



Für Sie, meine Damen!

KRIEG DER ROTEN NASE.

Ein hübsches Gesicht kann diese Zierde, die Nase, nicht gut einordnen, wenn sie gleich einem Glühlämpchen zu leuchten beginnt. Wieviele dieser indiskreten Näschen begegnen wir im kalten Winter vor allem! Es geht natürlich nicht die Rede von dem rosigen Teint, der unter dem Einfluß der kalten, prickelnden Luft sich über das Gesicht legt, sondern von dieser beinahe violetten Rötung, die sich oft auch die Nasenspitze beschränkt und sehr oft nach dem Essen kommt. Die Kälte hat damit nichts zu tun; die unrichtige Blutzirkulation, die beschwerliche Verdauung, Mangel an Luft und Bewegung sind die Hauptschuldigen, die vor allem bekämpft werden müssen. Die Mittel kennen Sie, es sind Atemübungen, gesunde und leichte Kost, Freiluftsport, Wandern, kalte und warme Fußbäder, Abreibungen des Körpers mit Alkohol. Alle äußerlichen Mittel, die ich Ihnen anraten könnte, sind machlos, wenn Sie den persönlichen Feind Ihrer Nase nicht kennen u. das Mittel, ihn zu bekämpfen. Um die Blutzirkulation in der Nase zu beschleunigen, empfehle ich Ihnen lokale warme und kalte Duschen. Benutzen Sie zu diesem Zweck einen Gummischlauch, den Sie am Wasserhahn anbringen. Lassen Sie abwechselnd warmes und kaltes Wasser auf den Nasenrücken fließen. Einfacher, und beinahe ebenso wirkungsvoll ist es, die Nase mit einem Schwamm abwechselnd in warmen und kaltem Wasser zu baden. Darauf die Nase mit etwas Crème massieren. Ein anderes System besteht darin, die warmen Wasserdämpfe kräftig einzusatmen, und damit sie besser wirken, sie mit Alaun und starkem Essig zu mischen, ungefähr einen Suppenlöffel auf eine Tasse Wasser. Jeden Abend die Nase mit Alkohol reinigen oder mit Zitronenwasser, dann mit Crème einreiben und mit den Fingern in kreisenden Bewegungen massieren. Am Morgen die Nase waschen zugleich mit dem Gesicht mit Boraxwasser, dann etwas Crème auflegen und pudern.

Wenn Sie eine rote Nase haben, wissen Sie, daß es unnütz ist, eine glänzende Nase tagsüber zu pudern. Zwei Minuten später leuchtet sie bloß desto heller. Tragen Sie immer ein Fläschchen Eau de Cologne und Wattebäuschchen mit sich, um sie zu reinigen, wenn sie blinkt, dann legen Sie Crème und Puder auf.

Ratschläge.

Grobes Seesalz benutzt als Abreibung der Hände nach dem Waschen, macht sie weiß und weich.

Wissen Sie, daß eine Tablette Antipirine in Wasser aufgelöst, womit man einen Wattebausch tränkt, fast sicher Nasenbluten stillt, wenn Sie die Watte in die Nase stecken?

Ein Mittel gegen Kopfschmerzen: 1 oder 2 Tropfen Kampferalkohol in ein halbes Glas Wasser und die Mischung trinken. Gleich darauf einige Tropfen Kampferalkohol auf einem Taschentuch einatmen.

Gitterbetten im Innern auskleiden mit weißem Coutil, um zu verhindern, daß das Kind den Kopf zwischen die Stäbe zwingt.

Einem ganz kleinen Kind keine Kette aus Gold oder Silber anlegen, weil die Haut beschädigt werden kann.

Um jung zu bleiben, müssen Sie an ihren Hals denken.

Sie sind jung und sollen Ihren Hals pflegen, wie Ihr Gesicht: waschen Sie ihn mit den Händen und mit weicher Seife jeden Abend, waschen Sie mit kaltem Wasser nach und klopfen Sie ihn kräftig mit einem Toilettehandtuch. Vergessen Sie ihn nicht, wenn Sie eine Maske machen, Sie verhindern so ein Verwelken. Ist Ihr Hals zu dick und etwas kurz? Machen Sie alsdann morgens und abends eine Übung, die darin besteht, den Kopf möglichst tief zu neigen; seitwärts, nach vorn, hinten, indem Sie einen vollständigen Kreis beschreiben etwa 15mal. Dann diese: setzen Sie sich auf den Boden, nach vorn geneigt mit Kopf geradeaus, werfen Sie den Kopf nach rückwärts ohne die Beine zu bewegen, einen Atemzug lang bleiben, dann wieder nach vorwärts und wieder. Endlich: den Hals mit einem in kaltes Wasser getauchten Tuch schlagen, den Hals freimachen, indem Sie die Locken am Scheitel fest legen, alles vermeiden, was drückt, auch die Halsbänder auf der Halshaut.

Ist er zu mager? Aufpassen, er welkt bald! Jeden Tag massieren mit fetter Crème. Eine gute Formel: 120 G. Mandelöl und 30 G. Naturwachs im "bain-marie", vom Feuer wegstellen und tropfenweise 120 G. Rosenwasser hinzutun, mit einer Gabel schlagen. Nach der Crème und dem Massieren die Übung des im Kreisdrehens, jedoch kräftig, mit gespannten Muskeln. Schließlich mit kaltem Wasser spülen um die Haut fest zu behalten. Ist er lang u. dünn, Locken herunter u. dicke Halsbänder. Wenn Sie nicht mehr ganz jung sind, steht Faltenhals oder Doppelkinn bevor. Ersterer wird behandelt, wie magerer Hals, mit Eier- oder Honigmasken um die Haut geschmeidig zu machen und Abspülung nach der Massage. Bei Doppelkinn die Übungen für dicken Hals und auch diese:

1. Kopf nach rückwärts werfen, den Mund 15 mal öffnen und schliessen;
2. Kopf von rechts nach links und umgekehrt, drehen;
3. Handrücken unter das Kinn, die Finger einer Hand auf denen der anderen, Lippen zusammenpressen, mit den Händen bis zu den Ohren am Kiefer entlang;
4. Auf dem Bett liegend, Kissen unter den Schultern, Kopf hintüber, denselben nach vorn neigen, dass das Kinn die Brust berührt, dann sachte rückwärts. Endlich;
5. Serviette in kaltes Wasser tauchen, auswringen und plötzlich auseinanderziehen, so, dass sie das Kinn trifft, 15 mal. Endlich mit einem Wasser bespülen, am besten eine Mischung zu gleichen Teilen Zitronensaft und Rosenwasser, oder Zitronensaft und rohe Milch.

