



Käthe Haack:
Frische Luft und wenig Essen

Käthe Haack:

Winter, Sommer, Tag, Nacht: Fenster auf! Frische Luft! Vor dem Schlafengehen (je früher, je lieber) Vaseline auf jede Pore. Morgens populäre, primitive Turnübungen: Füßchen streeeeckt, Füßchen seeeeenkt, Füßchen heeeebt, seeenkt, streeckt, hebt, seenkt, streeckt, hebt, senkt, streckt, hebt, und so. Dann unter die kalte Brause und langwierige Dusche mit kalter Abwaschung, wie bei den Preußen; mein Ehegesponst, der Herr Schroth, kommandiert streng unbestechlich, sachlich: da gibt's keine Drückebergerei! Ich hasse warme Bäder, ich halte sie für schädlich; jetzt: an den überfüllten Frühstückstisch, alles,

was sich ein blondes Kind ersehnt, nur keine Süßigkeiten, kein Kuchen, kein Alkohol, eigentlich kein Kaffee (ich genieße ihn doch, dafür rauche ich nie!). Und dann ist's mit der Ernährung bis zum nächsten Morgen zu Ende; mittags nur irgendwo ein Happen, und abends ein bißchen Obst.

Ja, mein Haar, das pflege ich besonders aufmerksam: morgens nehme ich ein von einem Berliner Spezialisten verschriebenes fettloses Alkoholrezept und wasche das Haar; abends das gleiche Mittel, nur den Alkohol mit Fett. Ich wasserwasche meinen Bubi-kopf so wenig wie irgend möglich; es geht nicht? Doch! Es ist nur in der ersten Zeit schwierig; hat man aber erst mit dieser Sauberkeitsenthaltung begonnen, so vermag man sie bald mit Grazie und Erfolg durchzuhalten!

