkeit und Stärkung der edelsten Theile, welche das Decorum verbirgt; hier Kraftausbildung durch geordnete Leibesübungen unumgänglich nöthig.

Hier verlangt die Mode schon ihre Opfer; hier behauptet die Toilette schon ihr Recht. Man folge ihren Gesetzen, soweit sie nicht die Körper-Entwickelung und Reinheit hindern. Hier aber muß kein Modebild, sondern eigenes Gefühl und Tact leiten.

In dieser Zeit ist namentlich die Pflege der Zähne, der Wangen und die Ausbildung des Busens zu berücksichtigen.

Hier sei besonders die aufknospende Jungfrau auf sich aufmerksam und beachte jene Tage wohl, wo die Natur sich selbst reinigend den Blick auf Organe leitet, deren Leiden und Schwächen so nachtheilig sind. Hier befiehlt sie für diese Organe die ausgedehnteste Reinlichkeit.

Hier ruft die Morgenröthe: „Erwache!" Hier ruft sie vom weichen Lager in's Freie oder zur Sommerzeit in's Bad! Hier biete sie statt des warmen, erschlaffenden Thees, der Chokolade und des erhitzenden Kaffees das reine Wasser zum Frühtrank! Nur dann wirst Du sagen können und es froh sagen können: „Auch mir ist ein Leben aufgegangen!"

Die Jahre der völligen Ausbildung des Körpers und der Reife des Geistes treten nun ein. Die Liebe, die Liebe, die Königin der Seelen, die wie das Licht von oben stammt und elektromagnetisch wirkt, fordert nun ihre unveräußerlichen Rechte. Immer aber bleibe sie, selbst durch das Gesetz und die Ehe geheiliget, ein eleusinisches Mysterium, dem kein Uneingeweihter nahen darf.

Unaussprechliche Mutterfreuden entschädigen reichlich für ausgestandene Schmerzen und Wehen. Zuweilen ist aber auch ein schweres Wochenbett das Grab der Schönheit und Gesundheit.

Hier tyrannisirt die Mode diejenigen, welche durch Beruf und Stand höheren Kreisen angehören und einen gewissen Scheinglanz behaupten müssen.

Die Toilette kann eigentlich keine Reize schaffen, aber sie kann Fehler und Mängel verbergen. Wird sie dazu von einem naturkundigen Arzte geleitet und überwacht, so kann sie allerdings durch gewählte und geschmackvolle Kleidung einigermaa-

ßen die fehlende Frische und Fülle des Körpers ersetzen und auf naturgemäßem Wege manchen Unebenheiten und Unregelmäßigkeiten im Baue der Glieder abhelfen.

Immer muß die Toilette der Nationalität, dem Klima, der Jahres- und Tageszeit angemessen sein, und vor Allem die Erhaltung der Gesundheit vor Augen haben.

Zu jeder Zeit war unter allen Völker die Kunst, sich durch äußere Mittel zu verschönern, ein Lieblingsgegenstand der Frauen.

Die Tochter der Wildniß fremder transatlantischer Zonen tätowirt sich und trägt statt der Halsketten die Zähne und Schädelknochen der Feinde, die ihr Herr und Gebieter erschlug. Die Tochter des hohen Nordens, die nur in rauchigen Hütten oder auf Schneegefilden lebt, reibt sich mit Fischthran, oder dem Fette des Rennthieres und Bären die gelbe Haut ein.

Die Australierin hängt sich Gewichte an Ohren und Nase. Allein die üppige Tochter des Orients betritt schon andere, von der Natur vorgezeichnete Bahnen.

Am weitesten sind in dieser Kunst die europäischen Frauen. Siehe, liebe Cousine, die schöne ernste, durch hohe Würde des Anstandes imponirende Russin und Polin, Czechin und Magyarin!

Bewundere die Nettigkeit der Oesterreicherin, die graziöse Anmuth der Brittin, und stolz kannst Du auch sagen, des deutschen Mädchens. Nicht minder schön und liebenswürdig ist die reizende Italienerin und die feurige Spanierin, die behagliche Holländerin und die naive Schweizerin. Jede hat ihre eigene Toilette, jede will durch sie schöner werden.

Ja Toilette und Aufmerksamkeit auf sich selbst, gewählter und der Statur anpassender Anzug, Reinlichkeit des Körpers und Reinheit des Gemüths machen das Kind gefällig, die Jungfrau schön, das Weib anziehend und die Matrone ehrwürdig. Darum folge mit reinem Herzen, mit hellem Verstande und aufgeschlossenem Geiste den Winken der Natur! Lebe wohl! Aglaja mit der Rose, Thalia mit dem Myrtenzweige, Euphrosyne mit dem Würfel geleiten Dich auf jedem Deiner Schritte! Lebe wohl!

Aurora.

So weit die Worte und Belehrungen einer der geistreichsten und schönsten Frauen ihres Jahrhunderts. Geben wir nun noch einzelne Regeln zur Erhaltung der Schönheit nach Ordnung der Theile des menschlichen Körpers und einige kosmetische Mittel, wie sie die Naturwissenschaft lehrt.

Schönheit des Kopfes und der Augen.

Die Form des Kopfes läßt sich nicht geben und ändern. Nur für die äußern Bedeckungen und einzelnen Organe kann die Kunst verschönernd thätig sein. Ein heitres Gemüth giebt eine freie Stirn wie ein harmlos unschuldiges und schönes Auge. Man sei vorsichtig beim Gebrauch der Augenwasser, und bediene sich nur solcher Brillen, die nach angestellter Prüfung der Sehkraft ein Opticus mit gutem Gewissen empfehlen kann. Sonst schützen am sichersten gegen Augenleiden das Vermeiden des Zugwindes, Staubes und Rauches, und einer wechselnden Temperatur, wie Nüchternheit und Lebensordnung, zweckmäßige Bewegung im Freien, vorsichtiges Waschen nach dem Aufstehen, jedoch nie im Schweiß oder in Erhitzung. Das Arbeiten besonders bei sehr hellem flackerndem Lichte, und das Le-

sen und Schreiben, wenn die Sonnenstrahlen auf das Papier fallen, schadet auffallend den Augen, auch sind ihnen grelle Farben, wie roth und gelb, nachtheilig, und es ist keineswegs gerathen, unverwandten Auges in ein brennendes Feuer, oder auf eine schimmernde Schneedecke zu sehen.

Mittel, um Augenbrauen schwarz zu färben.

Die Augenbrauen verdienen eine sorgfältige Beachtung. Sie ertheilen dem Gesichte Würde und Anmuth, und erhöhen die Schönheit der Stirn wie die des Auges. Das Bestreichen mit der Kohle einer süßen Mandel, welche man mit Muskatbalsam und Mandelöl in eine Salbe verwandelt, der man noch durch Bergamottenöl einen angenehmen Geruch geben kann, färbt die Augenbrauen schwarz. Um rothe Augenbrauen dunkel zu färben, ist eine Salbe von Mandelseife 4 Loth und $^1/_4$ Loth in Regenwasser aufgelöstes Weinsteinsalz wohl anzuwenden; auch leistet hier das Waschen mit einer Auflösung Mandelseif-Potasche schon gute Dienste Alle metallische Salben sind zu vermeiden. Sie können gefährliche Augenleiden, ja selbst Blindheit herbeiführen.

Haupthaar. Lockiges Haar zu machen.

Hierzu dient eine Salbe von dem Weißen eines Ei's. Am besten ist Truthühnerei. Dann nimmt man 1 Quentchen feinen weißen Zucker, 1 Eßlöffel weißen Wein und einige Tropfen Rosenöl. Man benetzt damit das vorher sorgfältig ausgekämmte und gebürstete Haar und legt dann erst die Wickel an, aber nicht zu stark. Zur Zeit gelten Locken nicht viel in der Mode und gehören zu der Toilette früherer Jahre.

Haare aus dem Gesicht zu vertreiben.

Man nehme 1 Loth Ameiseneier, 2 Loth weißen Liliensaft, reibe Alles fein durch einander und benetze damit die Stellen, von welchen man die Haare vertreiben will. Einzelne Haare kann man mit einem Klebpflaster fassen und herausreißen. Das Einstreichen mit Auripigmentum und Silberglätte ist nicht anzurathen; es schadet der Gesundheit.

Kopfausschlag.

Er entsteht namentlich bei Kindern aus unterdrückter Hautausdünstung und innerer Schärfe.

Bei der ärztlichen Behandlung desselben sind die Haare abzuschneiden, wohl auch abzurasiren, welches durch kunstgeübte Hand mit Vorsicht geschehen muß; dann wasche man den Kopf mit einer Auflösung von Mandelseife. Innerlich gebe man Abführungsmittel; entweder Glaubersalz, oder Marienbader Kreuzbrunnen. Alle schnell trocknenden Bleimittel sind höchst gefährlich und nicht anzuwenden. Nöthig ist die größte Reinlichkeit und Sauberkeit. Die Kopfbedeckung sei nicht zu warm!

Haarpomade.

Sehr zweckdienlich bewährt sich folgendes Mittel: 4 Loth Klettenwurzel, 2 Loth Chinarinde, beides zerkleinert und in einer Kanne guten starken Braunbiers so lange gekocht, bis von der darüberstehenden Flüssigkeit nur noch das Viertheil übrig ist. Hierauf gieße man es ab, lasse es ruhig und vermische es in irgend einem tauglichen Gefäße mit 4 Loth Marköl aus Rinderknochen. Damit bestreiche man den Kopf, besonders die Stellen, wo die Haare ausgehen. Auch leistet eine Mischung von Rindermark-Oel und Citronensaft sehr gute Dienste, befördert und verschönert den Haarwuchs. —

Augenwasser.

Das beste und unschuldigste Augenwasser ist reines, frisches, jedoch nicht all zu kaltes Wasser, besonders Bach- oder Flußwasser. Mit ihm wäscht man des Abends und Morgens die Augen. Die sogenannten kleinen Augenwaschgefäße sind nicht zweckmäßig; sie drücken das Auge. Mit dem Wasser in der flachen Hand wäscht sich das Auge am besten. Rosenwasser und die Thränen der Reben geben auch ein treffliches Augenwasser. Um die Augen zu schonen, lasse man die Stirnhaare nicht zu lang wachsen; denn jedes Härchen in dem Auge verursacht Reiz und Entzündung. Die Ausdünstung von einigen Tropfen Eau de Cologne, oder Eau de Saxe, auch Eau de Leipzig von Dr. Struve, macht die Augen hell. Blaue Ränder um die Augen, gewöhnlich die Folgen von Geschlechtsverirrungen, werden am sichersten durch Enthaltsamkeit, frisches Wasser, Bestreichen mit Rosenwasser und Bewegung im Freien entfernt.

Nase.

Die Form der Nase läßt sich nicht willkührlich ändern nur Enthaltsamkeit vom Schnupfen und

Reinlichkeit macht sie schön. Eine rothe Nase, die Folge von zu häufigem Genuß des Tabaks und hitziger Getränke, verlangt ärztliche Behandlung. Als Hausmittel dient das Waschen mit Mandelseife. Bähungen heben die Verstopfungen der Nase. Die Cocosseife reizt die Haut zu sehr und ist nicht anzuwenden.

Schönheitscultur der Wangen.

Das blühende Roth der Wangen giebt nur Lebensfrische und inneres Wohlbefinden. Mäßigkeit, Reinlichkeit und Bewegung im Freien erhält einen schönen Teint. Schminken kommen mehr und mehr aus der Mode und sind nur für Theater unentbehrlich. Alle aus Metall-Substanz bestehenden Schminken sind nachtheilig und deshalb zu vermeiden. Die Grundbestandtheile einer nicht schädlichen Schminke sind Talg, namentlich Hirschtalg und Cochenille.

In französischen Werken über Schönheitskunde finden sich mehrere Vorschriften zur Bereitung von Schminken.

Man nimmt gute Cochenille 2 Loth, Brunnenwasser $^1/_2$ Nösel, Alaun $^1/_4$ Loth, kocht Alles zusammen in einem porzellanenen Gefäße, klärt das Dünne davon ab und setzt diesem letzteren nur 2

Tropfen Zinnauflösung in Scheidewasser zu, worauf der schönste Karmin zu Boden fällt. Eine andere Schminke giebt folgende Mischung: 2 Loth Saflor und 1/4 Loth Potasche in einem halben Nösel Wasser einige Minuten gekocht. Den Niederschlag seihe man durch Löschpapier und tröpfle so lange Citronensaft zu, bis nichs mehr zu Boden fällt. Dieses Pulver kann auch, wenn es getrocknet ist, mit gepulvertem Talge oder spanischer Kreide zu einem Teige gemacht werden. Das Rouge der Franzosen besteht aus 1 Theile Karmin, 5 Theilen spanischer Seife und 10 Theilen Puder.

Die weiße Schminke ist immer schädlich, wenn sie Bleiweiß enthält. Die einfachste weiße Schminke ist der feinste Puder (Kraftmehl) und die zart gepulverte Aaronswurzel, so wie der gepulverte Same der Jalappa mirabilis. Die zart gepulverte Schwertlilienwurzel greift zu sehr an. Ueber Nacht darf keine Schminke auf dem Gesichte bleiben, auch hüte man sich, daß Schminke in die Augen oder in den Mund komme.

Das Abwaschen der Schminke geschieht am besten mit Mandelseife und einem feinen Schwamm. Jede Schminke muß mit Berücksichtigung der Gesichtsfarbe und Bildung wie des Alters aufgetragen werden. Das Schminken auf dem Theater ist eine besondere Kunst und muß sich ganz nach dem

Charakter der Rolle richten. Im Allgemeinen gelten folgende Regeln: Die Röthe der Wangen muß mit der der Lippen gleichartig sein. Je dunkler das Haar, desto heller die Röthe der Wangen. Das blonde Haar verlangt eine dunkle Schminke; das schmachtende Auge ein zartes Rosenroth, das brennende, leidenschaftlich glühende Auge den hohen Purpur. Um sich so zu schminken, daß die Schminke sitzen bleibt, muß man vorher die Wangen mit Mandelöl streichen. Metallische Schminke wird im Freien schwarz oder bleifarben und beißt auch die Haut.

Eine gute mäßige Diät giebt die beste Schminke und wahr ist das Wort: „Salz und Brot macht die Wangen roth." Debauchen nehmen den schönsten Teint und diesen kann dann keine Kunst zurückführen. Nur in Lebensfrische ist Schönheit, nur in Gesundheit Grazie!

Lippen.

Auch in ihnen giebt sich die innere Lebensfrische am besten zu erkennen. Färben lassen sich die Lippen nicht. Gegen aufgesprungene Lippen nimmt man feine Trauben- oder Rosenpomade, oder ein Sälbchen von Cacaobutter.

Die Mundwinkel müssen nach dem Genuß von Speisen Abends und früh gereinigt werden, sonst zeigen sich hier verunstaltende, selbst schmerzende kleine Geschwüre. Leidet die Oberlippe durch Schnupfen, so ist sie mit Rosenpomade zu bestreichen. Man meide dann alle Schnupftabake! Auch die Zunge ist rein zu halten, ihr Belegtsein deutet auf innere krankhafte Zustände.

Der Athem

darf gar keinen Geruch haben, und es ist nicht zu rathen, Zimmt oder Gewürz zu kauen. Jeden übelriechenden Athem muß man, wenn er aus Unterleibs-Unreinigkeiten entstanden ist, durch innerliche Mittel zu entfernen suchen. Bei Magensäure thun die sogenannten Brausepulver gute Dienste, bei Ueberfüllung sind Abführungsmittel zuträglich, nach Debauchen ist Ausspülen des Mundes unumgänglich nothwendig. Bei hohlen Zähnen ist Reinigung der Zähne, Plombiren und nach Befinden Herausnehmen durch geschickte Hand das wahre Heilmittel. Das beste Mundwasser zur Reinigung des Mundes ist Salbeiaufguß mit einigen Tropfen Löffelkraut-Spiritus. Das Beißen in einen Apfel reinigt ebenfalls die Zähne und nimmt ihnen den übelriechenden Weinstein.

Zähne.

Die Cultur der Zähne ist gar sehr zu beachten. Das schönste Gesicht verliert durch schlechte Zähne seine Reize. Die Kunst, sich gute, gesunde Zähne zu erhalten, ist nicht schwer. Sie besteht in Reinlichkeit und Mäßigkeit, wie im Vermeiden all zu heißer und kalter Speisen und Getränke, besonders ihrer schnellen Abwechselung. Dem Luftzuge setze man sich nicht aus, verzichte auf allzusüße Genüsse und Confituren, ebenso auf übelriechende Speisen, wie Käse ꝛc. Früh und Abends ist der Mund auszuspülen. Das Reiben des Zahnfleisches geschieht am besten mit dem Finger.

Beim Gebrauch warmer Mineralwasser leiden die Zähne sehr; hier muß man mit Salbei reiben. Das einfachste Zahnpulver ist das fein durchgesiebte Pulver der Brotkohle. Ebenso empfiehlt sich Kaffeesatz.

Ohren.

Hier läßt sich die natürliche Bildung nicht ändern, aber das Schwären der Ohren kann, wenn es aus innerer Unreinigkeit entstanden, durch Abführungsmittel beseitigt werden. Dämpfe vertreiben die Schwerhörigkeit in manchen Fällen; doch

wirkliche Gehörleiden bedürfen ärztlicher Hülfe. Die Zartheit der Haut erhält am besten das Waschen mit frischem Wasser, Mäßigkeit und nützliche Thätigkeit.

Hals, Busen und Nacken.

Die beiden ersten sind der Sitz der Grazien, und die Weiße des Halses, der hochgewölte Busen vollendet das reizende Mädchen, die schöne Frau. Beim Halse sind die Waschwasser an ihrem Orte. Der Hals ist nicht zu warm zu halten, aber auch nicht zu sehr der Sonnenhitze auszusetzen.

Hier kann eine feine Toilette wesentliche Dienste leisten. Das warme Waschen macht eine vergelbte Haut und das Tragen von farbigen, bunten Zeugen färbt leicht ab. Die Spuren von Blutegeln und Schröpfköpfen bleiben oft unvertilgbar, darum sind sie nur bei dringenden Fällen anzusetzen. Kröpfe bedürfen ärztlicher Pflege und Behandlung.

Die Schönheit des Busens.

Sie liegt in seinem Bau und seiner Wölbung. Beides läßt sich nicht willkürlich geben. Ein edles Herz schlage unter einem vollen Busen, der bei

Achaja's tiefbusigen Frauen und Jungfrauen schon für eine Schönheit galt. Man halte fern von ihm Druck durch Einschnüren, Stoß und Schlag, wie übergroße Wärme, Kälte und Zugwind. In den Frühstunden ist der Hauch belebender Morgenluft sehr heilsam. Das Waschen des Busens mit frischem Wasser erhöht, wie die Bewegung im Freien und eine zweckmäßige Turnübung seine Schönheit. Wohlgeleitete Wasserkuren geben dem erschlafften Busen seine Elasticität zurück. Unter den Waschwassern ist das von Mandelkleie das einfachste und billigste. Auch Erdbeerenwasser, oder ein Aufguß auf frische Lindenblüthen, so wie frischer Birkensaft wird als hautreinigend und stärkend empfohlen.

Gegen Sommersprossen, die Gesicht, Busen und Nacken eben nicht verschönern, dient das Waschen mit Salzwasser als einfaches und bewährtes Mittel.

Pflege der Arme.

Die Schönheit der Arme befördern zweckmäßige Turnübungen, Reinlichkeit und Waschen mit frischem Wasser. Auch empfehlen sich hier enge Handschuhe von Gems- oder auch Rehleder, die man selbst über Nacht nicht ablegt, so wie das sanfte Reiben und Bürsten mit flanellenen Tüchern

und das Waschen mit aromatischen Seifen, oder auch verdünntem Cölnischen und Leipziger Wasser. Die eiteln Römerinnen wuschen ihre Arme mit frischem Blut. Nicht ästhetisch und weiblich! —

Pflege der Hände.

Die Hände bedürfen großer Aufmerksamkeit; Trägheit aber ist ihnen eben so schädlich als übermäßige Anstrengung. Hier sind die aromatischen Mandeln- und Windsor-Seifen ganz an ihrem Orte; hier findet man in den Kunst- und Parfümerie-Handlungen treffliche Mittel. Schon in der Kindheit kann durch Handschuhe die unproportionirliche Größe der Arme und Hände verhütet werden. Man vermeide namentlich den plötzlichen Wechsel mit heißem und kaltem Wasser, und sehe sich vor mit Lauge! Bei Wäscherinnen von Beruf ist dieses kaum zu umgehen — sie müssen, wenn sie gewaschen haben, die Hände wieder in kühles Wasser stecken und mit Weizenkleie abreiben. Den Spinnerinnen von gefärbter Schafwolle und Färberinnen ist das Waschen mit Cocosseife anzurathen, welche aber rein abzuspülen ist. Auch das Einreiben mit Baumöl ist hier nicht unzweckmäßig.

Nachstehende Mittel zur Schönhaltung der

Hände sind empfehlenswerth. Gegen graue Hände helfen 8 Loth bittere, 8 Loth süße Mandeln. Sie werden gebrüht und geschält, mit Rosenwasser zerstoßen und in einen Teig verwandelt. Diesem wird noch beigemischt: Honig 2 Loth, Wallrath $^1/_4$ Loth, Kampher $^1/_4$ Loth, den man vorher mit etwas Weingeist zerreibt.

Mit diesem Teige überreibt man Abends vor Schlafengehen seine Hände, und wäscht sie den andern Morgen wieder ab.

Sind die Hände sehr rauh, so nimmt man 1 Loth ungesalzene Butter, gutes Mohnöl $^1/_2$ Loth, läßt beides in einem reinen Gefäße an einem warmen Orte unter einander fließen und reibt vor Schlafengehen die Hände damit!

Bei großer Röthe der Hände mengt man 2 Loth scharfen Essig, ein Eiweiß, dann 4 Loth Mandelkleie unter einander und reibt die Hände recht oft damit ab.

Sehr zart macht folgende Handseife: $^1/_2$ Pfund venetianische Seife, ein Pfund geschälte und in Essig gebeizte Mandeln, 8 Loth Weißbohnenmehl, Citronensaft von 3 Stück, $^1/_2$ Eßlöffel Weinstein, 1 Quentchen Kampher, 3 Löffel Zucker. Die Seife wird dünn geschabt, getrocknet, zerstoßen und zerrieben; so verfährt man auch mit den übrigen Stoffen, rührt Alles zusammen und formt Kugeln daraus.

Die wohlriechenden venetianischen Seifenkugeln bestehen aus venetianischer Seife 1/2 Pfund, Veilchenwurzel 3 Quentchen, Lavendelblumen 3 Quentchen, Citronenöl 15 Tropfen, Alles wird gehörig pulverisirt und zerschnitten, und so viel Rosenwasser zugesetzt, daß es sich kneten läßt.

Das Schwitzen der Hände erfordert die Vermeidung aller scharfen und fettigen Speisen. Man wasche die Hände öfters mit Mandelkleie ab und reibe sie hierauf in Flußwasser, in welchem etwas Potasche aufgelöst ist (ungefähr eine Messerspitze voll auf 2 Kannen Wasser). Das Knacken und Ziehen verspritzt den Gelenksaft der Finger und dehnt ihre Bänder aus; sie werden aus diesem Grunde leicht steif, knotig und unförmlich.

Ferner machen zu enge Kleider und zu straffe Armbänder die Hände unnatürlich roth, so wie das zu feste Zubinden kurzer Aermel. Auch trockne man die Hände nach dem Waschen nicht abwärts, sondern aufwärts ab, wodurch sich die Haut, welche den Nagel umgiebt, weiter zurückzieht. Noch bemerken wir, daß unächte Metallringe, Fingerringe, Fingerhüte, Nähringe Spuren an den Fingern zurücklassen und diese daher täglich mit Seife, am besten mit Cocosseife, abgewaschen werden müssen. Als Waschwasser empfiehlt sich auch das Osterwas-

ser, wenn dieses Fest gerade in die Zeit des Märzschnees fällt. Mineral-Wasser, besonders warme, verderben den Teint der Hand, und ist diese auch noch so schön, so kann sie doch durch vernachlässigte Pflege der Nägel entstellt und reizlos werden.

Die Pflege der Nägel an den Fingern.

Die Nägel decken und schützen die feinsten Gefühlsnerven, die von der Fingerspitze ausgehend die Leiter und Träger des Betastungssinnes sind. Allzulange Nägel aber sehen häßlich aus; sind nur in China und andern minder cultivirten Ländern ein Gegenstand der Bewunderung. Man verschneide die Nägel wöchentlich einmal und lasse keine Ecken stehen, welche die schmerzhaften Neidnägel hervorrufen. Man reinige sie vor Allem immer vor Schmutz, wozu es einer hornenen Nadel bedarf! Die Hand und die Nägel wasche man mit verdünntem Eau de Cologne, oder Eau de Saxe, auch lasse man etwas Citronenessig darauf tröpfeln und drücke die Haut zurück! Man kaue und beiße nicht an den Nägeln und schneide sie nicht zu kurz ab! Die Neidnägel muß man bei ihrem ersten Entstehen von der Wurzel wegschneiden.

Man reibe die Nägel mit einem in Cölnisches

Wasser getauchten Läppchen; hierdurch erhalten sie Glanz und lassen das Incarnat des Fleisches durchscheinen. Dies und die mehr länger als breite Form wie die ovale Biegung bildet des Nagels Schönheit. Die weißen Flecken auf den Nägeln lassen sich nicht wegbringen, schaden aber auch nichts. Nagelgeschwüre an den Fingern sind zunächst mit erweichenden Umschlägen, im schlimmsten Falle aber nur ärztlich zu behandeln.

Gesäß, Schenkel und Waden.

Nicht die äußeren sichtbaren Gliedmaßen allein, auch die durch Kleidung verdeckten, auch die unaussprechlichen bedürfen der Aufmerksamkeit und Pflege. Naturalia non sunt turpia (naturgemäße Dinge sind nicht schändlich) und falsche Scham kann oft Ursache mannichfacher Leiden und Gebrechen werden.

Nennen wir als sehr bewährt für Gesäß, Schenkel und Unterleib die nach Prießnitz'scher Methode angeordneten

Sitzbäder.

Sie erfrischen durch aufzustreichende Douchen. Letztere sind auch für die Genitalien reinigend und wohlthätig; nur müssen sie nicht zur Zeit der Katamenien — und nach Erhitzung genommen werden.

Eine allzuwarme Bedeckung des Gefäßes durch allzudicke Röcke oder Culs de Paris verursacht einen schwerfälligen Gang, einen übelriechenden Schweiß, Vapeurs und selbst mancherlei hysterische Zufälle. Die Röcke dürfen nie drückend sein und den Unterleib oder die Hüften einzwängen; eben das gilt von dem Blankscheite, das auf die zartesten Theile keine Pressung ausüben darf.

Eine wohlgeleitete Bewegung und Kraftübung durch Gymnastik, wie sie Werner für zarte Frauen vorschreibt und leitet, ist auch für diese Körpertheile wohlthätig — denn gerade in der Nichtachtung dieser durch das zarte Schamgefühl verhüllten Theile liegt die Ursache vieler Unpäßlichkeiten, Krankheiten und Geschlechtsleiden. Gerade aber hier ist die schönste Entwickelung der Form. Man betrachte die Venus von Medicis und Alles, Alles, wohin der Blick schweift, nur Ebenmaß, Anmuth und Fülle. —

Waden.

Die Schenkel sind immer verdeckt, aber die Waden erlauben schon einen Hinblick. Die Wade muß im Ebenmaße des Körpers gebildet sein und soll Elasticität mit Festigkeit vereinen. Will man eine schöne Wade haben, so begünstige man den Umlauf des Blutes und hemme ihn nicht durch zu

streng anliegende Strumpfbänder. Die Damenstrümpfe müssen elastisch sein; nur dann sind sie wohlthätig und zweckmäßig. Was nützt die künstlichste Stickerei, was die weichste Seide, wenn sie beengt und drückt? — Tägliches Waschen und nach Befinden kühle Fußbäder geben eine schöne Wade. Vor Allem aber ist der Fuß eine Hauptzierde weiblicher Schönheit und Anmuth. Man wende auf ihn dieselbe Aufmerksamkeit, wie auf das Gesicht!

Cultur der Füße.

Nur ein schöner Fuß giebt die wahre Grazie; dieß verstanden die Griechinnen und Römerinnen recht wohl und noch jetzt ist der Fuß für alle Frauen des Morgenlandes ein Hauptgegenstand der Schönheitspflege. Der Fuß soll zwar kein Rehfüßchen, soll aber auch nicht groß, plattfüßig sein. Ein kleiner, aber nicht allzukleiner Fuß, wie bei den Chinesinnen, ist des Weibes Zier. — Die Zeit, wo das Mädchen, wo die Frau nur im Zimmer bleiben sollte und deshalb den Namen Frauenzimmer erhielt, ist bei uns vorüber; sie soll auch im häuslichen Berufe rüstig und thätig sein und zwar auf keinem großen, aber doch auf festem Fuße leben, — soll, wenn es ihres Hauses Ehre, Glück und Wohlstand gilt, fest auftreten,

im Tanz eine Sylphide sein, die dahin schwebt wie die Zaubergebilde im Reiche holder Feen.

Unser Klima, unsre Sitte erlaubt es nicht barfuß zu gehen, aber eben deshalb sei die Fußbedekkung und Bekleidung durch Strumpf und Schuh, welche Gestalt sie auch haben mögen, immer leicht und nicht zu beengend. Der Schuh sei stets der Form des Fußes angemessen, habe nie zu hohe Absätze und sei im Ballen nicht zu schmal. Dieses giebt einen trippelnden Gang. Sind die Schuhe und Strümpfe zu eng oder zu warm, so verursacht dieses schweißige Füße, welche nur zu leicht zwischen den Zehen übelriechend werden. Ein gewaltsames Zurücktreiben des Fußschweißes ist höchst gefährlich; als Palliativmittel empfehlen sich Sohlen von Badeschwamm mit Gewürzessig getränkt, und in die Strümpfe gelegt, oder Doppelsohlen von schwarzem Sammt mit feinem Holzkohlenstaub angefüllt; auch Sohlen von Caoutchouc sind hier zweckmäßig. Das beste Mittel sind Fußbäder und sanftes Frottiren nach selbigen. Personen, die am Fußschweiße leiden, müssen die Strümpfe täglich wechseln und feine Lederschuhe tragen. Das Zurückbringen zurückgetretenen Schweißes ist ärztlicher Leitung anheim zu stellen. Als Hausmittel empfiehlt sich das Einlegen von Birkenblättern in die Schuhe oder Sohlen von Birkenrinde. Der Schweiß sitzt namentlich

zwischen den Zehen; hier ist die tägliche Reinigung unumgänglich nöthig. Verwachsene Nägel sind vom Wundarzt zu beschneiden.

Hühneraugen.

Gegen sie ist das Auflegen des in jeder Apotheke zu erhaltenden Hühneraugenpflasters wohlthätig. Nach dem Fußbade empfiehlt sich hier das Befeuchten mit einem Gemisch von 1 Loth Potasche in 4 Loth Wasser. Festsitzende Hühneraugen bedürfen, wie allzuschmerzhafte, wundärztliche Behandlung. Durch das Selbstausschneiden können leicht gefährliche Fußwunden entstehen. Harte Hühneraugen werden durch eine Auflösung von Hauslauch in Weinessig erweicht. Ebenso empfiehlt man eine Auflösung von Kochsalz in Weinessig.

Zum Schlusse des Schriftchens machen wir die verehrten Leserinnen noch auf einige Schönheitsmittel aufmerksam, die in der Brochure „Verzeichniß über die speciale Parfümerie der Gesundheits-Gesellschaft in Paris" (Notice sur la Parfumerie spéciale de la Société Hygiénique, Entrepôt Général Rue Jean Jacques Rousseau, No. 5. Paris) ausführ-

lich bezeichnet werden. Sie sind in Deutschland in allen größeren Parfümeriehandlungen zu erhalten und werden, was Sachsen anbetrifft, in Leipzig von Struve mit Glück nachgeahmt und in einer seltenen Vollkommenheit hergestellt. Geben wir nun ein kurzes Verzeichniß dieser kosmetischen Mittel.

Toilettenseife.

Die Toilettenseifen haben, da sie allgemein im Gebrauch sind, für die Sanitätsgesellschaft der Gegenstand einer besonderen Aufmerksamkeit sein müssen.

Der Parfümeriehandel hat Ueberfluß an schlecht bereiteten und mangelhaften Seifen, häufige nachtheilige Veränderungen der Haut sind der Erfolg ihrer Anwendung. Die Eigenschaften der Sanitäts-Gesellschaftsseife sind im höchsten Grade mildernd; sie erhält der Haut ihren Glanz, ihre Geschmeidigkeit und ihr Sammtartiges; sie bewahrt vor Hitzblattern und Blüthen, was sie für Gesicht und Bart, so wie für Personen, die eine empfindsame und zarte Haut haben, schätzbar macht.

Für Kinder, deren Haut so empfindsam ist, dürfte sie das Einzige sein, was am sichersten angewendet werden kann.

Zahnpulver und Zahntinctur.

Die Zähne weiß (blank) zu machen und zu erhalten.

Unter den verschiedenartigen Mitteln, die zum Reinigen und Blankmachen der Zähne im Gebrauche sind, giebt es sehr wenige, die nicht ihre größeren und kleineren Unannehmlichkeiten hätten. Einige von Alabaster, Corallen zusammengesetzte oder anderen zu Pulver gestoßenen harten Körpern wirken feilenartig und schleifen langsam den Schmelz ab. Andere, gerade so wie die meisten Zahntincturen, enthalten Säuren, welche allmälig die Substanz der Zähne selbst angreifen und auflösen. Was geschieht? Die Zähne nehmen endlich, wenn es gelingt, ihnen auf eine so leichte Art einen gekünstelten und flüchtigen Glanz zu geben, eine angelaufene und gelbliche Farbe an, werden stumpf; es entstehen die wüthendsten und fürchterlichsten Zahnschmerzen, am Ende Anfressen des Zahnes (Cariosität), Beinfraß und andere Krankheiten.

Das Zahnpulver der Sanitätsgesellschaft hingegen ist von sanfter und unschädlicher Wirkung. Es reinigt die Zähne, so vernachlässigt sie auch geworden sind, benimmt ihnen den Weinstein, womit sie bedeckt sind, und macht sie weiß wie Elfenbein; es kommt zuvor dem Anfressen des Zahnes und hindert es, so wie jede andre Zahnkrankheit, und läßt sie nicht

weiter um sich greifen; es stärkt das Zahnfleisch, so weich und schlaff es auch sein mag, es macht es wieder fest und roth, nimmt jeden Geruch weg, macht den Athem frisch und lieblich, und erhält bis in das späteste Alter die Zähne und die andern Mundtheile in dem vollkommensten Gesundheitszustand. Die Chinarinde, Colombo, Ratanhia, Guajak, Pyrethraria (Zahnwurzel), Cochlearia (Löffelkraut), Kresse und andere tonische und antiscorbutische Pflanzen bilden dabei den Hauptstoff.

Die angesehensten Aerzte und die Chemiker, die ihre Einsichten und Rathschläge zur Vervollkommnung dieses neuen Präparats mitgetheilt, haben anerkannt, daß diese Gewächse in Bezug auf die Mundpflege die dienlichsten sind.

Man legt eine Prise (ein Kneipchen) davon auf eine zarte Zahnbürste oder auf einen braunen, nicht gebleichten Schwamm und reibt damit die Zähne nach allen Seiten; dann spült man sich den Mund mit gewöhnlichem Wasser aus.

Zahntinctur.

Die Zahntinctur der Sanitätsgesellschaft ist aus denselben Pflanzen bereitet, welche zur Fertigung des Zahnpulvers genommen werden; folglich besitzt sie alle Eigenschaften desselben.

Sie ist für Personen, die sich flüssiger Zahnmittel zu bedienen pflegen, bestimmt, oder die gleichzeitig dabei Zahnpulver mit anwenden. Die Zahntinctur eignet sich auch ganz besonders für Personen, welche wegen der Beschaffenheit des Mundes oder in Folge von Krankheiten geschwollenes, weiches oder leidendes Zahnfleisch haben.

Man kann, wenn man will, Zahnpulver hinzufügen, sobald die Zähne wieder anfangen, fest zu werden.

Die Zahntinctur der Sanitätsgesellschaft hat die merkwürdige Eigenschaft, den übelriechenden Athem zu entfernen und den Tabaksrauch gänzlich zu vertreiben. In dieser Hinsicht kann kein anderes Präparat damit verglichen werden.

Man gießt einige Tropfen derselben in ein wenig kaltes oder laues Wasser, taucht ein Bürstchen ein, und wenn das Zahnfleisch in schlechtem Zustande ist, ein Schwämmchen; reibt damit die Zähne nach allen Seiten hin und spült darauf mit derselben Mischung mehrmals den Mund aus.

Zur Stillung der Zahnschmerzen befeuchtet man Baumwolle oder Feuerschwamm damit, der in den angefressenen Zahn hineingethan oder auf den schmerzhaften Theil gelegt wird. Wenn die Schmerzen sehr heftig und hartnäckig sind, wird es

von Nutzen sein, dieses Verfahren nochmals zu wiederholen.

Schönheitsessig (Toiletteuessig).

Dieser besitzt die Kraft des cölnischen und sächsischen aromatischen Wassers und ist in mehrerer Hinsicht demselben deshalb noch vorzuziehen, weil er keine so erhitzende und austrocknende Kraft zeigt und bei nervenschwachen Personen sicherer angewendet werden kann. Er reinigt und stärkt die Haut und erfrischt die Athmungsorgane durch die Stärkung der Muskeln. Man findet sich durch ihn erquickt und gestärkt. Wenn man sich dieses aromatischen Essigs bedienen will, so muß man ihn bei den Waschungen mit einer hinlänglichen Quantität frischen Wassers verbinden und die Waschung selbst mittelst eines Schwammes oder feinen Flanells vornehmen. Seine Wirkung auf die Schönheit und Frische der Haut ist immer eine recht wohlthätige. Vorzüglich ist er den Personen zu empfehlen, die an Röthe, welche auch durch das Rasiren mit einem nicht zu scharfen Messer entstehen kann, Kupferausschlag und andern Hautübeln leiden. Personen, welche warme mineralische Bäder gebrauchen, ist anzurathen, ein Fläschchen dieser Essenz in jedes Bad zu gießen. Bei hysterischen Zuständen leistet sie wesentliche Dienste, wie auch bei Reinigung der Krankenzim-

mer, besonders in vorkommenden Seuchen. Der Essig, soll er sich lange taugbar erhalten, muß an einem kühlen Orte aufbewahrt werden. Ueber die Verhältnisse seiner Mischung mit Wasser entscheiden die Umstände.

Eau de Cologne.

Das cölnische Wasser ist ein längst berühmtes Schönheits- und Waschmittel. Es bewährt sich auch bei Wallungen und Anfällen von Ohnmachten, wenn man die Schläfe damit bestreicht. In besonders guter Qualität wird es jetzt auch von dem Chemiker Struve in Leipzig hergestellt. Das Eau de Saxe, dessen Erfinder Farina in Cöln war, steht ihm in seinen Wirkungen wenig nach.

Philocome-Pomade.

Ihre Bestandtheile sind ölig und auflösend. Sie macht das Haar glänzend und geschmeidig, befördert sein Wachsthum und verhindert das Ausfallen. Nach ihrem Gebrauch ist von Zeit zu Zeit eine Abkochung von Chinarinde anzuempfehlen. Ihr gleichen folgende Haarsalben, die zusammengesetzt sind aus 7 Loth aromatischer Seife und eben so viel Rosenwasser, Abends und Morgens in die Wikkel des aufgerollten Haares gestrichen, verschafft recht bald ein schönes lockiges Haar, eben so auch

die Mischung von dem Weißen eines Eies, 1 Drachme gestoßenen weißen Zuckers und 1 Eßlöffel alten weißen Weins.

Gold-Cream

ist ein treffliches Hautreinigungsmittel, welches nach vorheriger Abwaschung mit reinem Wasser angewendet werden kann. Es hilft gegen Aufspringen der Haut, gegen Hitzbläschen ꝛc., eben so gegen den Sonnenbrand und solche Flecke, die sich zuweilen bei der Schwangerschaft zeigen.

Man nimmt ein Wenig davon auf die Finger und bestreicht damit das Gesicht an der Stelle, wo die Flecke sich befinden, und reibt es dann mit einer Serviette ein. Doch bringe man es nicht in die Nähe der Augen, sonst könnte Druck und Entzündung entstehen. Noch gilt das Mittel als Geheimmittel, ist also, so lange seine Bestandtheile noch nicht bekannt sind, nur mit Zuziehung eines mit der Chemie sehr betrauten Arztes anzuwenden.

Als ein harmloses Reinigungsmittel empfiehlt sich die Mandelseife, die wahrhaft schmerzlindernde Eigenschaften hat und durch eine Beimischung mit Eibisch oder Moosflechte die Haut stärkt. — Die Savon Ponce (Bimssteinseife), die eine Beimischung von Meerwasser und selenitischen Wassern zuläßt,

ist besonders für Seefahrer anwendbar, wie für solche Personen, welche eine Kur in Salzbädern gebrauchen. —

Das, verehrte Fräulein und Frauen des engern und weitern Vaterlandes, über die Pflege der Gesundheit und Schönheit. Nun noch Einiges in Bezug auf Anstand und Bildung, wodurch jeder äußere Vorzug im Werthe und Preise steigt. Der Umgang mit Gebildeten entwickelt und hebt nicht nur unsern Geist, unser inners Fühlen und Denken; er verleiht uns auch ein edles äußerliches Benehmen, gute Sitten und Gewohnheiten, und Gewohnheit ist die zweite Natur, sagt schon das Sprüchwort. Wer durch den Umgang mit gebildeten, edeln Menschen alles Gemeine in seinem Innern, wie in seiner äußern Haltung, in Manier, Wort, Ausdruck und Benehmen zu vermeiden sucht, der erhält dadurch Anstand und somit eine Stütze der Selbstbildung.

Es giebt eine große Menge von „Complimentirbüchern," von „Anweisungen zu einem feinen und eleganten Benehmen" und dgl.; aber alle diese Schminken und Lackirungen sind nichts nütze; wer nach wahrer Bildung strebt, muß sie von sich

weisen, dem Anstriche des Gemachten, Verzerrten und Gezierten ausweichen. Eine sichere Anstandsregel ist, sich stets frei, offen und natürlich zu geben. Das Ungesuchte wird in allen Kreisen der Gesellschaft am meisten gefallen und die Herzensbildung überall den Sieg über Verbildung erringen. Wohlwollen und Liebe spreche sich aus in dem Blicke, im Worte, in der Bewegung! Die Liebe ist ja das unveräußerliche Eigenthum der Frauenwelt und übt eine hohe sittliche Kraft. Sie glänzt ein und derselbe Stern am Morgen- und Abendhimmel des Lebens. Bezaubern Sie stets, verehrte Schönen Deutschlands, durch die Liebe, so werden sich die Grazien Ihnen anschmiegen und Ihnen die Herzen unterwerfen, wie einst noch in ihren Spätjahren der gefeierten Aurora.

Druck von Friedrich Rückmann in Leipzig.