



Phot. Edm. Neuhauser, St. Moritz

## FRAU THEA RIEMANN

**Frau Thea Riemann, nicht nur als Gattin des Schauspielers Johannes Riemann, sondern auch als Meisterin verschiedener Sporte – namentlich des Eislaufes – uns allen bekannt, weiß mir viel Wissenswertes zu erzählen:**

**I**ch treibe eigentlich jeden Sport: Tennis, Skilaufen, Reiten, Chaufieren, Bergsteigen und besonders Schlittschuhlaufen. Die Sonne, die im Winter in den Bergen als Förderer der Gesundheit und auch als Feind der Schönheit gilt, tut mir nichts. Unter Sonnenbrand hatte ich noch nie zu leiden, wohl aber einmal sehr unter Gletscherbrand. Ich schütze mich gegen die Sonne durch Einreiben mit Fett oder Öl. Im Winter muß man dies unbedingt in ausgiebigerem Maße tun als im Sommer.

Beim Sport benutze ich selbstredend weder Creme noch Puder. Von meinem Lippenstift kann ich mich allerdings auch hier nicht trennen.

Verzichte ich auf ihn, so fühle ich mich geradezu „unangezogen“.

Mein Waschwasser ist kalt. Nach dem Tennisspiel empfinde ich eine lauwarme Dusche als sehr angenehm. Beim Wintersport dagegen bedarf es dessen nicht. Da ist es am schönsten, in der Bewegung zu bleiben, so etwa, daß dem Schlittschuhlaufen der Tanztee folgt.

Überhaupt braucht man im Winter meiner Meinung nach viel weniger Kosmetika als zu jeder anderen Jahreszeit. Die Haut ist durch den Aufenthalt und viele Bewegung im Freien gestrafft, sieht jung und frisch aus. —

Nach dem Waschen lege ich eine Tagescreme als Unterlage für den Puder auf. Übrigens muß ich dessen Farbe oft wechseln, damit sie wirklich zur jeweiligen Tönung meiner Haut paßt, die sich durch mein langes Verweilen in der Luft beim Sport häufig ändert. Das ist nämlich etwas, was viele Damen leider nie berücksichtigen!

Abends zum Abrüsten benutze ich erst eine Fettcreme und dann ein Gesichtswasser. — Als Badezusatz verwende ich dickflüssigen, braunen Fichtennadelextrakt.

Abgesehen von all diesen Kleinigkeiten, die ebenso Dinge der Eitelkeit oder Notwendigkeit sein mögen — das ist ja individuell sehr verschieden —, bin ich der Meinung, daß Licht, Luft und Sonne die besten Erhalter und Förderer von Gesundheit und Schönheit sind.“

## FRAU CAMILLA SPIRA

**Die anmutige Bühnen- und Filmschauspielerin Frau Camilla Spira, uns allen noch in frischer Erinnerung als Wirtin in Charells „Weißem Rößl“, beantwortete mir einige Fragen in einem äußerst liebenswürdigen Briefe, aus dem ich einige Stellen hier wörtlich wiedergeben will:**

**I**ch bade in klarem Wasser, ungefähr 33 bis 34 Grad C., ohne jeden Zusatz und bürste mich selbst tüchtig ab. Mit meiner Masseurin turne ich dann 15 Minuten, wobei ich Atemübungen und die für mich hauptsächlich wichtigen Bauchmuskulübungen mache. Dann wird der ganze Körper ordentlich durchmassiert. Damit habe ich vielleicht 1½ Stunden zu tun. Von der Massage als Abmagerungskur halte ich gar nichts. Mich belebt sie, und ich habe das Gefühl, daß alle