

wichtig, daß der junge Mensch sich pflegt, den Unreinheiten seiner Haut Aufmerksamkeit schenkt und sie behandelt. Zweierlei ist zu beachten: 1. Dem Entstehen von Pickeln wird durch Hautpflege vorgebeugt. 2. Ein schlechter Teint kann durch liebevolle Behandlung sehr wesentlich gebessert werden.

Gesichtswaschungen mit Wasser und Seife sind nur für schwerere Fälle zu empfehlen. In leichteren Fällen genügt die schonendere Reinigung mit Krem und darauffolgendem Gesichtsspiritus völlig. Entzündete Mitesser und eitrige kleine Pustelchen müssen unbedingt behandelt werden, aber möglichst nur vom Arzt!

Machen Sie es sich zur Regel: Finger weg von den Pickeln, niemals selbst daran herumquetschen! Selbst wenn Sie noch so geschickt sind, werden Sie den Pickel nur verschlimmern und für viele Wochen mit einem häßlichen roten Fleck herumlaufen. Die Behandlung des schlechten Teints der jungen Mädchen gehört immer vor den Arzt und erfordert viel Liebe,

Geduld und Sorgfalt von Arzt und Patient.

Vergessen Sie niemals, wenn Sie schlechte Gesichtshaut haben, auch Ihre Kopfhaut zu behandeln! Meist findet sich fettige, schuppige Kopfhaut, die täglich mit Haarwasser frottiert werden muß. —

Junge Mädchen neigen sehr zu Frost. Sehr häufig sind rote oder bläuliche Flecken an den Beinen vom kosmetischen Standpunkt aus nicht gerade als Verschönerung zu werten. Auch hier ist, wie immer, Vorbeugen das beste. Im Herbst und Winter wollene Strümpfe tragen, zumindest aber wollene Unterziehstrümpfe! Auch warme wollene Unterwäsche ist empfehlenswert. Rote Hände der jungen Mädchen beruhen meist auch auf Frost oder sind zumindest ein Vorstadium dazu. Hier hilft tägliches Massieren der Hände und Finger, Wechselbäder, Tragen warmer Handschuhe (die altmodischen Pulswärmer tun hier oft Wunder). Nachts fettet man die Hände mit ichthyolhaltigen Salben ein.

NICHT ZU „FESCH“ SEIN WOLLEN!

1. Allgemeine: Sehr wichtig ist die Ernährung. Nicht den Magen mit Süßigkeiten überladen, auch nicht viel fette und sehr gewürzte Speisen bevorzugen!

Eine gemischte Kost, die sehr viel Gemüse, Obst und Rohkost enthält, ist die beste. Unbedingt Sorge man für eine ganz regelmäßige, pünktliche, tägliche Ver-

dauung. Die geringste Unregelmäßigkeit muß bekämpft werden; falls Hausmittel (Grahambrot essen; Glas kaltes Wasser morgens auf nüchternen Magen oder statt dessen zehn über Nacht eingeweichte Backpflaumen) versagen, befrage man sofort den Arzt. Ferner möglichst viel frische Luft, Sport und Bewegung.