

## Wie erhalte ich mich schlank?

Von Eleanor Boardman,  
dem Metro-Goldwyn-Mayer-Star.

Die Frage, wie sich schlank erhalten, bewegt wohl heute mehr oder weniger fast alle Frauenherzen. Wir „vom Film“ müssen die schlanke Linie unbedingt bewahren; denn die Kamera zeigt die sehr unangenehme Tendenz, die Linien auszudehnen, so daß einige Pfund Übergewicht auf der Leinwand viel stärker wahrnehmbar sind als in natura. Deshalb gehört das „Schlank-erhalten“ ebenso zu meiner täglichen Arbeit wie z. B. das Zurechtmachen meines Gesichtes vor der Aufnahme.

Von all den drastischen Rezepten, die heute so im Schwunge sind, halte ich nichts. Gewiß hat Unterernährung eine Gewichtsverringerung zur Folge; aber sie untergräbt natürlich die Gesundheit. Ebenso hat die hier so gebräuchliche Ananas- und Hammelkotelettdiät einen gewissen Erfolg; aber auch hier ist der Schaden der gleiche.

Um wieviel besser ist es da, einer gesunden und vernünftigen Methode zu folgen — auch wenn der Erfolg sich nicht so rasch einstellt! Der beste und sicherste Weg zur Schlankheit ist körperliche Gymnastik, verbunden mit richtiger Diät. Doch muß man hierbei einem gewissen System folgen; denn zu viel Gymnastik regt den Appetit so sehr an, daß der schlanken Linie dadurch Gefahr droht.

System! Das ist das große Geheimnis. Die gymnastischen Übungen und die Diät müssen systematisch gehandhabt werden.

Die meisten Frauen haben gewöhnlich ein paar überflüssige Pfunde um die Hüften herum aufzuweisen, und da die heutige Mode sehr schlanke Hüften verlangt, so fange man mit entsprechenden Übungen an. Die beste, die ich kenne, ist folgende:

Man stelle sich vor eine Wand — so, daß die Handflächen diese bequem berühren und darauf ruhen können; die Arme haben gestreckt zu sein. Dann schwingt man das rechte Bein von einer Seite zur anderen, so weit und so hoch als möglich, ohne den linken Fuß zu bewegen. Dann wiederhole man die gleiche Übung mit dem linken Bein. Eine andere ist diese: Man setze sich auf einen niederen Schemel, strecke die Beine geschlossen von sich und klemme die Zehen unter einen schweren Schrank usw. als Stützpunkt. Dann beuge man sich, mit den Händen an den Hüften, soweit zurück, bis man den Boden berührt.

Auch die Fußfesseln kann man schlanker machen. Man setze sich auf einen Stuhl mit gerader Lehne, strecke das Bein und beschreibe mit den Zehen einen Kreis. Ein ebenso gutes Mittel ist, sich auf die Fußballen zu erheben und die Fersen abwechselnd zu heben und zu senken.

Auf diese Weise könnte ich eine unend-

(Fortsetzung auf Seite 112)

## Anmutig wirkt eine schöne Figur — bezaubernd aber ein schöner Teint.



JETZT  
32<sup>3</sup>

DEUTSCHES ERZEUGNIS

Ein strahlend jugendlicher Teint! Darin liegt das Geheimnis Ihrer Schönheit. Schöne Frauen wissen, daß die natürliche Methode der Hautpflege die beste ist.

Palmolive-Seife und Wasser waschen mit ihrem reichen Schaum Unreinheiten schonend fort... hinterlassen die Haut rein und frisch — frei von jeder Reizung.

Die Wahl schöner Frauen in der ganzen Welt ist Palmolive, weil sie nach einem geheimen Verfahren aus den berühmten naturreinen Ölen der Oliven, Palmen und Kokosnüsse hergestellt wird. Machen Sie sich diese Erfahrung zunutze — schützen Sie Ihr kostbarstes Gut — Ihren jugendlichen Teint.

Fordern Sie stets die echte  
Palmolive. Achten Sie auf  
ihre grüne Packung mit dem  
schwarzen Band und der  
Goldaufschrift Palmolive

● Palmolive-Shampoo ist  
genau so gut für Ihr Haar  
wie Palmolive-Seife für  
Ihren Teint.

Palmolive-Binder & Ketels  
GmbH., Hamburg-Billbrook