



KOSMETISCHE RATSCHLÄGE

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

FRAGE: Meine Tochter, 17 Jahre, Primanerin, beschäftigt sich absolut nicht mit Hausarbeit und hat trotzdem, bei sonst zarter Haut, rote, oft blaurote Hände.

ANTWORT: Zwei Gründe können verantwortlich zu machen sein: 1. Störungen des Allgemeinbefindens, etwa Blutarmut oder ein organisches Leiden. Ist das Herz gesund? In diesen Fällen käme ärztliche Behandlung in Frage. 2. könnte sich die junge Dame die Hände erfroren haben, schon vor Jahren und ihr vielleicht gar nicht bekannt. Dann wären Wechselbäder, wobei man dem Wasser Nußblätterabkochungen zusetzen kann, am Platze. Feuchte Umschläge mit essigsaurer Tonerde, Borwasser oder Bleiwasser (1 Teelöffel auf ein Glas Wasser) sind ebenfalls gut. Daneben ist die Benutzung von milden Seifen und Cremes weiterhin ratsam. Warme Handschuhe sind im Winter unbedingt stets zu tragen.

FRAGE: Bin 23 Jahre alt, habe Falten unter den Augen und auf der Stirn. Gesichtsmassage, die ich seit vier Monaten nehme, hat kaum genutzt.

ANTWORT: In Ihrem jugendlichen Alter möchten wir Ihnen noch gar nicht zur Gesichtsmassage raten. Übrigens spricht die Schlawheit der Haut unter den Augen zusammen mit den blauen Rändern dafür, daß beides kein Schönheitsfehler, sondern vielmehr ein Zeichen „schlechten Aussehens“ ist. Also: Schlafen Sie viel, treiben Sie Sport, nehmen Sie eventuell Ganzkörperbestrahlungen mit Höhensonne. Fetten Sie die Haut unter den Augen — namentlich über Nacht — gut ein. Gegen die blauen Schatten können wir Ihnen weiter keinen Rat geben.

FRAGE: Wegen meines „Fettnackens“, der hinten am Ende des Halses als Höcker sitzt, werde ich sehr geneckt. Was ist dagegen zu tun?

ANTWORT: Hier hilft Massage und Turnen. Erstere können Sie von einer zweiten Person vornehmen lassen oder auch selbst machen. Beim Turnen sind für Sie alle die Übungen wichtig, die einmal den Kopf gegen den Körper bewegen (Drehen, Beugen des Kopfes usw.) und andererseits jene, die bei feststehendem Kopf und Körper den Schultergürtel bewegen (Rollen, Heben, Senken der Arme, Zusammendrücken der Schulterblätter usw.).

FRAGE: Meine Ellenbogen sind rot und vor allem sehr rauh. Das empfinde ich bei ärmellosen Kleidern unangenehm.

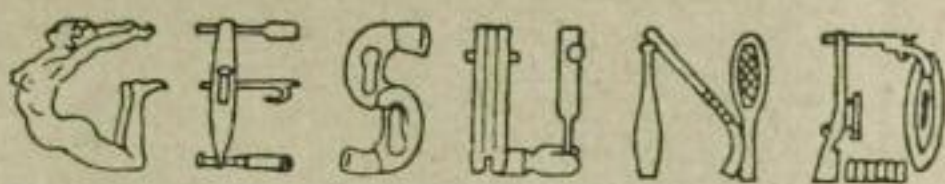
ANTWORT: Massieren Sie des Abends ein etwa haselnußgroßes Stück einer guten Fettcreme in die Ellenbogenhaut ein. Darauf legen Sie ein Stückchen Watte und machen einen nicht zu festen Verband darüber, natürlich wochenlang. Dann erst zeigt sich Erfolg!

FRAGE: Ich turne gern und viel. In letzter Zeit aber glaube ich bemerkt zu haben, daß ich nach dem Turnen öfter Schmerzen an der alten, von einer Blinddarmpoperation herrührenden Narbe habe. Ist das wohl möglich?

ANTWORT: Es ist sehr wahrscheinlich, daß die Schmerzen an der Narbe durch das Turnen ausgelöst werden. Wir raten Ihnen, unbedingt sofort alle Turnübungen, die Zerrungen der Narbe verursachen können, zu unterlassen. Welche Übungen das im einzelnen sind, werden Sie am besten selbst beurteilen können.

FRAGE: Ist es notwendig, das Haar, welches dünn und schlicht ist, so daß ich ohne weiteres mit dem Kamm auskomme, zu bürsten?

ANTWORT: Auch wenn Sie auf die Bürste verzichten könnten, sollten Sie dies keineswegs tun. Das Bürsten ist ein äußerst wichtiger Faktor der Haarpflege, denn es stellt eine unentbehrliche Massage für die Kopfhaut dar. Nach der Schilderung Ihres Haares würde sich eine weiche Bürste empfehlen.



MEDIZINISCHE RATSCHLÄGE

von Dr. med. G. Z.

FRAGE: Ich bitte um Ihren Rat, ob ich mich bei einer Hüftgelenkentzündung einer Operation unterziehen soll.

ANTWORT: Aus Ihrer Darstellung ergibt sich, daß es sich um eine komplizierte Veränderung in Ihrem linken Hüftgelenk handelt. Zur Behandlung des Leidens scheint Ihnen eine Operation nicht vorgeschlagen zu sein, sondern Sie selbst denken daran, sich einem solchen Eingriff zu unterziehen. Am zweckmäßigsten erscheint es uns, wenn Sie sich zunächst in die Behandlung eines Orthopäden begeben, der Ihnen vielleicht doch durch die modernen entlastenden und stützenden Behandlungsmethoden weiterhelfen wird.

FRAGE: Ich bin 24 Jahre und habe mir vor etwa vier Jahren einen sehr kleinen Leistenbruch beim Sport zugezogen. Soll ich mich operieren lassen?

ANTWORT: Sie sind jung und wollen weiter Sport treiben. Die chirurgische Beseitigung eines kleinen Leistenbruchs ist heute als ein leichter Eingriff zu bezeichnen, zumal er bei örtlicher Betäubung ausgeführt werden kann. Bei normalem Verlauf werden Sie bereits nach 12 Tagen wieder Ihre Tätigkeit aufnehmen können. Wir möchten Ihnen, wenn sonst keine ärztlichen Gegengründe vorliegen, unbedingt zu der Operation raten.

FRAGE: Was soll ich tun, um eine vollschlanke Figur zu bekommen.

ANTWORT: Es ist noch niemals gelungen, aus einer „überschlanken“ Figur durch künstliche Nachhilfe eine „vollschlanke“ herzustellen. Es ist darum auch ein unmögliches Verlangen, Ihnen ein Mittel zu sagen, um Ihren Zweck zu erreichen. Vor allem müßte man wissen, ob Ihre übergroße Magerkeit die Folge eines körperlichen Leidens ist. Selbstverständlich kann durch eine Umstellung der Ernährung und durch Medikamente, die den Fettansatz im Körper befördern, eine Gewichtszunahme erreicht werden. Spezielle Ratschläge auf brieflichem Wege sind, wie Sie wohl einsehen werden, unzweckmäßig. Hierüber kann Sie nur ein Fachmann beraten, der Ihre ganze Veranlagung kennt und etwaige Störungen feststellen kann.

FRAGE: Ich habe davon gehört, daß es bestimmte Zusammenhänge zwischen Farben und Schlaf gibt und daß es für jemand, der an Schlaflosigkeit leidet, zweckmäßig sei, im Schlafzimmer bestimmte Farben zu bevorzugen.

ANTWORT: Diese Frage hat neuerdings größere Beachtung gefunden, und zwar hauptsächlich hat die „Münchener Gesellschaft für Lichtforschung“ hier wichtige Feststellungen machen können. Es war schon durch die Erfahrung bekannt, daß Maler, die viel Kobaltblau benutzen, vor der Staffelei leicht müde werden und sogar einschlafen. Die Forschung hat ergeben, daß tatsächlich Blau die richtige Farbe für die Tapete und Vorhänge des Schlafzimmers ist. Blau hat eine auffallend beruhigende und einschläfernde Wirkung. Dagegen sind schwarze und rote Vorhänge, die man häufig in Schlafzimmern findet, für nervöse und schlecht schlafende Leute durchaus ungeeignet.

FRAGE: Was kann man gegen Schreibkrampf tun? Ich werde dadurch in meiner Tätigkeit sehr behindert.

ANTWORT: Der Schreibkrampf ist eine „Beschäftigungsneurose“; die Ursache ist entweder zu reichliche Schreibtätigkeit oder falsche Federhaltung. Die Erkrankung äußert sich, wie Sie ja bemerkt haben, nicht nur in leichter Ermüdbarkeit der Hand, sondern auch in Schmerzen der Armnerven. Diejenigen Menschen, die vom Schreibkrampf befallen werden, sind auch sonst meist von nervöser Veranlagung. Es wird daher oft eine allgemeine Kräftigung der Nerven das Leiden lindern oder beseitigen. Meist wird eine Ruhepause notwendig sein, in der durch elektrische Behandlung und Massage eine Einwirkung versucht werden muß; auch eine veränderte Federhaltung ist oft nützlich.