

Nase verunstalten. Aus diesen Gründen empfiehlt sich dringend, vor jeder Puderauflage eine sorgfältige Gesichtereinigung — ist man unterwegs, mindestens ein Fortnehmen des Fettes, Staubes und Puders mit weichem Zellstoff oder Watte, bevor die Haut mit einer neuen Puderauflage mattiert wird. Ein weiterer nicht zu unterschätzender Feind der Nase ist die Ernährung. Man denke nur an die Trinkernasen, die jedes Gesicht verunstalten und deren Heilung, falls sie überhaupt noch möglich ist, selbstverständlich nur durch einen Arzt erfolgen kann. Manchmal ist die Nasenröte auch eine Folge zu scharf gewürzter Speisen, denn scharfe Gewürze reizen die Schleimhäute empfindlicher Menschen, was zu Entzündung führt, die oft eine chronische Erweiterung der Blutgefäße hervorruft. In diesem Fall ist strenge Diät notwendig, neben täglicher milder Massage (von der Nasenwurzel zum Munde) und Nasenbädern mit lauem Wasser, wobei man allerdings darauf achten muß, daß der Kopf nicht zu weit hintenüber gelegt wird, um zu vermeiden, daß das Wasser womöglich in's Ohr gelangt und dort Beschwerden verursacht.

Beruhigt das unästhetische Schnarchen auf Angewohnheit, muß es unbedingt mittels einer Rinnbinde, die auf dem Kopf verknötet wird, beseitigt werden, da durch diese Unart nicht nur den bedauernswerten Mitschläfern die Ruhe geraubt wird, sondern auch weil Mund- und Nasenform dadurch ungünstig beeinflusst werden.

Die kosmetische Behandlung der Ohren beschränkt sich auf tägliche Waschungen des äußeren Ohres und der Ohrmuschel und zwar ist Seife hier tunlichst zu vermeiden, es genügt vollkommen, wenn man die erwähnten Stellen mit einem nassen Tuch gründlich reinigt und sorgfältig trocknet. Die Reinigung des inneren Ohres darf nur durch den Arzt erfolgen, denn die Versuche mit Ohröffeln oder noch weniger geeigneten Instrumenten können bösartige Entzündungen hervorrufen, die weitaus kostspieliger werden dürften, als die Konsultation beim Arzt. Für die mutigen Forschungsversuche des Laien sind so wichtige Organe wie Ohren und Nase vollkommen ungeeignet.



## Wochenendgerichte.

Ludmila Santura.

Wochenende soll auch für die Hausfrau Freizeit bedeuten, in der sie sich ausruhen und erholen kann, ohne mit Sorgen um die Mahlzeiten geplagt zu sein. Sie soll Zeit haben für sich selbst, soll ein Stück Befinnlichkeit finden und um sich verbreiten. Dazu gehört dann aber auch die rechte Vorbereitung des Wochenendes, die jedes Familienmitglied zu seinem Recht kommen läßt. Der weitaus größte Teil bei der Vorbereitung ist die richtige Auswahl des Essens, denn es muß leicht zu befördern sein, darf nicht bei der Hitze in Gärung übergehen und soll sättigen.

Da wäre zunächst der beliebte Kartoffelsalat, den man in einer verschraubten Form mitnehmen könnte. Besser wäre die Vorrichtung des Salates bis zu den geschnittenen Kartoffeln und ein Fertigmachen erst an Ort und Stelle, indem man die fertige Tunke nebenbei im Glas mitnimmt und dann nur durchziehen läßt. Beigaben sind zu Hause fertiggebratene