



Für Sie, meine Damen!

MAN SOLL DAS JAHR GUT BEGINNEN.

Keine Frau unterläßt es, manchmal den Spiegel zu befragen, zu gewissen Zeiten mit ängstlicher Spannung. — Wird sie noch ihr Gesicht vom vergangenen Jahr wiedersehen?

— Diese Falte in der Mundgegend ist neu... und diese andere unter der Braue, hatte ich bis jetzt noch nicht bemerkt.

Es ist Zeit, zu sorgen, Sie sind zu einem gewissen Teil verantwortlich für Ihre Fältchen und Ihren Teint, und ich möchte wohl, daß Sie den festen Entschluß fassen, sich kunstgerecht zu behandeln um möglichst lange jung, und frisch zu bleiben.

Den "weniger als zwanzig" ist nichts weiter zu sagen, als, sich jeden Abend gründlich zu "entschminken", damit die Haut ihren Glanz behält. Aber wenn Sie über die 25 hinaus sind, müssen Sie kontrollieren, und beizeiten handeln. Die Stirnfalten erscheinen im allgemeinen zuerst, aber die Schuld tragen gewöhnlich die jungen Unvorsichtigen, welche die Augen bei jeder Gelegenheit groß aufreißen und die Brauen heben. Die Augendeckel, die zarten Häute haben ebenfalls die Neigung, rasch zu welken. Jeden Abend sollten Sie daher auf Ihre Stirn und um die Augen diese Lösung auftragen, welche Sie auf der Haut trocknen lassen: 5 Gramm Benzoëtinktur tropfenweise in 200 Gramm Rosenwasser gießen, indem man tüchtig rüttelt. Nach Ihrer Morgentoilette breiten Sie über das Gesicht eine Lage irgend einer Fettcrème — oder, wenn Ihre Mittel es erlauben, frische Butter. Lassen Sie diese Masse eine Viertelstunde liegen, und klopfen Sie Ihr Gesicht — natürlich nicht allzu energisch, mit einem in kaltes Wasser getauchten Toilettelhandschuh.

Zwischen 30 und 40 zeichnet sich das feine Netz der Falten um Augen und Schläfen. Baden Sie abends und morgens die Augendeckel mit lauem, schwarzen Tee, und so oft es möglich ist, widmen Sie 10 Minuten dazu, Kompressen aufzulegen, die in diesem Tee getaucht werden. Außerdem, wenn Sie eine Fettcrème aufgelegt haben, fassen Sie die Haut der Schläfe zwischen Zeige- und Mittelfinger einer Hand und massieren Sie diese Haut zwischen den beiden Fingern mit dem Zeigefinger der andern Hand.

Haben Sie 40 Jahre? Ihre Wangen und Ihr Kinn sind ebenfalls bedroht, denn die Muskeln erschlaffen. Mehr als je Fettcrème und wenn möglich, $\frac{1}{4}$ Stunde morgens und abends liegen lassen. Z. B. 100 Gr. Rosenwasser, 25 Gr. Mandelöl, 2 Gr. Aluminiumsulfat. Zweimal wöchentlich Gesicht und Hals mit warmen Kompressen belegen, nach 5 Min. entfernen und mit kaltem Rosenwasser abwaschen. Rascher Uebergang von heiß zu kalt ist gut für die Haut und die Blutzirkulation.

DIE RUNZELN.

Die Runzeln können verschiedene Ursachen haben: vor allem Alter, Arbeitsweise, Hautveranlagung und die Art, wie Sie dieselben behandeln.

Natürlich sind Runzeln bei jungen Mädchen von 20 Jahren anormal, während sie zu 50 selbstverständlich sind, wenn das Gesicht nicht sorgfältig behandelt wurde. Damit Sie leichter Ihren "Fall" herausfinden und die zu gebrauchenden Mittel, teile ich die Frauen mit Runzeln oder die dazu veranlagt sind in zwei Kategorien: 1. die Nervösen; 2. die Lymphatischen.

Die Behandlung — vorbeugend und heilend — ist zuerst eine allgemeine Behandlung; sich bemühen ein besseres Gleichgewicht der Nerven zu behalten, indem Sie Ihr Dasein in einer gesunden und beruhigenden Atmosphäre leben. Natürlich können wir Sorgen, Beunruhigungen, Geräusch nicht vermeiden, aber sie müssen uns in einer unangreifbaren Zone von Gelassenheit vor-

finden. Entschlüsse: 1. die Selbstkontrolle üben, welche der Engländer über alles schätzt. 2. Die Tage nicht überlasten, nicht mehr tun, als man kann. 3. Regelmäßig 8 Stunden Schlaf. Einmal wöchentlich 10 Stunden nach warmem Bad. 4. Jeden Abend Nerven entspannen durch 5 bis 10 Min. Körperkultur bei offenem Fenster. 5. Beruhigende Erholungen, Spaziergänge, Weekend auf dem Lande, nicht Kino, Dancing, Music-Hall. 6. Am Abend leichte Mahlzeit, nicht spät. — Lokalbehandlung: Fettcrème, wenn die Haut trocken ist; abwaschen mit weicher Mischung, wie Olivenöl, Mandelöl, Rizinusöl, zu gleichen Teilen mit einer Fettcrème.

Drei kurze Ratschläge.

Bestehen Sie nicht darauf Seidenstrümpfe zu tragen, wenn Sie kälteempfindlich sind, Sie könnten sich häßliche blaue Flecke am Bein holen. Wenigstens Gelenkwickel.

Bei kaltem Wetter unter dem Rock die anliegende Unterhose, welche die Empfindlichsten schützt.

Ein vorzügliches Zahnwasser: Pulverkreide mit einigen Tropfen Pfefferminzessenz.

