

meiner Meinung nicht mit Medikamenten, sondern mit natürlichen Mitteln regulieren. Ein bis zwei getrocknete Pflaumen, des Abends vor dem Schlafengehen genossen, oder hin und wieder ein Blutreinigungstee befreien den Körper von seinen Schlacken.

Gesichtsmassage lasse ich mir ab und zu machen, wobei kreisende Bewegungen mit solchen abwechseln, die zur Straffung von Haut und Muskulatur nach oben führen. Die Partie um die Augen muß dabei ganz in Ruhe gelassen werden.

Zur Vorbeugung gegen das gefürchtete Doppelkinn halte ich viel von Kopfbewegungen. Sechsmal wird der Kopf langsam vor- und rückwärts gebeugt, sechsmal langsam im Halbkreis gedreht. Das tue ich immer gleich des Morgens beim Aufstehen, weil es munter macht. Ich erkläre es mir so, daß es einen guten Übergang von der horizontalen zur aufrechten Lage von Kopf und Körper schafft.

Neben dem Turnen treibe ich noch anderen Sport. Ich reite, laufe Ski, spiele Golf und Tennis, laufe viel und gern, rudere auch, allerdings nur im Rollsitz, um ein Zustarkwerden der Schultermuskulatur zu verhindern. Ich schwimme gern im Meer oder in Seen, nicht aber in Flüssen.

Zum Schluß möchte ich Ihnen sagen, daß viele Frauen den Begriff ‚gepflegt sein‘ mißverstehen. Sie glauben, wenn sie gut zurechtgemacht sind, was ihnen gleichbedeutend mit ‚stark gemalt sein‘ ist, gepflegt zu erscheinen. Ich hingegen bin der Ansicht, daß jeder saubere, gesunde Mensch gut und gepflegt aussieht.“

## FRAU DIREKTOR KLÄRE REIMANN

**Meine Unterhaltung mit Frau Direktor Kläre Reimann, Mitarbeiterin der Reimann-Schule, gebe ich nach einem Stenogramm wörtlich wieder, da die Gesprächsführung interessieren dürfte:**



„Gnädige Frau, ich möchte von Ihnen erfahren, wodurch Sie trotz jahrelanger, anstrengender Arbeit so elastisch und frisch geblieben sind?“

„Sie fragen damit zwar nach meinem intimsten Geheimnis, aber dieser kleine Verrat an mir hilft vielleicht vielen und schadet mir selbst nicht! Ich fasse mich also kurz, was um so leichter ist, als ich eigentlich recht wenig für den ‚Putz meiner Fassade‘ tue; aber es sind

durchweg lauter natürliche Hilfsquellen (zum Teil Rezepte à la Großmutter!) und — die Hauptsache — ich wende sie regelmäßig an! Dies ist der eine Schlüssel zu meinem Geheimnis!

Morgens also ein Luftbad, ein paar leichte gymnastische Übungen, je nachdem, wie sie

der Körper durch tägliche Berufsarbeit entbehrt. Dann leichte Massage von Hals und Gesicht mit feinem Mandelöl. Dasselbe Öl alle 14 Tage etwa auf die Kopfhaut, die täglich mit einer Fischgrätenbürste gestrichen wird.

Wohlgemerkt: Gesichtsmassage ist kreisrund zu halten unter vorsichtigem Festhalten der umliegenden Stellen, um über-



Phot. Atelier Jacobi, Berlin

mäßige Ausdehnung und Verschiebung der Haut zu vermeiden. Nach Anwendung eines guten Gesichtswassers wird die Haut mit lauwarm-nassen Tüchern geklopft.“

„Und Ihre Augen, gnädige Frau?“

„Zunächst Verhütungstheorie: nicht weinen! Tränen sind nur in der Poesie nützlich! In jedem Falle aber ist für müde Augen eine Borwasserlösung gut; ebenso heilsam die gute, alte liebe Kamille. Heiße und kalte Kamillenbeutel im Wechsel tun Wunder!

Zum Schluß Kreisen und Strecken der Halswirbel. Die Vorarbeit hierzu leistet während der Nachtruhe ein waagerechtes hartes Kopflager.“

„Ja, gnädige Frau, das ist allerdings verblüffend wenig Nachhilfe und corrigere la nature! Und dabei sehen Sie so blank und munter, so frisch und elastisch aus!“

„Wenn Sie mir hoch und heilig versprechen, mich nicht zu verraten, will ich Ihnen einen Nachschlüssel zum Hauptgeheimnis in die Hand geben. Es gibt nur ein gutes, nur ein wirksames Mittel, recht lange faltenlos, so gut wie neu zu bleiben: der eigene Wille zur ‚Haltung‘! Wolle keine Falten haben — und du hast keine! Laß deine Gesichtszüge nicht bei der geringsten Gemütsbewegung entgleisen, begleite nicht jeden Affekt durch Ziehen der Mundwinkel, Runzeln von Stirn und Brauen! Du zeichnest alle Linien selbst! Je früher du anfängst, dein Gesicht zu beherrschen, desto länger und williger dient es dir später.

Kurzum: Selbstdisziplin bei Heiß und Kalt im ewigen Wechselbad des Lebens bleibt das wirksamste, das einfachste Schönheitsmittel.“