

A propos: Atmen! Es gibt kein besseres Schönheitsmittel, als ein systematisches Atmen. Sie können sich Farbe in die Wangen atmen, Glanz in die Augen, und Sie können alles Unerwünschte wegatmen: Falten, Doppelkinn, Kopfschmerzen, Speck an den Rippen. Wenn Sie morgens Ihre Rumpf- und Kniebeuge so lange gemacht haben, daß Sie außer Puste gekommen sind, dann ist es Zeit für die Atemübungen, denn gerade dieses forcierte Atmen hat eine ausgezeichnete Wirkung. Sie schließen den Mund, ziehen Magen und Bauch ein, und pumpen die Brust voll Luft, während Sie die Hände straff hinter den Kopf oder über den Kopf heben. Sie atmen aus, indem Sie die Arme sinken lassen und Ffffff dazu sagen. Wenn Ihr Kinn nicht mehr das zarte Oval Ihrer Jünglingsjahre zeigt, dann müssen Sie bei dieser täglichen Übung den Kopf im Nacken zurücklegen, damit Ihre Hals- und Gesichtsmuskeln sich spannen.

Und, bitte, tun Sie beizeiten etwas gegen die kleine Speckfalte im Nacken, an der man im Ausland unweigerlich den Deutschen erkennt. Beißen Sie die Zähne über die Unterlippe und drehen Sie den Kopf scharf von rechts nach links. Lassen Sie die Halsmuskeln locker und rollen Sie den Kopf im Kreis. Wenn Sie schwindlig werden, drehen Sie sofort nach der anderen Richtung. Machen Sie diese Übungen auch während des Tages ein paarmal, atmen Sie fünf Minuten am Fenster Ihres Büros, oder wo sonst Sie beschäftigt sind.

Und glauben Sie, bitte, nicht, daß es ein Zeichen von Kraft und geradem Charakter ist, wenn ein Mann Hände hat so rauh wie Hai-fischleder oder wie Reibeisen. Ein bißchen Borax ins Waschwasser, immer gut abtrocknen nach dem Waschen, und, nicht wahr, mein Lieber, am Abend ein wenig Krem darauf oder Glycerin. Gelbgerauchte Finger wirken auch nicht so pikant, wie manche sich einbilden.

Bimsstein ist das Richtige dagegen! Eine kleine diskrete Anmerkung: Frauen haben es lieber und finden es rücksichtsvoller, wenn ein Kuß nach Zahnwasser schmeckt, statt nach kalten Zigarren.

Haben Sie schon bemerkt, daß Sie rote Lidränder haben, so daß Ihre zündendsten Blicke etwas Klägliches annehmen? Vor dem Schlafengehen füllen Sie ein Glas bis an den Rand mit lauwarmem Wasser, bringen jedes Auge für einige Sekunden unter Wasser und zwingen sich, es zu öffnen, mit den Wimpern zu klimpern.

Daß Sie sich jeden Tag eine kalte Brause gönnen, nehme ich zu Ihrer Ehre als selbstverständlich an; aber daß Sie dabei das Wasser täglich auf Ihre Kopfhaut trommeln lassen, ist weniger vernünftig. Haarspezialisten wissen, daß ein großer Teil aller Glatzen von diesem täglichen nassen Sturmangriff auf die feinen Nerven der Kopfhaut herkommt. Sie werden bemerken, daß niemals eine Frau eine Glatze bekommt, trotz kurzer Haare; es muß also schon möglich sein, ohne daß „oben das Holz raus kommt“



Ein beliebter Maniküre-Salon für Herren