

SCHÖNHEIT:

„Ich sportle mit Waschgefäßen“

Wieso ich darauf kam, weiß ich selbst nicht. Da ich von Jugend auf für jede sportliche Betätigung Interesse hatte und andererseits — ich will es ganz offen sagen — zu faul und vielleicht auch zu sparsam war, um mir Hanteln oder ein ähnliches Sportgerät zu kaufen, bin ich auf eine Idee gekommen, die dasselbe leistet wie die „historischen“ Muskeltrainingsapparate, und die ist: mit meinen Waschgeräten Sport zu treiben. Ich bitte, mich nicht auszulachen! Aber paßt mal auf, ich will euch erzählen, wie ich das mache, es ist nämlich ganz einfach.

Meine ganze Riesenapparatur besteht nur aus 2 Wassergläsern, 2 Waschkrügen, 1 Vase. Punktum! Aus! Sonst brauche ich nichts!

Die Gläser ersetzen mir zunächst die Hanteln. Ich habe einmal bei dem berühmten Erfinder von „Mein System“, J. P. Müller, gelesen, daß das Gewicht der Hanteln nicht maßgebend ist; die Hauptsache ist daß es ein fester Körper ist, der als fester Widerstand wirkt. Und dazu ist ein Glas auch sehr gut zu gebrauchen. Ich krampfe also meine beiden Wassergläser morgens so fest zusammen, daß ihnen die Spucke wegbleibt. (Ich bitte um Verzeihung, ich bin aber Berlinerin und weiß nicht, wie man einen literarisch wertvollen Beitrag herstellt, weil ich doch keine Schriftstellerin bin. Ich will daher frisch von der Leber weg reden, wie ich es mache; meine lieben Mitschwestern, die hoffentlich im nächsten Jahre meine Nachfolgerin als Schönheitskönigin werden, dürften mir das verzeihen!) Also die Gläser wie Hanteln in die Hand nehmen und, falls die Armmuskeln überhaupt zu dünn sind — und nur dann ist diese Übung notwendig, bei mir war es eine Zeitlang so —, dann nach der Sandowschen Art fest



die Gläser in der Faust zusammenpressen, bis die Muskulatur ganz straff angespannt wird.

Die sechsfach gekrönte Schönheit
Irma Höfer

Viel wichtiger als die Kraft in den Armen ist aber meiner Meinung nach ein graziöses und anmutiges Benehmen für ein Mädchen, und dafür habe ich mir eine besondere Übung ausgedacht, indem ich vor einem Spiegel täglich einen Haushaltsgegenstand auf den Boden werfe und ihn unter Kontrolle meiner Augen im Spiegel in möglichst graziöser Weise aufzuheben versuche. Das kann man auf 20 verschiedene Arten tun, und man erkennt im Anfang mit Schauern, wie unmöglich eine Frau aussieht, wenn sie sich bückt. Eine andere gute Anmutübung ist, glaube ich, die: eine Vase mit Blumen nach Art