

die schönste braune Farbe und sind gleichzeitig sicher vor Sonnenbrand. Am ersten Tag an der See oder im Hochgebirge nur ein Viertelstündchen Sonnenbad, am nächsten Tag nur eine halbe Stunde und so fort. Danach Pudern.

\*

Bedeckter Himmel an der See kann bei Empfindlichen auch Sonnenbrand verursachen!

\*

Sommersprossen: Vorbeugen ist leichter als heilen! Gelblich-bräunlicher Puder z. B. schützt vor den ultravioletten Sonnenstrahlen.

\*

Ziehen Sie nicht zu viel die Stirn kraus, auch blinzeln Sie nicht in der Sonne, sonst werden sich häßliche weiße Runzeln und Krähenfüße auf Ihrem braunverbrannten Gesicht abzeichnen.

\*

Gehen Sie ohne Hut und lassen Sie Luft an Ihre Kopfhaut kommen. Zu viel Sonne allerdings trocknet den Haarboden aus und allzu feuchte Luft ist auch nicht von Vorteil. Waldluft in den frühen Morgenstunden ist sehr gut für die Durchblutung der Kopfhaut.

\*

Wenn Sie sehr zarte Haut haben, ist es empfehlenswert, Hände und Arme möglichst durch dünne Ärmel und leichte Handschuhe zu schützen. Sommersprossen und Flecke bleiben auf den Armen viel hartnäckiger haften als auf dem Gesicht!

\*

Vorsicht vor dem Waschwasser auf der Reise! Für empfindliche Haut ist es manchmal besser, das Gesicht nur mit Alkohol oder Gesichtswasser zu reinigen. Bei hartem Wasser unterwegs immer etwas Borax beifügen. Sehr angenehm auch ein paar Tropfen Rosenwasser.

\*

Die Haare mit Regenwasser waschen und in der Sonne trocknen lassen!

Fot. Wolff

Morgens mit nackten Füßen über eine betaute Wiese oder auf Waldboden laufen! Das gibt dem Körper ein herrliches Wohlgefühl und ist ausgezeichnet für die Füße.

\*

Trotz größter Naturbegeisterung niemals das Gesicht ungeschützt der Sonne und dem Staub aussetzen! Eine kleine Tube Creme oder ein Fläschchen Oel nehmen nicht viel Platz ein.

\*

Die Augen in der Sonne immer durch Sonnenbrille schützen! Abends die empfindlichen, zu Fältchen neigenden Stellen unterhalb der Augenlider reichlich einfetten.

\*

Warnung: Es ist nicht für jede Frau kleidsam, wie ein Neger auszusehen!

