















## Schlaf schenkt Schönheit . . . !

Carl Ludwig Schleich, der Dichter-Arzt, hat einmal das Wort geprägt: „Schlaf ruhig die Hälfte deines Lebens, und du wirst die andere Hälfte doppelt gesetzt haben!“

Dieses Wort ist wohl die beste Formulierung dafür, daß im Schlaf im Menschen neue Kräfte werden und wachsen, die ihn gesund und leistungsfähig erhalten. Aber wir finden nicht nur Vergessen im Schlaf und er ist nicht nur der Erneuerer unserer verbrauchten Kräfte und Energien, sondern auch ein Mittel, um sich seine natürlich Schönheit zu erhalten. Da greifen so viele Frauen, besonders wenn sich die ersten Spuren des Alters zeigen, zu den verschiedensten kosmetischen Hilfsmitteln, um eine schwundende Jugendlichkeit und Frische vorzutäuschen. Abgesehen davon, daß sorgfältiges Schminken viel Zeit und Erfahrung fordert, fällt es doppelt auf, wenn die Wangen eine künstliche rosige Frische zeigen, während die Augen matt und glanzlos blicken. Gewiß gibt es auch Mittel, um den Augen einen frischen feurigen Glanz zu verleihen, aber sie halten nur für eine bestimmte Zeit vor, und manche Frauen sträuben sich mit Recht aus innerem Widerwillen heraus dagegen, Gesicht und vor allem die Augen mit Hilfe künstlicher Mittel zu verjüngen und ihnen eine jugendliche Frische zu verleihen.

Es bedarf auch gar nicht dieser künstlichen Hilfsmittel die eine natürlich empfindende Frau nur sehr sparsam in Anwendung bringen wird. Das einfachste, billigste und ausdauerndste Mittel, um sich die Schönheit zu erhalten, um Gesicht und Augen jene anziehende Jugendlichkeit und Frische zu verleihen, besteht neben einer vernünftigen Lebensführung, genügendem Aufenthalt in frischer Luft im ausreichenden Schlaf.

Schlaf dich schön — das ist das ganze Geheimnis! Man sollte neben den sieben oder acht Stunden Nachtschlaf noch eine Ruhepause am Tage einlegen.

Mag auch noch so viel zu tun sein — ihren Schönheitschlaf sollte sich die Frau nicht rauben lassen. Mit ein wenig gutem Willen und flüssiger Zeiteinteilung läßt sich immer eine Stunde am Tage erübrigen. Es ist übrigens nicht einmal nötig, daß die Frau nun unbedingt schlafen müßt. Wenn ihr die Augen nicht zufallen wollen, so genügt ein Stündchen der Ruhe in

möglichst bequemer Lage und lustiger Kleidung. Nötig ist die Ausschaltung des Denkens — mit Alltagsorgen darf man sich während dieser sechzig Minuten nicht belasten. Das wird natürlich nicht jeder sofort erreichen. Es hören ein starker Willen und ein ausreichendes Training dazu. Der Erfolg, die Erhaltung der Jugend und Spannkraft, lohnt aber unbedingt diese Energieaufwendung.

Wer sich diese eine Stunde Schönheitsschlaf oder Schönheitsruhe in den heißesten Stunden am Tage gönnst, wird sehr bald erfahren, wie wertvoll sie sich auswirkt. Die Frau geht nach dem mit ausgeruhten Kräften an die Arbeit,

und sie empfindet des Abends nicht mehr jenes Abgepanntein, wie dies früher, als sie noch nicht dieser Ruhestunde pflegte, der Fall war. Ein Versuch überzeugt, und wer sich daran gewöhnt hat, dem ist diese Gewohnheit so in Fleisch und Blut übergegangen, daß er nicht mehr davon lassen kann.

Eine Leidenschaft haben, ist immer verderblich. In diesem Falle aber erwächst daraus ein unbezahlbarer Vorteil. Hoffen wir, daß sich bald jede Frau mit Leidenschaft dem täglichen Schönheitschlaf hingibt. Die berufstätige Frau muß diese Siesta-Stunde natürlich in die Abendstunden verlegen. Sie gibt sich am besten der Ruh hin, sobald sie gegessen hat. Dann hat sie immer noch genügend Zeit, um sich den privaten Neigungen und Privatvergnügungen zu widmen.



Hübsche, flotte Kleidung fürs Büro

Frühjahrsanzug; Glotig schwingendes Kleid aus Mattkrepp zu strenger Jacke aus einsfarbigem Duvetine oder Vitellie. — Sommerkleid aus Seidenpique oder Toile mit neuartigem Regenschirmrock. — Pastellfarbenes Seidenleinen ist für dieses jugendliche Kleidchen am geeignetsten. — Bolero-Kleid mit eingearbeiteter Weste aus Georgette oder gefärbtem Leinenbatist. — Miederrock aus agavengrün und grau farbter Wolle. Dazu Bluse in rostrottem Jersey

Vor einem aber hüte man sich, wenn man die so glücklich begonnene Erziehung nicht auf das falsche Gleis schieben will: Man soll Tiere nicht verniedlichen und nicht verniedlichen! Echte Tierliebe bedeutet auf keinen Fall — übertriebene Järtetei und Liebekbung. Kinder dürfen Tiere nicht küssen, viel weniger sich von ihnen wieder „küsst“, das heißt belecken lassen. Das darf ein für allemal nicht geduldet werden, weil es durch Übertragung von Unsauberkeiten und Schmarotzern die schlimmsten Folgen haben kann.

Auch Tiere leiden oft an übertriebener Järtlichkeit ihrer Besitzer. So verdankt mancher Hund seinen frühzeitigen Tod an einem Magenleiden nichts anderem als der Überfütterung mit Zuckerwerk und Schokolade, von dem ihm immer und immer wieder „abgegeben“ wird. Kinder gerade sind oft so rührig in dieser missverstandenen Kameradschaft für den bravten Hund.

Ein Kind, dem frühzeitig die Lebensbedingungen der Tiere klar gemacht und klar geworden sind, wird einen solchen Fehler nie begehen. Es sieht mit klarerem und hellerem Blick in die Welt, es fühlt sich enger verbunden mit dem allem, was in der Natur um uns lebt und webt.

Kinder wachsen heran und werden große Leute. Sind sie in jungen Jahren richtig erzogen worden, dann werden sie auch im späteren Alter um so dankbarer an die Tage zurückdenken, die ihnen das erste Verständnis, die erste Kenntnis, die erste Liebe zur Tierwelt erschlossen. Denn ihr Leben ist damit unendlich reicher geworden.

## Mit Rat und Tat

### Blumen im Schlafraum

Blumen im Zimmer machen einen Wohnraum immer heimisch, und sie sollten auch im Schlafzimmer nicht fehlen. Natürlich darf es sich hier nur um wenige und bestimmte Blumen handeln; keinesfalls dürfen sich Pflanzen wie Oleander darunter befinden. Es ist auch davon abzuraten, stark riechende Löffel (Velargonien) in das Schlafzimmer zu bringen, und ebenfalls umziehe man ein Schlafrubbenfenster nie mit Schling- oder Kletterpflanzen, die ein gründliches Lüften erschweren. Licht und hell muß es im Schlafraum sein, und dementsprechend müssen auch die Blumen gewählt werden.

### Leimen mit Zwiebelsaft

Die Hausfrau sieht sich oft gezwungen, Gegenstände Namen oder Adressen zu kleben. Im allgemeinen verwendet sie dazu Leim, Dextron oder ein sonstiges Klebstoff. Dabei macht sie aber häufig die Erfahrung, daß sich das fragliche beschriebene Stück Papier losblättert und herfällt. Vorzüglich in einem solchen Falle bewährt sich Zwiebelsaft, den man ja stets zur Hand hat. Man wäscht den zu beschriftenden Gegenstand mit Waschsoda ab und streicht dann den Zwiebelsaft darauf. Das Papier wird nun aufgedrückt, und nach dem Trocknen ist es schwer möglich, dieses wieder zu entfernen.

### Der vielseitig verwendbare Salmiakgeist

Ein vortreffliches Mittel zum Reinigen von Türklinken und -beschlägen sowie Schlossern bildet Salmiakgeist. Man durchfeuchtet mit demselben einen mollesen Lappen und reibt tüchtig damit die Metallsachen ab. Eine derartige regelmäßige Behandlung ist sehr zu empfehlen, da auf diese Weise der frische Glanz sehr lange erhalten bleibt. Starken Salmiakgeist nehme man auch, um alten Messingtüllen ein neues Aussehen zu geben. Dieselben werden mit Salmiakgeist befeuchtet, mit einer Bürste kräftig bearbeitet und dann mit reinem Wasser abgespült und getrocknet.

### So kocht man alte Kartoffeln!

Alte Kartoffeln haben mitunter einen wenig angenehmen Beigeschmaak. Diesen Beigeschmaak verlieren die Kartoffeln, indem man sie folgendermaßen behandelt: Nachdem sie gekocht sind, werden sie wie üblich gewaschen, dann aber nicht wie üblich mit kaltem, sondern mit kochendem Wasser aufs Feuer gelegt. In demselben läßt man sie nur einige Zeit aufwallen und gießt dann das Wasser ab. Nun setzt man sie wie gewöhnlich aufs Feuer und kocht sie fertig. Durch diese geringe Mühe sichert man selbst alten Kartoffeln einen guten Geschmaak.

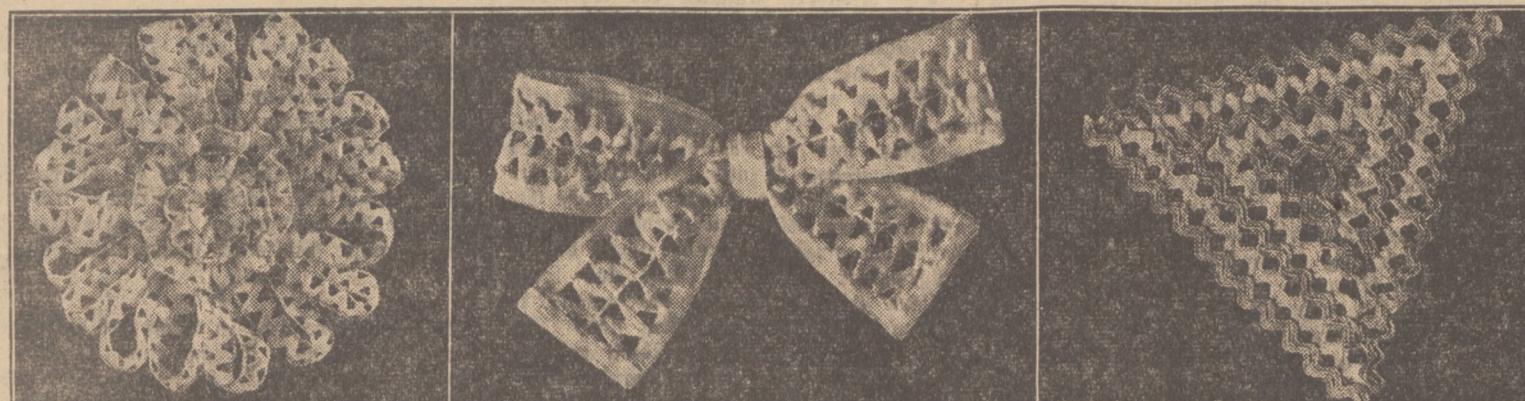
### Wenn das Seidenkleid verregnet ist . . .

Sieht sich die Hausfrau vor das Problem gestellt, ein verregnetes schwarzes Seidenkleid wieder herzustellen, so verfare sie folgendermaßen: das Kleid wird mit einem Tuche rein abgewischt und auf einem Tische ausgebreitet. Dann wird es mit heiinem schwarzen Kaffee, der gut durchgeseift ist, gut angefeuchtet, wozu man sich eines reinen Schwammes oder einer weichen Bürste bedient. Bei dieser Behandlung verschwinden alle Flecken, und die Seide erhält, wenn man sie danach mit nicht zu heißem Bügel-eisen von links plättet, einen schönen neuen Glanz.



Modische Vorschläge für die Frau

Auf einem dunklen Nachmittagsblümchen bilden gelbe Lizenzen einen reizvollen Schmuck. — Das dunkelblaue Leinenkleid wird durch heller getönte Lizenzen oder Tressen belebt. — Für das strengere Jäckchen geben spielerische Zackenrossetten den anmutigen Gegenstanz



Lizenz und Tresse — ein vielseitiger Kleiderschmuck

Wer diese unscheinbaren schmalen Bortchen, diese zierliche Zickzacklinie unverarbeitet in den Fingern hält, wird sich oft kaum vorstellen können, wie reizvoll und vielseitig sich dieser beschädigte Artikel in unserer Kleidung verwerten läßt. Es ist ein Verdienst unserer Tressenschmuck, in früheren Zeiten ein beliebter Kleiderschmuck, neu entdeckt zu haben. Die hübsche Verzierung begleitet entweder den Rocksaum, die Revers, die Ärmel von Kleidern und Kostümen, oder sie erlebt die Durchbruchstechnik, wenn wir die einzelnen Stoffteile anmutig miteinander verbinden. Aber auch hübsche Handarbeiten oder kleine modische Zubehörteile lassen sich mit der Lizenz entweder einfarbig oder bunt gestalten



