



Phot. Bucovich

Anni Mewes:  
Eigellb, Körpertraining und viel Olivenöl



*Anni Mewes:*

**D**as Gelb eines Eies mit einem Löffel Olivenöl — und den ganzen Scherz aufs Frühmorgensgesicht. Silentium. Zwanzig Minuten lang. Sodann mit Kamillentee die Ueberraschung wieder aus den Zügen heraus. Unübertreffbar, bitte: ich!

Das Gelb vierer Eier mit einer sorgfältig gereinigten Zitrone gemischt — und die Soße immer rein ins Haar. Nobelster Seifenersatz, jawohl! Und nun feste waschen. Hinterher spült Essig alles wieder aus Poren und Nasennähe. Und jetzt so ein bißchen Föhn dazwischen. Beweis: mein Haar, allerdings!

— Alle hundert Stunden mal ein Stahlbad, aber so siedendheiß, wie's nur geht; wird's Wasser kühl, heißes tapfer nachlassen, wehe, wenn nicht! Nach zwanzig Minuten rraus aus der Wanne, Bademantel über'n dampfenden Körper und so, verstanden: soorrein ins Bett und so lange verdampfen lassen, bis man trocken wie der Gaumen.

Alle hundert Stunden auch den Trainer antreten lassen; eine gute Stunde mit Medizinball (6 — in Worten: sechs Pfund!) spielen; alle Boxerübungen, Seilspringen,