



KOSMETISCHE RATSCHLÄGE

von Frau Dr. med. A. H.-M.

FRAGE: Was tue ich gegen Mitesser und Pickel im Gesicht? (Hartnäckiger Fall: Acne vulgaris.)

ANTWORT: Mitesser sind Teilchen von Schweiß, Talg, Staub und Schmutz — daher die Schwarzfärbung des sogenannten Kopfes —, die die Ausführungsgänge der Poren verstopfen. Aus diesen können sich bei Disposition dafür Pickel bilden. Man benutze warmes Waschwasser und frottiere gründlich ab. Alle paar Tage mache man ein Gesichtsdampfbad, dem man Kamillentee oder besser ein wenig Seifenspirituss beisetze. Im Anschluß daran entferne man mit einem sogenannten Comedonen- oder Mitesserquetscher eine Anzahl Mitesser, jedoch nie zu viele und auch nicht zu eng benachbarte, um die Haut nicht zu reizen. Man hüte sich, kleine Eiterpusteln mit der Nadel oder dergleichen selbst zu öffnen, da sich sonst leicht entstellende Narben bilden. — Bei Acne vulgaris handelt es sich stets um ein sehr hartnäckiges Leiden, bei dem auch innere Behandlung neben äußerer medikamentöser und eventuellen Bestrahlungen mit Höhensonne in Frage kommt. Dies kann jedoch nur der Arzt beurteilen.

FRAGE: Was möchten Sie mir zur Abmagerung empfehlen?

ANTWORT: Wir können Ihnen hier natürlich keine Abmagerungsdiät empfehlen, da wir Sie und Ihre Konstitution nicht kennen. Trinken Sie einen Frühstücks-tee, der die Verdauung reguliert, lassen Sie sich massieren und treiben Sie bei gesundem Herzen viel Sport. Das ist besser als Hungerkuren.

FRAGE: Meine Figur ist ganz normal, aber die Oberschenkel sind ziemlich dick. Massage nützte nicht viel.

ANTWORT: Da Massage zwar nicht viel, aber immerhin etwas geholfen hat, raten wir Ihnen unbedingt, diese fortzusetzen. Der Erfolg tritt natürlich nur sehr allmählich ein, aber es kommt gar nichts anderes in Frage.

FRAGE: Wie verhütet man das Nachdunkeln blonder Haare, und wie kann man bereits dunkler gewordene wieder aufhellen?

ANTWORT: Abgesehen von Kamille in jeder Form seien Ihnen die Henna-Präparate empfohlen. Allerdings ist es ratsam, sie von guten, geübten Friseuren anwenden zu lassen und nicht allein Versuche zu unternehmen.

FRAGE: Ich habe eine grobporige Haut und sehr viel Mitesser. Was tue ich dagegen?

ANTWORT: Die Ernährung hat weder mit der Grobporigkeit der Haut noch mit den Mitessern (s. oben) etwas zu tun. Was erstere anbelangt, so empfehlen wir Ihnen, jeden zweiten Tag Gesichtspackungen abwechselnd heiß und kalt in ca. drei- bis viermaligem Wechsel (zusammen 10 Min.) zu machen. Ferner wäre es ratsam, das Öl, das Sie zum Reinigen benutzen und das unbedingt gut ist, zwei- bis dreimal wöchentlich durch ein alkoholisches Gesichtswasser zu ersetzen. Dieses zieht durch den Alkohol die Poren zusammen. Das Gesichtsdampfbad, das Sie vor dem Entfernen der Mitesser alle 14 Tage machen, können Sie getrost zweimal in der Woche nehmen. Wenn Sie dann jedesmal eine Anzahl Mitesser besitzigen, werden sich nie so sehr viele ansammeln können.

FRAGE: Ich habe einen unreinen Teint. Mir ist Marylan-Creme empfohlen worden. Glauben Sie, daß ich sie anwenden sollte?

ANTWORT: Die Marylan-Creme ist ein fertiges Präparat, von dem ich Gutes gehört habe.

FRAGE: Macht man Injektionen unter die Gesichtshaut, die eine gesunde braune Farbe hervorrufen?

ANTWORT: Solche Einspritzungen gibt es nicht. Lassen Sie sich mit Höhensonne bestrahlen. Am besten tut dies der Arzt, da genaue Dosierung nötig ist, denn Verbrennungen sind sehr unangenehm. Auch gibt es farbige Hautcreme, die Sonnenbräune vortäuschen.

MEDIZINISCHE RATSCHLÄGE

von Dr. med. G. Z.

FRAGE: Ich habe im letzten Jahr sehr an Gewicht zugenommen; infolgedessen nimmt meine Elastizität ab, ich komme nicht mehr mit. Ich bin 45 Jahre alt, habe drei Kinder und scheine jetzt in die Wechseljahre zu kommen. Kann man in meinem Alter noch mit gymnastischen Übungen anfangen?

ANTWORT: Es ist sogar hohe Zeit, daß Sie das, was Sie in den früheren Jahren vernachlässigt haben, nachholen. Wenn Sie sonst gesund sind, d. h., wenn Sie keine ernsthafte Erkrankung besonders der Atmungs- und Kreislauforgane haben, können Sie getrost noch mit Übungen anfangen, mit denen Sie Ihrem Körper neue Kraft und Energie zuführen können. Allerdings ist wohl fachliche Anweisung notwendig, damit die Übungen Ihrer allgemeinen Konstitution angepaßt werden.

FRAGE: Mich belästigt sehr häufig, besonders am Morgen, eine starke Trockenheit im Halse. Ich bin wiederholt beim Arzt gewesen, der mir immer versichert, daß keinerlei Krankheit vorliegt.

ANTWORT: Die Trockenheit der Mundschleimhaut macht sich meist morgens bemerkbar, und zwar häufig in Schlafzimmern, in denen zu trockene und warme Temperatur herrscht. In dampfgeheizten Schlafräumen sollte durch feuchte Tücher oder Wasserverdunster für eine bessere Durchfeuchtung der Luft gesorgt werden. Am besten schläft man übrigens in ungeheiztem Raum. Ein sehr einfaches Hausmittel gegen die Trockenheit der Schleimhaut ist Ausspülen des Mundes mit gewöhnlichem, warmem Tee, dem ein Teelöffel Glycerin auf eine Tasse hinzugesetzt ist. Durch das Glycerin wird die Schleimhaut feucht und geschmeidig.

FRAGE: Seit einiger Zeit treten bei mir am Halse, besonders am Halsausschnitt, rote Stellen auf, die öfters etwas jucken und vor allen Dingen sehr häßlich aussehen. Ich habe schon allerlei Salben und Puder dagegen versucht, ohne Erfolg.

ANTWORT: Diese Erscheinungen werden gerade im Herbst nicht selten beobachtet, und zwar nur bei Frauen. Bei Männern ist darüber noch nicht berichtet worden. Als Ursache ist die Wollkleidung erkannt worden, die direkt auf der Haut getragen wird. Welche Reizstoffe hierbei als Ursache anzusehen sind, ist noch nicht ganz sicher. Vielleicht sind es die zur Färbung benutzten Farben. Jedenfalls ist die „Krankheit“ sehr ungefährlich und wird beseitigt, wenn Sie die direkte Berührung der Haut mit dem Wollstoff verhüten.

FRAGE: Sind Traubenkuren zu empfehlen? Ich bin etwas stark, meine Verdauung ist nicht besonders, und ich neige wohl auch zur Gicht.

ANTWORT: Die Traubenkur ist sehr empfehlenswert und zweckmäßig. Man führt dem Körper damit nicht nur erhebliche Nährmengen zu, sondern belebt auch den Stoffwechsel und die Verdauung. Die Darmtätigkeit wird besonders angeregt, wenn Schalen und Kerne mitgegessen werden. Durch die Traubenkur wird ein guter Teil der Schlacken des Körpers entfernt, wie sie sich bei Gicht, Fettsucht und Rheumatismus ansammeln. Je nach der Körperbeschaffenheit wird man seine sonstige Lebensweise einrichten müssen. Will man magerer werden, so wird man viele Trauben und wenig sonstige Kost zu sich nehmen. Will man zunehmen, wird man die Beikost vermehren, d. h. außer den Trauben für reichlich Fett und Eiweißstoffe sorgen. Durchschnittlich wird eine Traubenkur 2—5 Pfund Trauben täglich erfordern. Man fängt mit kleineren Mengen an und verteilt die Portion auf drei bis vier Mahlzeiten. Getränke, besonders Alkohol, wird man vermeiden, von Speisen Hülsenfrüchte und Kohlsorten. Traubenkuren werden sehr gut vertragen, nur Menschen mit schwereren Magenstörungen sollten vorsichtig sein.