

Muster des Modernen Zeitalters

Wer stille sitzt, muß rosten!

Die berufstätige Frau braucht den Ausgleich durch vernünftige körperliche Betätigung

Vernünftige Körperpflege und Erhaltung der Elastizität ist für die berufstätige Frau in Zeiten verschafften Berufskampfes mehr denn je eine Pflicht: einmal ist die Gesundheit für die arbeitende Frau meist ihr einziges Kapital, und dann — wer will es leugnen — werden die Chancen der gut aussehenden Frau im Berufskampf immer günstiger liegen.

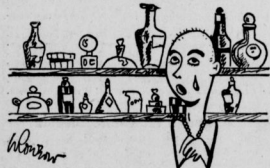
Zwei Frauen, die es wissen müssen, erheben aus ihrer reichen Praxis einige Ratschläge für die arbeitende Frau, deren Befolgung nicht nur unerlässlich, sondern auch für jede erwünschenswert ist.

„Altern heisst nicht: unbeweglich und schlaff werden“

Frau Dr. med. von Löhffell,
Sportärztin der Deutschen Hochschule für Leibesübungen:

„Ich glaube nicht, dass es richtig ist, alle Körperpflege und Leibesübung unter dem Motto: „Wie werde oder bleibe ich jung und schön?“ zu beginnen. Gewiss, jung und schön wollen wir alle sein, und Sport und Gymnastik helfen uns dazu, den Körper elastischer, das heisst jünger zu erhalten. Aber das Altern ist ein Naturprinzip, dem wir trotzdem wie alles Bestehende unterworfen sind. Die heutige Frau muss wieder lernen, mit Anstand alt zu werden — alt: das heisst aber nicht unbeweglich und schlaff. Das ist es, wozu uns Sport und Gymnastik helfen sollen: in jeder Zeit unseres Lebens elastisch und leistungsfähig zu sein und bis ins Alter zu bleiben.“

Dass das für die berufstätige Frau wie die sehr beschäftigte Hausfrau von besonderer Wichtigkeit ist, ergibt sich von selbst. Ihr bleibt nur spät nachmittags oder abends Zeit zur Körperpflege, die ja angenehmerweise zugleich auch ein Vergnügen ist. Aber es genügt auch vollständig, seinen Körper zwei Abende in der Woche (deren einer wohl am Wochenende liegen wird) ordentlich durchzuarbeiten. Denn es wäre zwar natürlich sehr nützlich, jeden Morgen zehn Minuten Gymnastik zu treiben, aber es hat sich leider in der Praxis gezeigt, dass offensichtlich diese paar Minuten an jedem Morgen schwerer zu erbringen sind als zwei



Im Irrgarten der Kosmetik
Die Dame, die das Kopfwasser mit dem Enthaarungsmittel verwechselte

Abende der Woche. Nur der Rundfunk hilft jetzt wieder dem Willen zu regelmässiger Morgengymnastik nach.

Für die berufstätige Frau kommt es vor allem darauf an, einen Ausgleich für die Arbeit zu schaffen. Dieser Ausgleich muss sich nun ganz individuell nach dem betreffenden Menschen und der Art und körperlichen Anstrengung der jeweiligen Arbeit richten. Zur Körperpflege gibt es sehr einfache Mittel: Sport, Turnen und Gymnastik. Die Gymnastik ist eine gute Ablenkung und eine Anregung für Blutkreislauf und Atmung. Und zwar muss ich als Sportarzt sagen, dass man nicht, wie einige Institute behaupten, nur nach einem bestimmten Gymnastiksystem selig werden kann. Alle sind gut — für bestimmte Körperausbildungen. Nur in einem Punkt ist fast alle Gymnastik dem Sport gegenüber im Nachteil: während man den Sport nur draussen ausüben kann, wird Gymnastik leider fast durchweg im Zimmer getrieben. Ob man sich mehr zu tänzerischer oder zu Zweckgymnastik hingezogen fühlt, ist nicht nur eine Frage der körperlichen, sondern auch der seelischen Einstellung des einzelnen.

Auf die Frage, welcher Sport für die Frau besonders geeignet ist, muss ich antworten, dass es keinen besonderen Frauensport gibt. Man hat immer das Schwimmen dafür gehalten, weil die Frau dafür besonders geeignet ist. Trotzdem ist es nicht als der Frauensport unter anderen hervorzuheben, weil das Gerücht, dass es dünner mache, eine fromme Sage ist. Es macht eher dicker als dünner und ist daher für Frauen, die überflüssigen Fettsatz steuern müssen, als einzige Sportart nicht ausreichend. Um so geeigneter ist es, ebenso wie Rudern (Paddeln nicht im gleichen Masse), als Ausgleich für Frauen, die im Beruf viel sitzen müssen. Für die, die zu langen Sätzen gezwungen sind, sind Rumpfgymnastik und alle Laufsportarten: Lauf, Handball, Hockey, Tennis, die die Rumpfmuskulatur

latur durcharbeiten und Herz und Lunge anregen, — ebenso wie alle Wurfarten und Wurfspiele, Eislauf, Ski und Rodeln wichtig.

Die Wirkung allen Sports entscheidet die Dosisierung, die nicht zu viel und nicht zu wenig geben darf. Die Gefahr des Zuviel ist allerdings im allgemeinen gering, als die des Zuwenig. Ältere Frauen müssen nur vorsichtig dosieren, aber gerade für sie sind Sport und Gymnastik besonders wichtig, um Steifwerden und Fettsatz in den Jahren des Alterwerdens zu verhüten. Welche und wieviel Körperpflege man treiben soll, raten denen, die es nicht selbst wissen, heute schon in den grösseren Städten, meistens unentgeltlich oder gegen eine geringe Entschädigung, Sportärzte und Sportberatungsstellen.

Und nun noch ein wichtiges Kapitel: selbstverständlich muss zu dieser Körperpflege noch die natürliche durch ausreichenden Schlaf (der Begriff ist wieder ganz individuell, im Durchschnitt nimmt man sieben bis acht Stunden an), vernünftige Ernährung und möglichste Regelmässigkeit des Lebens hinzukommen. Zur Heilung der Stubenkrankheit „Blutarmut“ und zum Ausgleich des ganzen Stadtlebens kann man nicht oft genug sagen: heraus in Licht und Luft! Doch auch dort genügt es nicht, sich fünf Minuten strecken; auch im Sonnenbad ist es wichtig, seinen Körper zwanzig bis dreissig Minuten lang ordentlich durchzuarbeiten. Das erst ist richtige „Körperpflege“.

„Schönheitspflege ist nicht ein Luxus für wenige, sondern eine Helferin für alle“

Frau da Fonseca Caiado,
die bekannte Kosmetikerin:

Alexander Dumas hat in einem seiner Bücher gesagt: „Sei reich — wenn du kannst, tugendhaft — wenn du willst, schön — musst du sein!“ — Die Frauen der Zeiten stoben nach Schönheit. Nie aber war sie ihnen so unentbehrlich wie heute der berufstätigen Frau. In allen Befürsungen ist ein übergrosses Angebot an Kräften, und nach dem ewigen Gesetz zwischen Angebot und Nachfrage steigen die Anforderungen an den Angebotenen. Ganz besonders schwer ist es für die älteren Frauen, die gezwungen sind, mit der Jugend zu konkurrieren. Denn ob wir uns hundertmal dagegen sträuben: wir alle werden nach unserem Aussehen beurteilt, und der äussere Eindruck ist schliesslich ausschlaggebend. Schönheit oder zumindest Anmut ist heute eine Notwendigkeit für die Frau. Schönheitspflege ist nicht ein Luxus für Wenige, sondern eine Helferin für Alle!

Ich habe in meinem wissenschaftlichen Schönheitsinstitut seit einiger Zeit einige Spätnachmittage im Monat, an denen ich unentgeltliche Behandlungen bei berufstätigen Frauen durchführe. Ich hatte schon einige Male dabei die Freude, berufstätigen Frauen Schönheitsfehler wie auffallende Warzen, unter denen sie ihr ganzes Leben und in der Arbeit furchtbar gelitten hatten, für immer beseitigen zu können. Mich freuen diese Erfolge hier ganz besonders, denn ich bin der Ansicht, dass wir Frauen uns untereinander noch ganz anders helfen müssten als bisher. — Wenn die Frauen früher Zeit eine Geheimniskrämerin um ihre „Schönheitsmittel“ veranstalteten, so ist es jetzt Zeit, den Bann zu brechen und die notwendigen Grundlagen der Schönheitspflege jeder Frau zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

Die grössten Feinde unserer Haut sind Staub und Schweiß. Gesicht und Hals von ihnen zu reinigen, mehrmals am Tage, ist das erste und wichtigste Gebot. Aber Wasser allein reinigt nicht, und empfindliche Haut kann selbst die zarteste Seife nicht vertragen. Deshalb reinigt man seine Haut am besten, indem man einen Wattenbausch in kaltes Wasser taucht, ihn ausdrückt und etwas Reinigungscreme darauflegt, welche Gesicht und Hals reinigt. Danach ist es gut, mit einem Gesichtswasser nachzuwaschen, aber bei seiner Wahl wie bei der aller Fett- und Tagescremes wird Vorsicht angeraten. Denn es gibt eine Reihe von guten Erzeugnissen der kosmetischen Chemie, aber — und das ist der Grund, warum man ummöglich ein einzelnes Produkt empfehlen kann — keines ist für jede Haut gut. Jede Haut braucht eine andere Pflege, und eine ernsthafte wissenschaftliche Schönheitspflege ist deshalb nicht so einfach, wie es sich viele Menschen denken.

So kann man nur ganz allgemein sagen, dass Mitesser und Pickel, soweit sie nicht andere körperliche Gründe haben, meistens durch solche Reinigung vermieden werden. Warzen sind nur vom Arzt oder der erfahrenen Kosmetikerin durch Elektrolyse, durch Hochfrequenz in Gestalt eines Kaltbrenners oder durch Dia-

thermie zu entfernen. Leberflecke können durch Kohlensäureschnee beseitigt werden. — Vor allem darf man der Haut nur die ihr fehlenden Stoffe zuführen: eine fette Haut darf nicht noch eingepflegt werden, weil sie sonst Pickel und Pusteln bekommt, ebenso wie eine trockene Haut Fett braucht. Ob eine Haut fett ist, erkennt man leicht daran, ob sie an bestimmten Stellen, wie der Nase, leicht glänzt, häufig schwellt und grosse Poren zeigt.

Fallen und Runzeln bei noch jungen Frauen sind Zeichen physischer Leiden, nervösen, schwerwärtigen Charaktere, eines unangenehmlichen Lebens, Schlaflosigkeit oder sexueller Überanstrengung. Unter dem Begriff „Schönheitspflege“ verstehe ich nicht nur die Pflege der Haut, sondern die des ganzen Körpers. Ausreichender Schlaf, gute Ernährung und regelmässige Verdauung sind ausserordentlich wichtig für das Aussehen und nicht, wie viele denken, unwichtige und zu vernachlässigende Angelegenheiten. Vor allem sei den grossen Paketen schwarzen Brots mit Wurst gewarnt, die so viele berufstätige Frauen statt des Mittagessens mit zu ihrer Arbeitsstätte nehmen.

Das beste ist natürlich ein, wenn auch quantitativ geringeres, warmes Mittagessen. Ist das nicht möglich, so sind doch wenigstens öfters Tomaten, Obst, Gemüse, Weisskäse statt der Wurst zu erswingen.

Was ist sonst noch wichtig für die Schönheitspflege und ohne grossen Aufwand zu erreichen? Hörsensonne, mit der heute schon in bestimmten Instituten grosserer Städte zu minimalen Preisen behandelt wird. Wenn sie nicht erreichbar ist, der suche sich seine Hörsensonne Sonntags in Wald und Feld und vor allem auf dem Wasser.

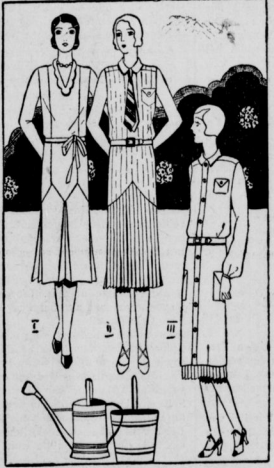
Solche Schönheitspflege ist — natürlich und von jeder auszuüben. Denn jetzt ist vielleicht klar, was ich unter Schönheitspflege verstehe, von der ich ein paar primitive Grundbegriffe gegeben habe: ich verstehe nicht darunter, ein müdes, welkes Gesicht mit möglichst viel Schminke zu bedecken. Ich bin überhaupt eine Gegnerin von übertriebener Schminke, vor allem bei älteren Frauen, bei denen das verunzeltere Gesicht unter einer „Kriegsbemalung“ viel älter anmutet als ein gut gepflegtes Gesicht ohne alle Schminke.

Das Kleid für Haus und Garten

Praktische Hauskleidung ist für die tüchtige Hausfrau unerlässlich, denn die heutigen wirtschaftlichen Verhältnisse bedingen es ja, dass die Frau des Hauses selbst in der Wirtschaft zusetzt und Hand anlegt. Heute können sich nur wenige eine ständige Hilfe leisten, „selber machen“ heisst die Parole! Und das ist gut so, denn trotz aller Berufsarbeit, die die Frau zu leisten hat, liegen ihre Hauptfähigkeiten und Begabungen doch innerhalb ihres Hauses und ihrer Familie, und das selbst bereitete Mittagessen schmeckt viel besser, als das im Restaurant.

Wenn man Hausarbeit tut, so muss man dazu richtig angezogen sein. Es geht nicht an, dass man zur Hausarbeit ein altes Kleid „aufträgt“, das früher vielleicht einmal eine Gesellschaftstoulette war. So etwas ist nicht nur geschmacklos aus, sondern hindert auch in der Arbeit. Ein einfacher praktischer Leinenkittel ist schon für wenig Geld selbst zu schneiden, er dürfte in keinem Haushalt fehlen. So ein Kittel, mit langen Ärmeln, grossen Taschen und bis oben geknöpft, ist schnell übergezogen und schützt das Kleid vollkommen. Wenn die Jungesellin aus dem Bureau kommt und sich schnell auf dem Gaskocher das Essen bereiten will, dann zieht sie die praktische Armeleuchte über, und schon kann kein Unglück durch Fettspritzer passieren.

Oft kommt morgens unverhofft Besuch, grade wenn man beim Reinemachen ist. Da ist es sehr peinlich, wenn man unordentlich aussieht. In einem einfachen Hauskleid aus indanthrenfarbenem Leinen oder Waschstoff gibt es keine Unordnung. Man kann so ein einfaches Kleid durch einen ausknöpfbaren weissen Kragen noch verzieren, doch nötig ist das nicht, denn das



Hauskleid ist ein Arbeitskleid, da ist Sachlichkeit am Platz.

Will man den Sonntag draussen im Freien verbringen, im eigenen Wochenendhaus oder im Kleingarten wohnen, die einen Gartesteck vertritt, und um die es nicht schade ist, wenn mal ein Guss aus der Giesskanne darüberflutet. Beim Saisonverkauf konnte es eine reizende, bunte-

gestreifte Stoffe kaufen, die sich für solche Gartenkleider gut eignen. Man sieht für den Garten auch oft Modelle mit langen, weiten Hosen. Das sind ausgefallene Sachen, die sich nicht verallgemeinern lassen. Nicht jede Frau kann Hosen tragen, und ein einfaches Waschkleidchen ist in jedem Falle praktischer und immer klidsamer. Mit kleinen Mitteln kann man so ein einfaches Kleid verschönern: kleine, weisse Piquetkragen und Manschetten, die man schnell waschen kann, ein Ledergürtel, ein hübscher, bunter Schlips können Wunder wirken. Zum Schutz gegen die Sonne werden grosse Leinen- oder Strohhüte bei der Gartenarbeit getragen.



Abbildung 1 zeigt ein praktisches Hauskleid aus blauem oder rosa Waschstoff, mit einem schmalen, ausgebotenen Piquetkragen, vier tief ausgesetzten Falten, die vertikal angeordnet sind.

Abbildung 2 ist ein hübsches Arbeitskleid für das Haus aus indanthrenfarbenem Dreil. Es wird ganz glatt gearbeitet und hat eng gelegte Falten am Rock. Dazu ein einfacher Ledergürtel und ein bunter Schlips in absteckenden Farben.

Abbildung 3 zeigt einen praktischen Kittel aus naturfarbenem Nessel, der über das Kleid als Schutz gezogen wird. Der Kittel hat grosse, aufgesetzte Taschen. Durch das Waschen wird der erst etwas gelbliche Nessel schneeweiss.

Abbildung 4 ist ein reizendes Gartenkleid aus indanthrenfarbenem Bauernstoff. Dazu wird ein weisses Batistblusen getragen und eine einfarbige Schürze aus Leinen, die eine aufgesetzte Tasche hat.

Abbildung 5 zeigt ein Gartenkleid für Backfische, bestehend aus einem roten Leinenrock, der in Falten gelegt ist, und einer rotweiss gemusterten Handbluse mit roten Knöpfen.

Abbildung 6 ist ein kleidsames Vollerock mit lichteblauen Falten mit tief angesetzten Faltenrock. Sehr hübsch ist der kleine Kragen mit der Schleife. Dazu ein schattender Hut aus Panamastrah.

Lila Ney.