

Wasser kommt an mein Gesicht nie heran. Ich reinige es des Morgens mit Öl. Mit einem harten Frotteelappen reibe ich nach, um Fett und Schmutz gründlich zu entfernen. Jetzt wird eine möglichst fettfreie Creme aufgelegt und überpudert. Rot lege ich nur sehr selten und sehr wenig auf. Abends, zum sogenannten Abschminken, benutze ich wieder Öl und fette gut ein. Wenn ich spüre, daß sich irgendwo ein Pickelchen bilden will, betupfe ich es mit einem Kampferspiritus.

Der Faltenbildung arbeite ich entgegen, indem ich der Haut reichlich Fett zuführe. Zeigt sie die Neigung zu glänzen, z. B. an der Nase, an der Stirn oder am Kinn, so reinige ich sie — allerdings nur sehr selten — mit einer Seifencreme.

Gesichtsmassage kann durch zu heftige oder falsche Bewegungen leicht schädlich wirken. Ein richtiges Klopfen mit der ganzen Handfläche dagegen kann nie schaden. Hin und wieder lasse ich mir von kundiger Hand eine Gesichtsmassage machen. Dabei finde ich das „Aufbügeln auf neu“ — ja bitte, lachen Sie nur, es erinnert wirklich an den Schneider Böck aus „Max und Moritz“ — sehr angenehm. Eine kleine Stahlrolle mit Holzgriff, also ein Bügeleisen en miniature, wird erhitzt und in kreisenden Bewegungen über die Haut geführt. Nachträgliche Eisbehandlung kühlt ab.

Da mir meine Zeit solche Dinge nicht oft gestattet, nehme ich statt dessen Gesichtsdampfbäder, die auch von ausgezeichneter Wirkung sind, oder ich mache warme Kamillenpackungen aufs Gesicht. Die Eisnachbehandlung nehme ich ebenfalls selbst vor. Das Eisstückchen, zum Anfassen mit einem Lappen umwickelt, wird in wellenförmigen Bewegungen über das Gesicht geführt. Allerdings möchte ich alle, die an Neuralgie leiden, vor dieser starken Abkühlung warnen!

Besonderen Wert lege ich auf die Pflege der Augen. Ich nehme einmal wöchentlich Augenbäder. Dazu gibt es kleine Augenbecher, in die lauwarmes Wasser — ich setze eine Prise Borax zu — kommt. Man hält sie vor das offene Auge, so daß die Flüssigkeit direkt den Augapfel umspült. Wimpern und Brauen fette ich mit Öl oder einem anderen Fett ein und bürste gründlich mit einem kleinen



Phot. Atelier Jacobi, Berlin

Augenbrauenbürstchen. Das regt, wie ich Ihnen versichern kann, deren Wachstum an.

Was das Haar anbelangt, so sollte es höchstens alle zehn Tage gewaschen werden. Man soll es vor allem aber immer ordentlich bürsten, wobei die Beschaffenheit der Bürste sich nach Haar und Kopfhaut richten muß. Schleier, Netze und Hauben während des Schlafes berauben das Haar seiner Freiheit und lassen es nicht ausdünsten.

Von Massage als Mittel zum Abnehmen halte ich nicht viel. Lediglich zur Stärkung der Muskulatur lasse ich sie gelten, doch ist auch hier aktive Bewegung, also Turnen, unbedingt besser. Ich turne morgens und abends fünf bis zehn Minuten. Eine Diät aus Eitelkeit hört sich zwar in der Theorie stets wunderschön an, aber sie in die Praxis umzusetzen, ist meist ungemein schwer, erfordert sehr, sehr viel Energie.

Da ist ein Obsttag einmal in der Woche leichter. Mir jedenfalls fällt er nicht schwer, weil ich morgens sehr lange nüchtern sein kann und trotz meines schweren Berufes auf jedes Frühstück verzichte. An solchem Obsttag esse ich zwei Pfund Äpfel. Das ist das geeignetste Obst, weil es sättigt. Kirschen, Erdbeeren usw. tun das nicht; Birnen und Bananen dagegen, die rasch sättigen, machen dick. Man darf sich natürlich nicht zu starken Zwang auferlegen, muß vor allem, sobald ein Schwächegefühl auftritt, etwas anderes, etwa 2 harte Eier essen.

Selbstredend muß man dabei möglichst wenig trinken, wie überhaupt trinken dick macht. Zeitiges Abendessen, am besten um 6 Uhr, was sich praktisch leider kaum durchführen läßt, ist für die schlanke Linie gut.

Rauchen verträgt sich mit der Kosmetik unbedingt. Der schlimmstenfalls resultierende Zahnbelag ist leicht zu beseitigen. Dagegen ist Alkohol wegen der Gefäßerweiterungen, die er verursacht, unangenehmer.

Ausgiebiger Schlaf ist wichtig, wobei frühes Zubettgehen besser ist als langer Morgenschlaf. Das beliebte Mittagschläfchen begünstigt den Fettansatz.

Aus meinen ärztlichen Erfahrungen kann ich Ihnen sagen, daß sich heutzutage die Frauen jeden Alters und jeder Berufsklasse für Kosmetik lebhaft interessieren. Sie befragen mich über unreinen Teint, Falten, Krähenfüße, über Abnehmen, Hängeleib, Krampfadern. Sie kaufen sich allerhand Kosmetika, geben Geld aus, verwenden Mühe darauf. Wenn sie trotzdem nicht viel erreichen, so liegt es daran, daß Kosmetik auch etwas Zeit kostet, die sie meist nicht haben, und daß sich manche Arbeit, wie Hausarbeit, Wäsche waschen und Kochen, mit Kosmetik nicht immer gut verträgt.“