

## FRAU LENORE GRÄFIN STENBOCK-FERMOR

**Frau Lenore Gräfin Stenbock-Fermor, die bekannte Porträtmalerin, erzählt mir folgendes:**



**K**osmetik besteht für mich darin, viel Sport zu treiben. Wenn ich als Kind Musik hörte, so mußte ich mich bewegen. Ich tanzte und turnte; das war mir ein Bedürfnis, ein innerlicher Zwang. So turne ich seit meinem fünften Lebensjahre. Später habe ich die verschiedenen Schulen: Bode, Loheland, Dalcroze, Mensendieck kennengelernt und mir aus einer jeden das herausgesucht, was mir für mich geeignet schien.

Erwache ich des Morgens, noch müde und matt, rasch ein paar Turnübungen am offenen Fenster. Überhaupt turne ich gern im Freien. Sportunterricht nehme ich nur einmal wöchentlich. Es ist angenehm, auch neben dem, was man von selbst und gern tut, den Zwang eines „Du mußt“ zu empfinden.

Von außen, wenn Sie es so nennen wollen, treibe ich wenig Kosmetik. Da ist eigentlich nur das Wasser mein Element. Drei- bis viermal täglich nehme ich Massagebrausen. Das Wasser



Phot. Atelier Jacobi, Berlin

ist zum Beginn warm, zum Schlusse kühl. Zwischendurch wechsele ich heiß und kalt. Dabei lasse ich es auf meinen Körper wie Steine herunterhageln. Ach, Sie glauben nicht, wie wohl das tut! Wie das abhärtet! Ich friere nie. Bisweilen reibe ich mich unter der Dusche mit einer groben Wurzelbürste ab, mache also die sog. „Bürstenmassage“.

Übrigens nehme ich auch gern für das Gesicht eine weichere Bürste. Manchmal reibe ich es mit dem Saft einer frischen Zitrone ein. Der bleibt eine Stunde auf der Haut, dann wird er abgewaschen. Dabei will ich Ihnen gleich verraten, daß ich im Winter, wenn die Haut droht, spröde zu werden, den ganzen Körper mit Zitrone einreibe. Nach einer Stunde brause ich und fette mit Öl ein. Im Sommer nehme ich für das Gesicht höchst selten auch mal statt der Zitrone den Saft von frischen Erdbeeren. Abends lege ich — doch

auch nicht regelmäßig — gern eine gute Fettcreme in dicker Schicht auf.

Gewiß pudere ich mich auch, aber nur zum Ausgehen. Dann kommt, ohne daß ich Creme oder dergleichen unterlege, eine hauchdünne Lage Puder aufs Gesicht.

Zum Sport oder in der Sonne benutze ich nie Puder, sondern ich fette mich mit — Rhizinusöl ein, weil das besonders lange auf der Haut „steht“.

Im Süden, wo ich zu Studienzwecken lange weilte, habe ich mich an viel Sonne gewöhnt. Meine Augen, die durch die Arbeit manchmal etwas empfindlich gegen zu grelles Licht sind, muß ich gegen Sonne schützen. Für Sonnenbäder habe ich meine eigene Konstruktion: Zwei kleine Pappscheiben, die gerade die Augen bedecken, verbinde ich mit einem Zwirnsfaden, der nun als Brillensteg vorn über die Nase und hinten um den Hinterkopf herumgeht. — Auf Ihre Frage, ob ich für Hungerkuren bin, kann ich nur antworten, daß es mir stets ausgezeichnet schmeckt. Ich lege mir keinen Zwang auf, nur bin ich in der Wahl des Essens etwas vorsichtig. Ohne eingeschwoener Rohköstler zu sein, esse ich doch gern und viel Obst und frisches Gemüse und im Sommer sehr wenig Fleisch.

Alles, was ich für meinen Körper tue, ist nur das unbedingt nötige Gegengewicht zu meiner Berufsarbeit, die durch viel Sitzen und Stehen große körperliche Anstrengung erfordert. So bin ich stets bemüht, eine notwendige Prophylaxe zu treiben. Ich will und darf nicht früh altern. Wenn ich alt bin, soll der Pinsel nicht in meiner Hand zittern. Im Alter will ich frei von körperlichen Gebrechen schaffen können. Das sind die Leitmotive für meine Schönheits- und Gesundheitspflege.“

## FRAU Dr. med. ALICE LEWIN-BELGARD

**Mit Frau Dr. Lewin-Belgard, einer vielbeschäftigten praktischen Ärztin im Norden Berlins, unterhielt ich mich bei einer Zigarette sehr an-geregt, um ihre allgemeinen und persönlichen Ansichten über Kosmetik kennenzulernen**



**B**aden sollte natürlich jeder Mensch, sooft er nur kann. Zusätze zum Wasser sind nicht immer nötig, dagegen kann ab und zu ein Kohlensäurebad zur allgemeinen Erfrischung und Anregung nicht dringend genug empfohlen werden.