

Eine halbe Stunde Schönheit

V o n

E l i s e B o c k

„Das ist alles sehr schön,“ hört man so oft unsere jungen und älteren Damen sagen, „das ist alles sehr schön mit der Schönheitspflege und den ganzen Präparaten. Aber wer hat die Zeit, sie alle anzuwenden? Wer hat so viele Stunden am Tage für seine Körperpflege übrig? Wie sollen berufstätige Damen das schaffen? Eine halbe Stunde könnte jede erübrigen, aber das genügt ja doch nicht.“

Sie sind im Irrtum, meine Damen. Sie werden überrascht sein, von mir zu hören, dass eine halbe Stunde täglich vollauf genügt. Allerdings muss diese halbe Stunde richtig angewandt werden.

Deshalb erlaube ich mir, Ihnen hier ein kurzes Programm aufzustellen, ein Pensum, das Sie morgens nach dem Aufstehen in einer halben Stunde erledigt haben können, und das für Ihre Schönheitspflege genügt.

Sowie Sie aus dem Bett kommen, unterziehen Sie sich einer Waschung mit Gurkenemulsion, dann spülen Sie erst mit heissem, dann mit kaltem Wasser nach. Haben Sie eine besonders empfindliche Haut, so nehmen Sie Rosenemulsion und machen das Waschwasser durch Superb oder ähnliches weich.

Dann fetten Sie die Haut mit einer guten Hautpaste oder bei fetter Haut mit pastenrisierter Creme ein und massieren volle fünf Minuten sorgfältig das ganze Gesicht. Dann legen Sie zwei sehr heisse und zwei kalte Kompressen auf und reiben das Fett aus den Poren.

Jetzt kommen die fünf Minuten Freiübungen, wie sie allgemein bekannt sind.

Die beste ist das langsame Heben der Füße vom Erdboden bis über den Kopf. Nach getaner Arbeit das Gesicht mit einem guten Toilettenwasser abreiben und mit trockener Tagescreme einfetten. Nach Belieben etwas Rouge mit der Fingerspitze auf den Wangen verreiben, das Gesicht leicht einpudern und das Zuviel mit einer Bürste sorgfältig entfernen.