



DR. RUDOLF REISS, RHEUMASAN- u. LENICET-FABRIK, BERLIN NW 87

### Pflege der Haut

Wenn erst einmal alle Frauen ihre Teintbeschaffenheit erkennen und die Wichtigkeit einer denkenden Hautpflege begreifen, nähern wir uns den Zeiten unbegrenzter Jugend für alle Frauen, was gleichbedeutend ist mit höchster Lebensbejahung. Schönheit ist eine Zusammensetzung vielfältigster Einzelheiten, und fehlt in dieser Kette ein Glied, so ist die Harmonie des Ganzen gestört. Jede Frau strebt nach dem idealen Teint, Schonung und Pflege sind oberste Devise.

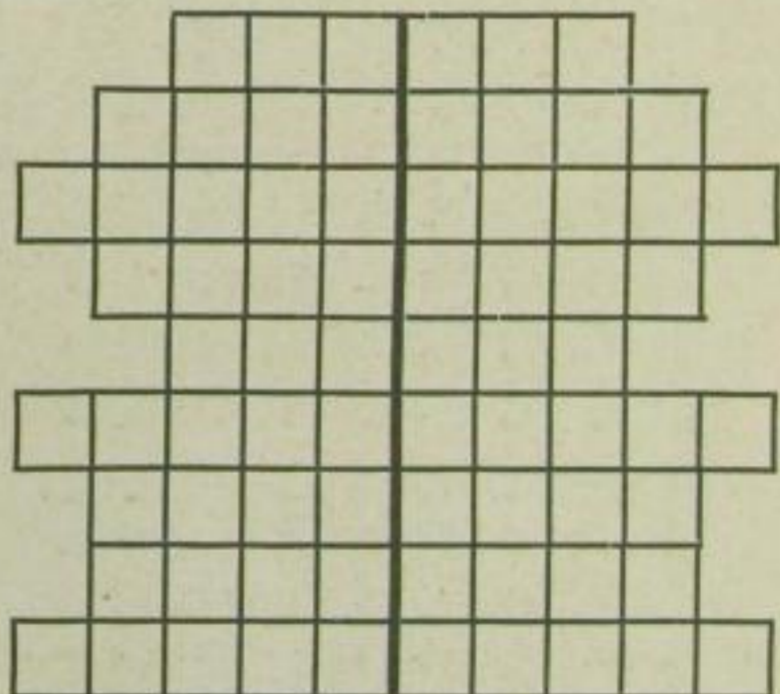
Ohne immer Wirkung und Ursache vollkommen zu begreifen, haben wir den enormen Einfluß der Sonnenstrahlen auf den ganzen Organismus erkannt. Es ist unmöglich, eine wirklich gesunde Haut im Gesicht zu erreichen, wenn nicht die Haut des ganzen Körpers oder wenigstens große Teile derselben entsprechend behandelt werden. Das geeignetste und praktischste Mittel zur durchgreifenden Hautpflege ist die natürliche Sonne — die wir im Winter durch die „künstliche Höhensonne“, Original Hanau, wirkungsvoll ersetzen. Sie wirkt Wunder. Äußerst wichtig ist auch die Diät.

Es steht ganz außer Zweifel, daß nicht nur unser Allgemeinbefinden von unserer Ernährung abhängt, sondern daß diese auch die kosmetische Wirkung auf die Haut nicht verfehlt. Schwerverdauliche und scharf gewürzte Kost ist tunlichst zu vermeiden. Gemischte Rohkost — viel Obst und Gemüse. Eine Milch- oder Traubenkur verjüngt und verbessert das Blut. Was nützen die besten Präparate zur Pflege der Haut, wenn der Magen oder Darm revoltiert! — Frauen von Kultur wissen, was sie der Schönheit schuldig sind — die Reinlichkeit. Soll man warmes oder kaltes Wasser zum Waschen nehmen? Im allgemeinen ist das Waschen mit warmem Wasser und einer milden Seife empfehlenswert und das Nachspülen mit kälterem Wasser — wohlgemerkt, nicht heiß und nicht eiskalt — anzuraten. Eine ideale Hilfe zu rationeller Körperpflege vermittelt die Thermomassage. Heiße Kugeln rollen über die Haut; Massage und Wärme steigern sich gegenseitig in ihrer heilenden Wirkung. Täglich werden so alle Schlacken aus den Geweben des Körpers entfernt — man bleibt gesund und schlank. Wer einmal Thermomassage versucht, wird sie nimmer entbehren wollen. Ein Kapitel für sich sind die Bäder. Brausebäder haben erheblich höhere Werte als Vollbäder. Durch die Gewalt der vielen kleinen Wasserstrahlen entsteht eine intensive Blutzirkulation. Schön sein — heißt gesund sein.

### Spiegelschrift

In die linke Hälfte der nachstehenden Figur sind Wörter folgender Bedeutung einzusetzen: 1. Bedrängnis, 2. Nährmutter, 3. soviel wie ungezwungen (Fremdwort), 4. Dichtungsart, 5. Tochter des Zeus, 6. Naturerscheinung, 7. Gürtel, 8. Gestalt aus „Wallenstein“, 9. Dasein.

Wenn die richtigen Wörter, von rückwärts nach vorn gelesen, in die rechte Hälfte der Figur eingesetzt werden, so entstehen neue Wörter folgender Bedeutung: 1. Laut, 2. weiblicher Vorname, 3. Norm, Richtschnur, 4. Spieß, Lanze, 5. griechischer Buchstabe, 6. Menschenrasse, 7. Lügengebilde, 8. weiblicher Vorname, 9. Naturerscheinung.



Die Anfangsbuchstaben der Wörter in der rechten Figurenhälfte nennen, von oben nach unten gelesen, ein Baumharz.