

gut eine Fastenkur tut, wissen alle Aerzte, und führen durch sogenannte Diätkuren direkte Verjüngungskuren aus. Es liegt darin ein großer Erfolg der Bäder. Würden wir zuhause ebenso leben, brauchten wir die Kurorte nicht aufzusuchen. Die gesunde Frau erhält ihre schlanke Figur am besten durch tägliche Turnübungen, die die Bauchmuskeln kräftigen und das Fett an Leib und Hüften beseitigen. Die Ausführung ist sehr einfach: Man lege sich lang auf den Fußboden, am besten auf einen Teppich. Dann beugt man, die Arme am Körper gestreckt, ohne die Fußspitzen zu heben, den Oberkörper nach oben. Die Damen, die nicht ans Turnen gewöhnt sind, werden diese Uebungen zuerst unbelasten. Also gehen Sie spazieren, so oft wie möglich, um recht viel Sauerstoff in sich aufzunehmen.

Auch die Massage, vernünftig betrieben, ist ein empfehlenswertes Mittel zur Erhaltung eines schönen Körpers. Man stehe früh schnell entschlossen auf, wasche Leib und Hüften warm ab, damit die Poren geöffnet sind, und massiere stehend, mit etwas Spezial-Cedera-Creme in beiden Händen, selbst die Hüften, stark nach unten gleitend. Dasselbe mache man mit den Oberschenkeln, ohne aber die Haut irgendwie zu kneifen.

Bei auffallender Abmagerung darf man nie glauben, daß kräftige Nahrung, in großer Menge verzehrt, den Verlust an Fett ersetzt. Hier ist die Hauptsache, dafür zu sorgen, daß die genossene Nahrung auch richtig verdaut wird. Warme Bäder beleben den Stoffwechsel. Während heftiges Reiben als Massage das Fett vermindert, ist ein sanftes Reiben



Diese Uebung zur Erhaltung der Gelenkigkeit wird nicht jeder ausführen können. Es bedarf hierzu schon längerer Uebung.



Die Haut im Gesicht bedarf der ständigen Ernährung durch eine gute Hautnährcreme, um Falten und Runzeln, Röte und Rissigkeiten zu verhüten.

quem empfinden, denn die Fußspitzen werden sich immer mit heben. Aber in kurzer Zeit werden die Muskeln so gekräftigt sein, daß die Füße vollständig am Boden bleiben. Neben der bekannten Kniebeuge ist als zweite Uebung folgendes zu machen: Man lege sich auf den Fußboden, strecke die Arme nach oben, möglichst dicht an den Ohren vorbei, und hebe die Beine so hoch wie möglich, ohne den Oberkörper zu bewegen. Dann läßt man die Beine ganz langsam zur Erde gleiten. Diese Uebungen sind täglich mehrere Male zu wiederholen und können nach Belieben gesteigert werden. Ferner ist zu beachten, daß die frische Luft der Hauptfeind allen Fettes ist, denn der Sauerstoff verbrennt den Koh-

sehr zweckmäßig zur Fettbildung. Das sind Grundregeln, die jede Frau zur Erhaltung einer ebenmäßigen Körperschönheit beachten sollte. Wenig Zeit für seine Toilette verwenden und doch das tun, was Natur u. Gesundheit erfordern! Schönheits- und Körperkultur treiben, die sozusagen in Fleisch und Blut übergeht, und durch die Uebung täglicher Wiederholung schnell und leicht getan ist.



Gelenkigkeitsübung zur Erhaltung eines geschmeidigen und schlanken Körpers.