



### *Maria Solveg:*

1. Ich lege mir eine dünne Schicht frisches Eiweiß auf die Gesichtshaut; mein Mann Ernst Matray fächelt sie mir trocken; dann kommt eine zweite Schicht darauf. Nach einer Weile wasche ich alles wieder mit reiner Schlagsahne ab. Hierdurch bekommt der Teint eine dauerhaft saubere, helle, frische Farbe.

2. Ich bade schnell je zweimal ganz heiß, gleich drauf rasch zweimal ganz kalt; davon bekomme ich eine gute Körperhaut und einen erfreulichen Teint.

3. An jedem Morgen gehe ich auf den Händen, dann übe ich ohne Ballettschuhe das Fußspitzengehen; dabei nutze ich wegen des Rhythmus jedes Geräusch im Hause, am liebsten das sonst als so störend empfundene, hierfür aber geradezu ideale Teppichklopfen aus. Jeder Nichttänzer vermag diese beiden nur kompliziert aussehenden, aber in Wirklichkeit ganz einfachen Uebun-



*Phot. Binder*

### *Maria Solveg:*

Auf den Händen gehen und Schlagsahne als Gesichtscrème

gen schon nach einem halben Jahre fleißigen Exerzierens mit der gleichen Fußfertigkeit auszuführen.

4. Ich pflege meine Wimpern, indem ich sie abwechselnd hintereinander einmal mit kondensierter Milch und dann mit reinem Olivenöl abwische.