

DER WELT SPIEGEL

Illustrierte Halbwochen-Chronik

des Berliner Tageblatts



Schöner Teint!

Von Marietta Cavotte.
Hierzu das Tableau auf dieser Seite.

Nicht allen Frauen ist das Patengeseht der Schönheit in die Wiege gelegt worden, und soviel wir auch durch Geld erreichen können, es gibt noch kein Mittel, durch das sich Schönheit erkaufen ließe. Ein weicher zarter Teint gilt als einer der besten äußeren Vorzüge der Frau. Diesen zu erlangen ist nicht allzu schwer. Er verlangt keine großen Mittel, sondern nur ein wenig Selbstkontrolle und regelmäßige Durchführung einiger wichtiger Lebensregeln. Sehr viele Frauen mit schlechtem Teint wenden Puder und Schminke an, um ihn zu verdecken, ohne zu bedenken, daß sie das Uebel nur verschlimmern, indem sie die Poren der Haut verstopfen und diese in ihrer ungehinderten Tätigkeit stören. Die Folgen davon sind ein frühzeitiges Erschlaffen und Mangelnwerden der Haut. Es gibt ein anderes viel billigeres Schönheitsmittel als Puder und Schminke, ein Mittel, das jede Frau sich leisten kann, wenn sie ihrer Schönheit täglich „nur ein Viertelstündchen“ widmen will. Die erste Vorbedingung ist absolute Keillichkeit. Man kann nach sein Gesicht pflegen und den übrigen Körper vernachlässigen; denn beide hängen untrennbar zusammen. Ein warmes oder kaltes Bad, mindestens aber eine warme oder kalte Abreibung des ganzen Körpers sollte täglich erfolgen, um die Poren zu öffnen und das Blut besser zirkulieren zu lassen. Um die Poren zum Ausschneiden aller schädlichen Substanzen, insbesondere auch aller Krankheitserreger zu bringen, ist ein wöchentliches Dampfbad anzupfehlen. Auch die Gesundheit hat Einfluß auf das Aussehen des Menschen. Ein Kranker sieht fast immer faßl und elend aus, deshalb verlangt ein guter Teint ein sorgliches Ueberrachen aller körperlichen Funktionen. Neben den erwählten Fragen spielt die Diät eine Rolle. Die Nahrung soll einfach und gesund, nicht überreich und schwer sein, denn es gehört durchaus nicht sonderlich viel Nahrung zur Blutbildung, als viele Leute annehmen. Einige Speisen, wie fette Wästel, schwere Kuchen, süßige Süßigkeiten und Alkohol sollten vermieden werden, denn sie sind der Feind der allergartesten Haut. Einige besondere Gerichte, wie Krenze, Dummern, Erdbeeren, Gurken, müssen je nach der Individualität vermieden werden, da sie auf mancher Haut rote Flecke hervorufen. Als Getränke werden Milch und Wasser am wärmsten empfohlen, da sie für die Haut am zuträglichsten sind. Viel frische Luft ist ein weiterer Faktor zur Verschönerung des Teints. Der Sauerstoff der Luft wirkt nicht nur blutbildend, sondern regt den Gesamtorganismus an. Es empfiehlt sich daher, beim Spazierengehen recht tief zu atmen, namentlich in der Stadt, da die Stadtluft bekanntlich weniger Sauerstoff enthält als die Landluft. Aber Spazierengehen genügt noch nicht zur Ausarbeitung des Körpers, es muß auch noch ein vernünftiger Sport betrieben werden, der die Muskeln zwar in Tätigkeit bringt und die Blutzirkulation fördert, ohne jedoch nach irgendeiner Richtung hin zu überanstrengen. Tennis, Regelspiel oder Schwimmen können hierfür als zweckentsprechend genannt werden. Auch der gleichmäßige und genügende Schlaf beeinflusst das Aussehen einer Frau. Die Ärzte empfehlen noch immer acht Stunden Nachruhe als goldene Regel, die, wenn tüchtig, innegehalten werden soll, wobei zu spätes Zurruhe-

gehen genügt noch nicht zur Ausarbeitung des Körpers, es muß auch noch ein vernünftiger Sport betrieben werden, der die Muskeln zwar in Tätigkeit bringt und die Blutzirkulation fördert, ohne jedoch nach irgendeiner Richtung hin zu überanstrengen. Tennis, Regelspiel oder Schwimmen können hierfür als zweckentsprechend genannt werden. Auch der gleichmäßige und genügende Schlaf beeinflusst das Aussehen einer Frau. Die Ärzte empfehlen noch immer acht Stunden Nachruhe als goldene Regel, die, wenn tüchtig, innegehalten werden soll, wobei zu spätes Zurruhe-

Erst nachdem alle diese Vorbedingungen erfüllt sind, kann man mit der eigentlichen Gesichtspflege beginnen. Wie der Körper muß auch das Gesicht sauber sein. Zu diesem Zweck hat das Gesicht ebenfalls ein wöchentliches Dampfbad nötig, das sehr einfach herzustellen ist. Man bedarf dazu nur einer Schüssel kochenden Wassers und eines Frottierhandtuches. Man hält das Gesicht über das heiße Wasser, indem man das Handtuch über den Kopf schlägt und das Gesicht dadurch von der Luft abschließt. Man darf allerdings dabei nicht atmen und muß vorher die Lungen mit genügender Luft füllen, um es unter dem Tuch auszuhalten zu können. Um atmen zu können, schlägt man das Tuch zurück und wiederholt das Dampfen mehreremal. Diese Behandlung öffnet alle Poren und nimmt alle schädlichen Substanzen mit fort. Wenn das Wasser kühler wird, hore man mit dem Verfahren auf und tauche das Gesicht als bald in eine bereitstehende Schüssel mit kaltem Wasser. Dieser plötzliche Wechsel ist der Haut sehr beförmlich. An gewöhnlichen Tagen möchte man das Gesicht mit Schminke und Seife. Viele Frauen vermeiden Seife, weil sie sich damit zu schaden fürchten. War dies die Folge des Seifengebrauchs, so lag die Schuld stets an der betreffenden Seife. Soll das Gesicht morgens oder abends gewaschen werden, ist eine oft gestellte Frage. Beides ist erwünscht. Soll aber nur einmal gewaschen werden, so ist der Morgen vorzuziehen, da man unmittelbar nach der Wäsche ein viel frischeres Aussehen hat, besonders dann, wenn das Trocknen mit einem rauen Frottierhandtuch geschieht, der allerdings nicht übertrieben scharf sein darf. Nach der Wäsche hat die Massage zu beginnen. Gesichtspflege ist viel, Keillichkeit ebenfalls, aber beide sind nicht imstande, die Spuren der Zeit zu verwischen. Wer sein Gesicht massieren will, muß jedoch die Grundregeln dieser Kunst kennen, sonst verschärft man die Linien, die man fortbringen wollte. — Die Hauptsache ist, daß alles Massieren nach aufwärts gerichtet ist, vom Kinn nach den Backenknochen etwa, von den Augen nach den Haarwurzeln. Die Gesichtszüge laufen gewöhnlich von oben nach unten. Man muß eine Vertiefung der Züge selbstredend nach der entgegengesetzten Richtung zu wirken suchen. Die besten Massagewerkzeuge sind die sauberen Hände, deren Daumen stets feste Stützpunkte am Hals, hinter den Ohren oder an den Schläfen suchen müssen, damit sie die Haut nicht verschieben. Auch muß diese durch einen Massagecreme möglichst elastisch gehalten werden, damit keinerlei Reibung erfolgen kann. Am besten ist ein mineralisches Präparat wie Vaseline hierfür geeignet, das den animalischen Fettstoffen gegenüber den Vorteil hat, das Wachstum der Gesichtshaare nicht zu fördern.



Wangen-Massage.



Streichen der Wange.



Massage der Schläfen.



Massage der Lider.
Dampfbad.



Geradelegen der Augenbrauen.

Siehe den Artikel.

gehen vermieden werden sollte. Ebenso ungesund wie zu wenig Schlaf wirkt das Gegenere, das den Körper schlaff und matt macht. Am allgemeinen heißt es, daß der geistig arbeitende Mensch mehr Schlaf brauche als der unartige oder nur körperlich hantierende.

gehen vermieden werden sollte. Ebenso ungesund wie zu wenig Schlaf wirkt das Gegenere, das den Körper schlaff und matt macht. Am allgemeinen heißt es, daß der geistig arbeitende Mensch mehr Schlaf brauche als der unartige oder nur körperlich hantierende.

Nimmt man die Gesichtsmassage des Abends vor, so empfiehlt es sich, die Fettschicht bis zum nächsten Morgen auf dem Gesicht zu lassen. Indem man die Haut stets elastisch hält, beugt man allen Runzeln und Krähenfüßen vor. Um Krähenfüße an den Augen fortzubekommen, stütze man die Daumen