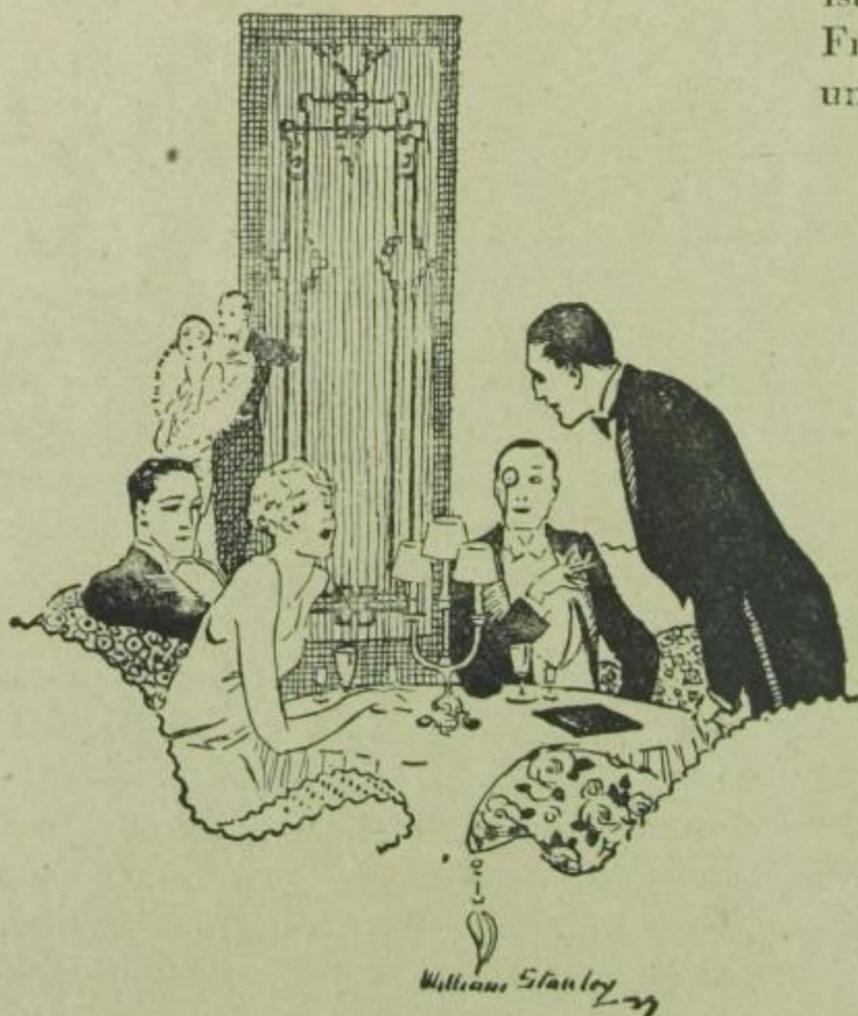


heit zu genügen, sollten Gymnastik und Diät sorgfältig studiert werden. Unter Gymnastik verstehe ich einerseits die Dosis täglicher Uebungen, die von jedem seriösen Schönheitsspezialisten vorge-schrieben werden, andererseits ein ge-wisses Quantum an Sport, sei es nun Golf, Tennis oder Marschieren — aber stets nur so viel, um den Wangen einen Hauch von Gesundheit und dem Körper das angenehme Gefühl von Entspannung zu geben. Niemals aber dürfen die Beine schmerzen, noch dürfen als Zeichen der Uebermüdung die gefürchteten feinen Linien um die Augen entstehen.

Massage ist ein ausgezeichnetes Mittel, um das Lebensgefühl zu erhöhen und in Form zu bleiben, wenn man in der Stadt lebt und die Möglichkeit fehlt, viel frische Luft zu schöpfen. Die neuen Punkroller, mit denen man sich selber massieren kann, leisten dem Städter und



Arbeitsmenschen vortreffliche Dienste. Diese Roller eignen sich vorzüglich da-zu, bestimmte Teile ihrer „Anatomie“ zu vermindern, und eine energische all-morgendliche Fünf - Minuten - Massage

wird bald einen Erfolg zeigen. Auch von elektrischer Massage halte ich viel, aber diese ist Sache des Spezialisten und kommt nur für besondere Fälle in Betracht. Auch für Diät lassen sich keine allgemeinen Regeln aufstellen; es ist jedenfalls angezeigt, einen Arzt zu befragen. Aber ich bin überzeugt, daß wir alle viel zu viel essen und daß eine leichte Diät, die vornehmlich aus Ge-müsen und Früchten besteht, jedem von uns zuträglich wäre.

Der Nachmittagskaffee zum Beispiel müßte entfallen, wenn auch nicht die Tasse Kaffee an sich, so doch diese enormen Mahlzeiten mit Kuchen, be-legten Brötchen und Schlagsahne, die alle eine Menge Stärke enthalten und die Ihnen den Appetit nehmen und zu guter Letzt Ihre Gestalt und Ihre Ver-dauung verderben.

Das zweite Erfordernis: Sauberkeit ist weit wichtiger, als die meisten Frauen glauben, eine wirklich saubere und richtig gepflegte Haut erzeugt un-weigerlich einen guten Teint, aber das kann nur durch eine einma-lige bzw. zweimalige tägliche Pflege erzielt werden. Ich denke, der Glaube an das alleinseligmachende „Wasser und Seife“ ist schon eine Weile tot, aber ich denke nicht, daß der neue Glaube an „Gold-Creme“ schon hinreichend be-festigt ist.

Mindestens jeden Abend, und wenn möglich auch einmal während des Tages, sollten Gesicht und Hals mit einer guten Reinigungs-Creme gereinigt und diese mit Watte und einem sauberen dünnen Leinen-lappen oder einer feinen Papier-serviette wieder abgewischt werden. Vor dem Schlafengehen ist eine gute Nähr-Creme in die Haut einzu-reiben. Für besondere Behandlung empfehle ich ein starkes Adstringens oder eine Eiweißpaste, einmal wöchent-lich aufgetragen, und eine leichte Mas-