

straffe Haut und dadurch das Verschwinden der hervortretenden Aderstränge.

Der magere Hals

Mit fester Haut ist leider ein untrügliches Alterszeichen. Doch ist nicht gesagt, daß ihn nur ältere Menschen haben, er zeigt sich auch schon in jüngeren Jahren. Zur Bekämpfung des unschönen Halses sollen die Schlagadern rechts- und linksseitig abendlich ungefähr eine Minute massiert werden. Die Finger der rechten und die der linken Hand nehmen ein bohnengroßes Stück Fettcreme auf und verteilen sie mit kreisenden Druckbewegungen, unterhalb des Ohres. Dadurch ernährt die erhöhte Blutzirkulation die Haut, die Muskeln und das unter der Haut liegende Gewebe. Nach dieser Behandlung erfolge die Massage des Halses, unterhalb des Kinns beginnend, zu den Schlüsselbeinen gehend, mit sanfteren Preßbewegungen. Durch das Einsetzen wird die Haut straff und jugendlich, und diese unschöne Alterserscheinung verschwindet schon — bei regelmäßiger Behandlung allerdings — nach wenigen Wochen. Nur nicht alt sein, — heißt heute die Parole. Das frühere Ältern jedoch war klugen Menschen stets verhaßt.

Das Heizkissen.

„Und ein warmes Bügeleisen auf den kalten Leib gebracht, hat es wieder gut gemacht.“ Mit diesen klassisch gewordenen Worten des Wilhelm Busch die wohltätige Wirkung der Wärme auf allerhand körperliches Mißgeschick des Menschen. Das Bügeleisen ist nur ein Symbol für den Umschlag, die Packung, den Widel oder wie die medizinischen Ausdrücke für die Wärmepender und Wärmezeuger sonst noch heißen. Gegen allerhand „Behwehs“ helfen sie und werden sie angewandt. Gegen Husten und Schnupfen mit den obligaten Halschmerzen, Wald- und Wiesen-Magenverfälschung, gegen Rheuma und Ischias und die verschiedensten anderen Qualgeister bis zu den ernststen Erkrankungen, wie Blinddarmentzündungen, Lungenaffektionen usw.

Bis zu der Entdeckung, daß die Elektrizität nicht nur ein Förderer der Technik, nicht nur ein Erzeuger von Bequemlichkeiten, sondern auch ein Helfer in allerlei Lebensnöten ist, war das Applizieren des warmen Bügeleisens, d. h. der Packung, des Widel, der Kompresse mit vielen Umständen verknüpft. Ein großer Apparat war nötig. Allerhand Kleinigkeiten gehörten dazu, die im geeigneten Augenblick nicht zu finden waren oder nicht funktionierten. Das Schlüßwort aber war: so ein Wärmepender verlor nach kurzer Zeit seine Wirkung, er wurde kalt und mußte erneuert werden, machte also eine menschliche Hilfe unentbehrlich.

Heute ist das ganz anders. Das elektrische Heizkissen, an die Wohnungsleitung angeschlossen, hat in wenigen Augenblicken den gewünschten Sitzegrad erreicht. Es kann so lange angewendet werden, wie die ärztliche Vorschrift lautet oder wie es dem Patienten angenehm ist. Es schmutzt nicht, es ist gleich zur Hand, es ist völlig unkompliziert im Gebrauch. Es ist ein unentbehrlicher täglicher Gebrauchsgegenstand geworden und hat die liebe, gute alte, stets tröpfelnde Wärmeflasche endgültig verdrängt. Denn außer in seinen hygienischen Wirkungen ist's für die zu jeder Jahreszeit ein kaltes Zimmer, aber ein erwärmtes Bett lieben, für die Babys und Kleinkinder, deren Wäsche angewärmt werden muß, von allergrößtem Nutzen.

Der Schirm in und außer Gebrauch.

Von F. Körner.

Hinsichtlich des Schirmes könnte man mit vollem Recht sagen: „Zeige mir deinen Schirm, und ich will dir sagen, wie du bist.“ Fast kein Gebrauchsgegenstand von Wichtigkeit wird im Durchschnitt so stiefmütterlich behandelt wie der Schirm, dieser so unerlässliche Schützer der Frauen- und Männerkleidung. Da wird er hier nicht am Griff, sondern dicht über den Stäben angehängt und dadurch natürlich an diesen Stellen vorzeitig abgegraben und verbraucht, oder dort des erleichterten Tragens wegen um die Mitte gefaßt, eine Angewohnheit, die namentlich bei Herren sehr beliebt ist, und wodurch der Schirm unter dem meist festen Griff natürlich auch an dieser Stelle sehr rasch schadhast wird. Weiter denken ihre Besitzer selten oder nie daran, daß die Stäbe an ihren Verbindungsstellen und Scharnieren durch öfteres Nahwerden bald verrosten und dadurch brüchig werden. Weiter wird der nach Hause gebrachte Schirm vielfach völlig achtlos zur Seite gestellt, ohne ihn durch Aufspannen rascher austrocknen zu lassen. Eine weitere, ihm schädliche Gepflogenheit ist auch das Aufbewahren in eng zusammengepacktem Zustand, womöglich in seiner straff gespannten Hülle,

worunter namentlich reine Seide außerordentlich leidet. Wollte man aber nachprüfen, ob die beiden kurzen Gummibändchen zum Zusammenhalten der Stäbe und des Bezugs und Knopf und Dese zum Schließen daran vorhanden sind, dann würde man meist das Gegenteil feststellen können.

Die Haltbarkeit jedes Schirmes wird aber um mehr als das Doppelte verlängert, wenn man ihn beim Tragen außer Gebrauch in geschlossenem Zustande nur am Griff oder mit Halb- oder Rundhaken, oder zu diesem Zweck daran angebrachter Schnur- oder Lederhaken am Arm trägt und während seines Gebrauchs das sorglose Anstreifen an Mauern, Bäumen und Laternenpfählen verhindert, um Einrisse am Ueberzug zu vermeiden. Weiter den nassen Schirm daheim nur halb aufgespannt auf Stäbe und Griff gestützt, also mit der Spitze in die Luft ragend, austrocknen läßt, ihn dann ferner öfter einmal mit einer Gänsefeder und reinem Maschinenöl an allen Verbindungsstellen der Stäbe, doch ohne Durchsetzen des Bezuges einölet und im Schrank außer Gebrauch offen aufbewahrt, damit sich die Stoffbrüche wieder lockern können. Dem Verlieren oder Vertauschen beugt man dadurch vor, daß man längs eines Stabes ein Stück weißleinenes Band mit unsichtbaren Stichen befestigt, an dem Name und Adresse mit Tinte ausgezeichnet ist. Auf diese Weise wird diese schmale „Visitenkarte“ im Gebrauch nicht sichtbar, kann aber auch bei gewolltem Vertausch nicht sofort entfernt werden.

Wenn Steppdecken falsch behandelt werden.

In den meisten Schlafzimmern findet man heute die Steppdecke. Ihre Zartheit und die Düftigkeit gehört nun einmal zu dem ganzen Charakter eines nett eingerichteten Schlafzimmers. Jedoch eines muß bedacht werden: Steppdecken sind niemals dann praktisch, wenn die Hausfrau sich wenig Arbeit machen will oder wenn sie berufstätig ist und zur Pflege des Haushaltes wenig Zeit hat! Diese Decken fordern sachgemäße, intensive und zweckmäßige Pflege, denn sie sind sehr empfindlich.

Die häufigsten Schäden bestehen aus dem Plagen der Nähte, in der Ansammlung von Staub in den Steppnähten, der „sich so so schwer entfernen läßt“. Solche Schäden beruhen immer auf eigenem Verschulden der Hausfrau!

Meistenteils sind die Steppdecken mit Daunen gefüllt und mit Kunstseide bezogen. Frisch und munter hängt sie die Hausfrau auf die Teppichstange und klopf gewissenhaft „die Nähte sauber“. In Wirklichkeit aber sorgt sie dadurch für ein frühzeitiges Zerreißen des Kunstseidengewebes, für das Plagen der Nähte, denn es besteht ja alles nur aus haarbunnen Fäden! Auch der Staubsauger richtet gleichen Schaden an, besonders wenn man sich bemüht, die Decke so straff zu spannen, daß der Sauger mit dem Mundstück in die engen Riefen der Nähte hinein kann. Nun höre ich die Leserinnen fragen: „Ja, aber wie soll man denn nun die Steppdecken säubern?“

Der Luftzug des Staubsaugers schadet, das Klopfen schadet, und das Spannen ebenfalls. Nehmen wir statt dessen eine weiche, jedoch möglichst flache Bürste von nicht zu großem Format und bürsten wir damit die Nähte aus! Auch ein Wollkloppchen oder ein mit Watte oder Wolle gefülltes Kissen ist sehr vorteilhaft für die Staubbeseitigung aus Daunensteppdecken. Diese gibt es auch oft beim Kauf von den einschlägigen Geschäften mitgeliefert. Flecken werden nur mit Benzin, jedoch ohne zu reiben, entfernt. Ratet man auch, die Decke auf jedem Morgen gut auszuschütteln, so daß sich gar nicht erst viel Staub ansammeln kann. Etwa durch das Zusammenlegen entstandene Falten in der Decke können leicht ausgeplättet werden — wie alle Kunstseide behandelt wird. Es empfiehlt sich jedoch, alle zwei bis drei Jahre eine chemische Reinigung vornehmen zu lassen.

Praktische Winke.

Winkerobst vor Kellerrassen zu schützen. Das beste Mittel gegen dieses Ungeziefer ist ungelöschter Kalk, den man, zwischen grobem Reinen kleingeklopft, rings um die Beine der Obststämme anhäuft. Ueber diese liegende Schutzschicht klettert auch der gefährlichste Rager nicht empor.

Das „Beschlagen“ der Küchenfenster zu verhüten. Beim täglichen Kochen wird das durch Bad- und Kochdämpfe entstehende Anlaufen der Fenster, namentlich während der Wintermonate, sehr lästig empfunden, da dieses nicht nur lichtmindernd wirkt, sondern bei großer Kälte auch noch zum Gefrieren der Fenster führt. Verreibt man jedoch etwas Schmierseife mit Glycerin auf den Fenstern um dann mit einem weichen Leder nachzureiben, dann bleiben sie klar und rein.

Ein ausgezeichnetes Fleckwasser besteht aus 50 Gramm Salmiakgeist, 50 Gramm reinen Spiritus, 50 Gramm Schwefelsäure und 50 Gramm Benzin. Alles wird tüchtig geschüttelt. Man bürstet damit die Garderobestücke strichweise ab, hängt sie dann an Kleiderbügel und läßt sie trocknen. Das Mittel reinigt vorzüglich die speckigen Ränder an Herrentragen, Mägen usw. Feuergefährlich!

Die Seelen und ihren Welt

Beilage zu den Zeitungen des E. Holsterdorfschen Verlages und der Beckumer Zeitung.

Nr. 41

Samstag, den 11. Oktober

1930

Die — und keine andere!

Von Fritz H. Schellius, Berlin.

Man behauptet so oft, die „Liebe auf den ersten Blick“ sei die Erfindung phantasiebegabter Schriftsteller und käme im Leben nicht vor. Aber wer es schärfer beobachtet, wird immer wieder die Erfahrung machen, daß auch die Phantasie des Dichters nicht ausreicht, um mit der Wirklichkeit gleichen Schritt zu halten. Es ist schon etwas Wahres an diesem Begriff, wenn natürlich das Wort „Liebe“ nicht allzu wörtlich genommen werden darf. Wenn man aber Ursache und Wirkung auseinander zu halten weiß, kann man das Wort schon gelten lassen, weil die Ursache — nämlich der ganz plötzliche, intensive Eindruck, daß dieser Partner zu einem paßt, — zweifellos nachweisbar ist und die Wirkung in vielen Fällen Liebe ist.

Wir sind ja in der Psychoanalyse schon recht weit vorgekommen, aber trotzdem noch weit davon entfernt, die verschlungenen Wege menschlichen Denkens genau verfolgen zu können. Es muß aber doch ein naturgesetzlicher Ablauf vorhanden sein, denn sonst wäre es nur schwer zu erklären, daß von dem gesamten Menschengeschlecht nahezu die Hälfte männlich, die andere weiblich ist. Noch viel schwerer wäre es zu erklären, daß von den vielen Tausenden von Menschen, die unsern Weg kreuzen, gerade eine bestimmte oder ein bestimmter einen besonders lebhaften Eindruck auf uns macht. Selbst wenn die relativ hohe Zahl der unglücklichen Ehen als Beweis dafür herangezogen würde, daß diese Eindrücke oft zu Trugschlüssen führten, so läßt sich doch nicht leugnen, daß die überwiegende Zahl von Ehen mehr oder weniger glücklich sind, jedenfalls aber Bestand haben. Diese positive Tatsache ist aber von um so schwererer Bedeutung, als in der Familie die Urzelle jedes Staatswesens liegt, also der Staat als solcher das größte Interesse daran haben muß.

Auch die Beziehungen der Geschlechter zueinander sind dem Wechsel der Zeiten unterworfen. Was vor 20 Jahren zum „guten Ton“ gehörte, gilt heute nicht mehr. Da wir in einer Uebergangszeit leben, ist uns das Beispiel dauernd vor Augen. Wir alle wissen, daß das ängstlich behütete Häuslichkeit eben so legendär geworden ist wie der Freier im Bratenrock, der mit dem Blumenstrauß in der Hand um seine (oft nur aus der Ferne) Angebetete anhält. Die sportlichen Strömungen der Zeit und die Berufstätigkeit der Frau mußten ganz andere Einstellungen zum Leben und zum andern Geschlecht mit sich bringen, gleichgültig, ob man darüber trauert oder diese Umstellung mit Freuden begrüßt. Sie sind einfach Ausdrucksformen der Zeit und damit naturbedingt.

Die Möglichkeiten, daß „Er“ und „Sie“ sich finden, sind heute bedeutend häufiger als früher. Sowohl der Sport als auch vor allem der Tanzfanatismus der Jugend, aber auch das Berufsleben vermitteln viele Bekanntschaften, die nicht selten zur Ehe führen. Aber davon einmal abgesehen, gibt es sicher Momente, wo ein plötzliches Zusammentreffen blickartig die wahlverwandtschaftliche Zusammengehörigkeit zum Bewußtsein bringt und trotzdem sich nur sehr schwer ein Kennenlernen ermöglichen läßt, ohne die guten Formen zu verlegen, weil der aktive Teil — und das ist noch immer der Mann — den psychologisch richtigen Moment verpaßt oder sich in der Wahl der Mittel vergreift. Das eine ist ein ebenso großer Fehler wie das andere, denn die feiner begabte Frau ist in der Lage, die Gedanken des Mannes zu erfühlen, ohne daß ein Wort dabei gewechselt wird, und bei solchen Zusammentreffen hängt alles

von dem ersten Eindruck ab. Es gibt keine Psychologie des ersten Zusammentreffens, weil die Situationen zu vielgestaltig sind, als daß man sie in Paragraphen fassen könnte, wohl auch, weil die Einstellung der Partner zu vielseitig ist, als daß man sie auf einen Generalnennen bringen könnte. Und so manche — sicher von beiden Seiten ersehnte — Bekanntschaft ist nicht zustande gekommen infolge eines Mißgriffes, eines lebenstechnisch falsch ausgedrückten Affekts. Natürlich hat dieses blickartig auftretende Bewußtsein „Die — und keine andere“ eine Erregung im Gefolge, die nur zu oft den delikaten Geschmacksfragen nicht Rechnung trägt und dadurch alles verdirbt. Das, was man früher die „Liebe auf den ersten Blick“ nannte, ist ein Fluidum, das gleich dem elektrischen Strom von Pol zu Pol geht und einen beiderseitigen Sympathiebeweis darstellt. Schon diese Definition zeigt, wie überaus sensibel dieser Moment ist. Hier muß sich jede Ungeschicklichkeit sofort bitter rächen, und das um so mehr, je hochwertiger die Menschen sind, die auf solche Weise der Zufall zusammenführt. Das natürliche Empfinden der Frau, das in solchen Momenten außerordentlich scharf ist, fühlt jeden Mißgriff wie eine Beleidigung und reagiert dementsprechend. Der aktive Teil, also der Mann, muß in solchen Momenten über die notwendige Geistesgegenwart verfügen und alles vermeiden, was nur irgendwie aufdringlich wirken könnte. Je mehr er in der Lage ist, sein Begehren zurückzudrängen und sich äußerlich den Anschein der Zurückhaltung, ja der Gleichgültigkeit zu geben, um so sicherer wird er sein Ziel erreichen, denn es handelt sich ja nicht nur um seinen Wunsch, sondern auch um den der Partnerin.

Die Frage, ob solche Bekanntschaften wünschenswert sind, ist müßig, denn es liegt ja gerade in dem blickartig auftauchenden Gedanken „Die — oder keine“ das Geheimnis der gegenseitigen Suggestion. Der innere Zwang ist vorhanden, es ist also nur eine Frage des guten Geschmacks und der Kenntnis der dem andern Geschlecht eigentümlichen Psyche, ob ein solcher „Wink des Schicksals“, von dem ersehnten Erfolge näherer Bekanntschaft oder gar einer Ehe gekrönt ist. Und diese Ehen sollen auch heute noch nicht die schlechtesten sein!

Ein wenig mehr Liebe.

Ein wenig mehr Liebe, und die Welt wäre schön, das Leben einfach, die Menschen wären glücklicher.

Ein wenig mehr Liebe, gnädige Frau, wenn Sie Ihrer Hausangestellten Ihre Wünsche erklären wollen. Sie werden mit freundlichen Worten, in ruhigem Ton bestimmt das Doppelte erreichen, als mit rauher Stimme und jener Erregung, die Frauen so oft den kleinsten und unwichtigsten Dingen gegenüber aufbringen.

Ein wenig mehr Liebe! Ja, auch Ihrem Gatten gegenüber. Es besteht kein Zweifel, daß Sie ihn sehr gern haben, mehr, daß er der Inhalt Ihres Lebens ist. Und doch: Finden Sie eine Kleinigkeit an ihm auszusetzen, so merkt kein Mensch Ihrer Umgebung, daß Sie ihm wirklich jenes Gefühl der Zuneigung entgegenbringen, Ihre Stimme färbt sich dunkel, Ihre Augen flammen, Ihre Hände verlieren die Ruhe. Und bedenken Sie, worum es geht, finden Sie eine Sekunde der Ueberlegung, so staunen Sie, daß Sie einer so unwichtigen Sache wegen großes Aufheben machen.

Auch Ihren Kindern gegenüber. Gewiß, Kinder müssen erzogen werden, man darf die kleinen und größeren Fehler

nicht durchgehen lassen. Erziehung und Belehrung mit Liebe, ohne jeden Haß, ohne das temperamentvolle Aufbrausen, züchtet grandiose Erfolge. Tadeln Sie nicht in strengem Ton, was Sie häufig erlaubt haben. Gleichmäßigkeit der Seele äußert sich in gleichmäßiger Liebe.

Schließen Sie Ihr Haustier in Ihre Liebe ein. Gewiß ist es Ihnen oft aufgefallen, wie schlecht Ihre Nachbarin den kleinen Hund behandelt. Einen Tag kuschelt sie ihn in ihre Arme und weiß sich vor Rosenamen nicht zu lassen. Am andern Morgen weist sie das Tier, als es sich seinen Platz auf dem Arm suchen will, barsch zurück. Heute bekommt er einen Fußtritt an Stelle des liebenden Wortes, ohne daß er sich den Grund dafür erklären kann. Er springt kein Frauchen an, weil er es so gewohnt ist, niemand hat es ihm bisher verboten. Nur an dem Tage, da Frauchen ihr neues Nachmittagskleid angezogen hat, wird er für seine tägliche Liebstofung mit einem Scheltwort, sogar mit einem Schlag auf den Rücken traktiert. Ein wenig mehr Liebe, gnädige Frau, auch im Nachmittagskleid!

Szenen sind schon aus einem Regenschirm entstanden, besonders, wenn er bei schlechtem Wetter zu Hause geblieben ist. „Du bist schuld daran“, sagen Sie empört zu Ihrem Mann. Vorwürfe, gnädige Frau, haben von Liebe und Zärtlichkeit keinen Hauch. Das schlimmste, was es gibt, und das Liebloseste zugleich sind Vorwürfe am falschen Platz. Sie haben nämlich noch nie etwas gebessert, aus ihnen klingt ein unterdrückter Jörn, der ein Ventil sucht. Sie umschließen außerdem das Zugeständnis Ihrer eigenen Schwäche. Wie können Sie einen Rat befolgen, der Ihnen nicht einleuchtend war! Wie dürfen Sie ferner einen andern Menschen dafür verantwortlich machen?

Auch den Fremden, den unbekannten Mitmenschen gegenüber ein wenig mehr Liebe! Drängen Sie nicht, wenn Sie sehen, daß zahllose vor Ihnen dem gleichen Ziele zustreben. Scheltworte, falls jemand Ihnen versehentlich auf den Fuß getreten hat, bessern nichts. Sie können Ihren Jörn ebenso gut in einem Rächeln wie in einem bösen Gesicht abreagieren.

Zu diesem Thema sagte ein griechischer Philosoph: „Du, ebenso wie dein Nachbar, deine Mutter, dein Bruder und deine Schwester, ihr könnt jeden Augenblick vom Tode überrascht werden. Denket daran, ehe ihr euch Böses tut, vergesset es nicht, damit ungerechter Jörn euch nicht übermanne, unherrschte Gefühle euch nicht fortreißen!“ Stellen Sie sich vor, daß Sie Böses nie mehr gutmachen könnten, rufen Sie sich die Worte des Philosophen ins Gedächtnis! Frauen sind Trägerinnen der Güte, Hüterinnen des heiligen Feuers, — der Liebe. Ein wenig mehr Liebe, und die Welt wäre schön.

Die Kunst, anregend zu plaudern!

Von R. Hartmann.

Mag jemand noch so klug und auch in seinem Beruf leistungsfähig sein, so kann er doch, sobald er zu reden anfängt, langweilen. Und das liegt wohl hauptsächlich daran, daß er mehr für sich, als für andere spricht. Wer nur selbst sich hören will, ohne darauf zu achten, ob der Nachbar auch Interesse für das „Was“ und das „Wie“ des Gesagten empfindet, der kann wohl ein tüchtiger Dauerredner sein, niemals aber ein guter Plauderer. Wer aber einen offenen Blick für seine Umgebung hat, der wird auch Anknüpfungspunkte für Gespräche finden, die auch den Zuhörenden lieb sind.

Vor allem gehört Anpassungsfähigkeit an den andern zur richtigen Unterhaltung. Hierbei bieten der Beruf des Betreffenden oder eine bestimmte Liebhaberei den besten Stoff. Wenn z. B. ein Dichter erfährt, daß eine Dame sich für seine Bücher interessiert, oder ein Blumenfreund, daß sie von Rosen oder Nelken etwas versteht, so ist der Anfang für ein beiden Teilen gefallendes Gespräch

gemacht. Weiß man aber gar nichts von demjenigen, neben den einen das Schicksal gesetzt hat, so wird eine taktvolle Frage nach dem „Woher“ und „Wohin“, die nichts von Neugier an sich hat, rasch Anknüpfungspunkte schaffen.

Bei guter Beobachtungsgabe merkt man auch bald, welche Themen erwünscht sind, und bleibt bei diesen länger haften, als bei solchen, auf die man nur eine kurze, knappe, vielleicht unwillige Antwort erhält. Das Sich-Einfühlen, das besonders feinen Frauennaturen eigen ist, hilft zur anregenden Unterhaltung selbst unter schwierigen gesellschaftlichen Bedingungen; es läßt die Schüchternheit des jungen Mädchens allmählich schwinden, vermindert die Angst des unerfahrenen Jünglings, der bei jedem Wort vor einer Blamage zittert.

Wenn gar noch Schlagfertigkeit und Humor zur Verfügung stehen, da wird auch einem nüchternen Gesprächsthema durch eine heitere, treffende Bemerkung eine neue Seite abgewonnen. Nur hüte man sich, Wiß auf Wiß zu häufen, zumal, wenn es im anhaltenden Erzählen von Anekdoten geschieht; eine derartige würzt die Unterhaltung, viele stumpfen ab. Die glänzendste Plauderin ist jedenfalls die Frau, die nie zu lange bei einer Sache bleibt, sondern wie ein Leuchtfenerwerk stets neue, funkelnde Farbeneffekte zeigt. Aus Büchern ist die Kunst der Unterhaltung nicht zu lernen, das Leben selbst muß sie lehren.

Versehlte Gewissenhaftigkeit.

Von Emma Stropp.

Bis spät nach Mitternacht arbeiten manche Frauen in ihrem Haushalt. Sie rasten und ruhen nicht. Todmüde und aufs äußerste reizbar, erfüllt sie dabei das Bewußtsein, restlos ihre Pflicht zu tun, sich aufzuopfern für den Mann und die Kinder, für das Geschäft oder den Beruf. Sie achten nicht der Mahnungen ihrer Umgebung, sich Ruhe zu gönnen. „Was verstehst du davon!“ erwidern sie in schroffer Nervosität. „Dies oder jenes muß heute noch fertig werden, morgen gibt es anderes zu tun.“

Bedauernswerte Frauen sind diese Ueberfleißigen. Sie verstehen es nicht, ihr Leben nach neuen Maßstäben zu gestalten, sie hängen noch immer an Gewohnheiten jener Zeiten, in denen Hausangestellte, Näherinnen und Plätterinnen ihnen die wirtschaftlichen Aufgaben abnahmen oder doch zum mindesten erleichterten, und erhalten auch unter den heute so ganz veränderten Verhältnissen an den Vorkriegsbräuden fest, wollen sie ohne Mithilfe anderer durchführen — unter Aufopferung ihrer selbst.

Gewiß sind es tüchtige und gewissenhafte Frauen, sie übersehen in ihrem Pflichteifer jedoch, daß ihr Haushalt eine Wesenheit ist, die seinen Mitglieðern dienen, nicht sie beherrschen soll. Daß es unter Umständen wichtiger ist, die bisher geübte Regelmäßigkeit der häuslichen Arbeiten zu durchbrechen oder durch andersgeartete Arbeitsmethoden zu ersetzen, um ihre Gesundheit, ein unwiederbringliches Gut, zu schonen, Zeit, Ruhe und Nervenruhe für Mann und Kinder zu gewinnen. Ist es nicht wichtiger, seinem Gatten freundliche Gefährtin, den Kindern beratende Kameradin zu sein, als mit den hastigen Worten: „Ich habe jetzt keine Zeit!“ liebevolles Entgegenkommen und das Vertrauen der anschlussverlangenden Jugend zurückzuweisen? Lernen sollten diese Frauen, das Wesentliche von dem Unwesentlichen zu unterscheiden, und zu erkennen, wo ihre vornehmste, ihre erste Pflicht liegt. Zu spät klagen sie sonst darüber, daß sich Mann und Kinder ihnen entfremden, sind sie erstaunt, daß diese ihre Freuden außer dem Hause suchen, wenn im eigenen Heim wohl alles am Schnürchen geht, aber eine überlastete und dadurch unwirksam gewordene Frau und Mutter jede harmlose Heiterkeit, jede augenblickliche Unordnung mit schroffen Worten rügt.

Sich selbst zum Vorteil sollten diese so überaus fleißigen Frauen in Kleinigkeiten nachsichtig sein, sollten sie sich nicht durch zu angestrengtes Arbeiten ihrer Kräfte berauben, sondern ruhig einmal „absolut Notwendiges“ vernachlässigen, um sich ihren Angehörigen zu widmen, oder für sich selbst

eine Spanne des Ausruhens, des geistigen Genusses zu gewinnen. Das Gleichnis von Magdalena, der stets Arbeitsamen, und Maria, die der Lehre des Herrn in stiller Andacht lauschte, sei ihnen zur nachdenklichen Anregung ins Gedächtnis gerufen, auf daß sie nicht die ideellen und oft unerfesslichen Lebensgüter um der Tagesorgen willen verlieren. Wenn man es versteht, seine Zeit richtig einzuteilen, ist ein Haushalt schnell wieder in Ordnung gebracht, verlorene Zuneigung, versäumtes Kinderlächeln aber schlagen unheilbare Wunden. Der anerkennende Ausdruck eines Mannes, den ich kürzlich hörte: „Meine liebe Frau arbeitete gestern wieder bis spät nach Mitternacht“, will mir nicht gefallen, um so weniger, als er hinzufügte: „Als ich vom Biertisch nach Hause kam, plättete sie noch.“ Wäre es nicht besser gewesen, diese Frau hätte rechtzeitig ihre Hausarbeit beendet, um im fröhlichen Geplauder den Abend mit ihrem Mann gemeinsam zu verleben? Jede Ueberreibung rächt sich, und aus dem Lob wird ein Tadel durch gut gemeinte, aber versehlte Gewissenhaftigkeit.

Die Bekämpfung vorzeitiger

Alterserscheinungen.

Von Ruth Goeb.

Zu dem Auftreten vorzeitiger Alterserscheinungen tragen seelische Aufregungen, der Kampf um das Dasein, Kummer und Sorgen bei. Doch auch eine falsche Ernährung zeitigt diese Fehler der Schönheit und der Jugend. Ihre Bekämpfung kann erst dann mit Erfolg vorgenommen werden, wenn die inneren Ursachen behoben sind. Freilich kommt es vor, daß Menschen noch an Alterserscheinungen leiden müssen, wenn sie sich bereits wieder in glücklicherer Verfassung befinden, und wenn das Leben wieder von einer lichter Seite vor ihnen liegt. Der Verfall der Jugend und ihres Zaubers zeigt sich zuerst beim Haar.

Das Ausfallen des Haares

Ist zudem von Nervosität begünstigt, und daß schütterte und glanzlose Haar hat seinen Grund vielfach in einer falschen Behandlung. Zeigen sich die ersten Anzeichen des Haarausfalls, die sich beim Kämmen und Bürsten in einem ungewöhnlichen Ausgehen der langen Haare bemerkbar machen, so sollte sofort eingegriffen werden. Jeden Morgen das Haar mit beiden Händen massieren. Daumen hinter den beiden Ohren Stützpunkte nehmen. Die andern Finger greifen mit rüttelnden und schüttelnden Bewegungen in das Haar und bewirken so eine vermehrte Blutzirkulation. Zeigt sich Schuppenbildung, so ist die Kopfhaut allzu trocken, und eine Einreibung mit einer fetthaltigen Schwefelsalbe erweist sich als notwendig. Das Waschen geschehe nur mit überfetteter Seife ohne Zusatz von Soda. Alle flüssigen Teerseifen sind anzuraten. Das Haar muß nach der Wäsche gut getrocknet und sanft gebürstet werden. Es soll weder eine Beschädigung durch Zerren noch durch Reiben bekommen, weil die Kopfnerven darunter leiden. Fetttes Haar unterliegt der gleichen Behandlung, weil nur eine überfettete Seife oder eine flüssige Teerseife das überflüssige Fett aus dem Haarboden löst. Fettarme Kost, Verzicht auf fettes Fleisch, hingegen Genuß von Gemüse, Obst und Salat seien angeraten. Kurzes Haar sollte jede Woche einmal, langes Haar alle vierzehn Tage gewaschen werden.

Schlaffe Haut, welke Züge.

Diese Alterserscheinungen finden wir häufig auch bei verhältnismäßig jungen Menschen, wenn sie ihre Gesundheit nicht hüten. Als erstes Gegenmittel ist ausreichender Schlaf notwendig. Das frühzeitige Zubettgehen muß auch dann befolgt werden, wenn man nicht sofort einschläft. Der menschliche Organismus ist als eine Maschine zu betrachten, die ihre regelmäßige Pflege und Wartung braucht. Man kann von Organismus und Nerven nicht verlangen, daß sie auf das frühzeitige Schlafengehen sofort reagieren. Doch mit der Zeit wird auch das Schlafbedürfnis vorhanden sein, wenn nämlich der Mensch daran gewöhnt ist, vor Mitternacht im Bett zu liegen. Seit jeher nannte die Welt den Schlaf vor

12 Uhr den „Schönheitsschlaf“, und ihn kann die beste Kosmetik nicht ersetzen. Als weiteres Gegenmittel ist die Gewichtszunahme anzuraten. Bei näherer Kost erhalten sich die Nerven, so daß die Zunahme eintritt. Die schlaffe Haut wird gespannter, die Züge glätten sich. Wüßten die Menschen, wie sehr ihnen das vollere Gesicht zum jugendlichen Aussehen dient, selbst wenn die Gestalt eine rundliche Note zeigt, sie würden auf Abmagerungskuren verzichten.

Falten vom Nasenwinkel zum Mund

weichen am leichtesten einer vernünftigen Gesichtspflege. Allabendlich muß die Haut von Staub und Schmutz befreit werden. Damen, die zum Puder ihre Zuflucht nehmen, begehen das größte Unrecht an ihrem jugendlichen Aussehen, wenn sie nicht für eine sachgemäße Entfernung des Puders sorgen. Zu diesem Zweck verteile man mit Zeige- und Mittelfinger beider Hände eine gute Fettcreme auf das Gesicht und zuletzt auf die Stirn. Sie wird etwa eine Minute auf der Haut gelassen, dann mit einem Wattebauch vorsichtig entfernt, damit die Haut nicht gezerrt werde. Ueber Nacht bekommen die Stellen, an denen sich die Falten befinden, eine leichte Einsetzung mit einer Creme, die am besten über Nacht auf dem Gesicht bleibt. Die Poren öffnen sich, die Haut vermag gut zu atmen. Die Belebung der Zellen und ihre Ernährung werden gefördert. Am andern Morgen eine Wäsche mit kaltem Wasser und nachher ein Abtupfen der Haut mit einem Gesichtswasser, wie die Industrie sie in den Handel bringt. Fast alle diese Wässer haben die Kraft, die Poren wieder zu verkleinern, der Haut das jugendliche und Straffe zu geben. Unvergleichlich wirkt eine wöchentliche Behandlung mit Eis. Ein nicht zu großes Stück, möglichst keimfreies Eis, kommt in ein Frotteetuch. Mit diesem durch das Tuch verhüllte Eis werden die häßlichen Falten behandelt. Die Hand klopft vom unteren Ende der Falte, also vom Kinn angefangen, immer hochstrebend bis zur Nasenwurzel. Auf jeder Seite etwa fünf Minuten. Ist das geschehen, so gehe die klopfende Bewegung über das Gesicht, und zwar von innen nach außen. Von der Mitte des Kinns hinauf bis zur äußeren Wange, von der Mitte der Stirn nach den Stirnknochen eilend. Der Erfolg ist überraschend und, da das Mittel in der Tat nur einige Pfennige kostet, jedem Menschen, ob Mann oder Frau, zugänglich. Das Geheimnis des jugendlichen Aussehens so vieler Amerikaner ist hauptsächlich in der wöchentlichen Eisbehandlung begründet.

Matte Augen

kommen oft von Ueberarbeitung, auch vom Lesen in schlecht beleuchteten Räumen. Kurzsichtige, die zur Arbeit ein Glas tragen, es nach der Arbeit jedoch abnehmen können, leiden gleichfalls an matten Augen, obgleich sonst die Kurzsichtigen sehr schöne und sehr ausdrucksvolle Augen besitzen. Woher die Mattigkeit stammen möge, sie vermittelt stets das Aussehen des alten Menschen. Als Heilmittel sind Umschläge mit Kamillentee zu empfehlen. Der Tee wird aufgeköpft, zum Erkalten gestellt und mittels eines Leinentüppchens auf die glanzlosen Augen gelegt. Zwei bis drei Minuten bleibt das Tüppchen darauf liegen. Wer keine Zeit und Gelegenheit hat, sich dieser beliebten deutschen Kamille zu bedienen, weil ja nicht jeder über eine Kochgelegenheit verfügt, der verwende das Kamillöl, das in jeder Apotheke erhältlich ist und eine konzentrierte Form der Droge darstellt. Es läßt sich in Wasser verdünnen und in jeder beliebigen Lösung sofort benutzen.

Welke Hände

mit hervortretenden Adern können gleichfalls als Alterserscheinungen angesehen werden. Tägliche Massage, besonders nach anstrengender Handarbeit, wie sie Hausfrauen und Berufsfrauen häufig leisten, ist ein Gegenmittel. Die Massage erfolge mit einer Fettcreme, von den Fingerspitzen angefangen, nach der Handwurzel zu. Die Innenfläche der Hand, die sich das frische Aussehen gleichfalls bewahren muß, wird mit der Faust der andern Hand mittels einer Fettcreme massiert. Einreibungen mit Zitronen, die durch Waschwasserbewegungen auf die innere und äußere Handfläche aufgetragen werden, sowie kalte Wäschungen gewährleisten eine