

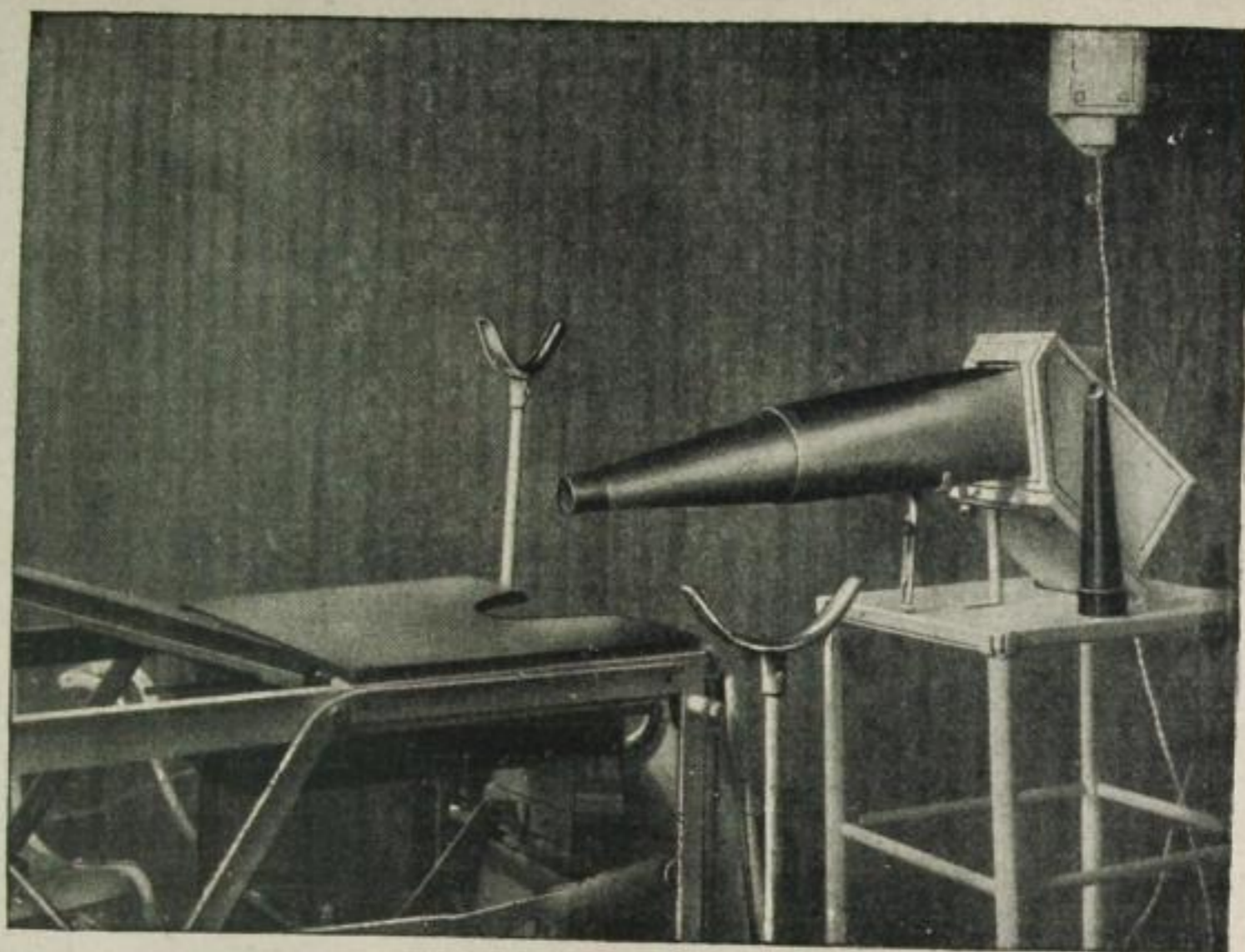
gruppen zusammengefaßt werden.

Noch ein Wort über **Frauensport**. Seine Ausübung ist abhängig von der körperlichen Gesundheit der Unterleibsorgane. Jeder Bewegungssport, wie Tennisspiel, Handballspiel, Kricket, Schlittschuhlaufen, Radfahren, in nicht übertriebener Weise ist erlaubt und zu fördern. Der Reitsport dient besonders zur Stärkung der Bauchmuskulatur, muß aber mit Vorsicht dort angewandt werden, wo Entzündungen vorausgegangen sind oder bestehen, da die not-

wendig mit dem Reiten verbundenen Erschütterungen dann als gesundheits-schädlich anzusehen sind. Grundsätzlich ist darauf hinzuweisen, daß die Ausübung des Sportes an den zarteren und empfindlicheren Frauenorganismus meist wesentlich höhere Anforderungen stellt als an die robustere Natur des Mannes. Das Ziel sportlicher Höchstleistung aus meist falsch verstandenen Ehrgeiz verleitet dabei die Frau oft zu schädlicher Überanstrengung. Die Anleitung zu gymnastischen Kuren und sportlichen Übungen und deren Überwachung muß dem Arzt überlassen bleiben, da er allein berufen ist, den Maßstab zu finden für die Leistungsfähigkeit des weiblichen Körpers und die erreichbaren und erwünschten Ziele gymnastischer und sportlicher Betätigung.

Die Ausdrucksformen der nervös-seelischen Erschütterung und ihre Heilbeeinflussung durch die Psychotherapie

Bei der engen Verflechtung körperlicher und seelischer Grundursachen der nervösen Veranlagung und der Krankheitsäußerungen der Frau muß naturgemäß mit der körperlichen Gesundung auch die seelische Heilbeeinflussung Hand in Hand gehen. Wie sollten wir sonst auf die dauernd Verstimmten einwirken können,



*Die gasgefüllte Neonlampe zur Körperhöhlenbestrahlung (System Landeker)
Ultrarote und gelbrote Strahlen, die, allgemein und örtlich angewandt, zur Beruhigung des Nervensystems und zur Heilung von Neuralgien dienen*

die niemals eine frohe Stunde haben, die überall unüberwindliche Hindernisse sehen, meist in ein tatenloses Leben versinken und ungeeignet zum zielbewußten Schaffen sind! Wie sollten wir sonst die dauernd Erregten beschwichtigen und in geordnete Bahnen lenken, jene grundlos heiteren und explosiven Typen, die, getrieben von einer erhöhten Selbstsicherheit, alles bedenkenlos aufgreifen und unzuverlässig sind in ihrer Rücksichtslosigkeit! Welchen Standpunkt sollten wir den Haltlosen gegenüber einnehmen, die tausend Sachen anfangen und keine zu Ende führen!

Wir kennen sie nur allzu gut! Sie sind allzu nachsichtig und weich gegen sich selbst, haben eine Menge Ausflüchte für ihre Trägheit und Nachlässigkeit. „Himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt“, gehört ihr ganzes Interesse nur dem eigenen Ich und bringt sie durch ihr starrköpfiges Verhalten in Konflikte mit der Umwelt. Bei vielen dieser Typen fehlt der gesunde Ausgleich zwischen dem Trieb-Ich und dem Moral-Ich. Viele kranken an den nervösen Sünden der Eltern, an der ungesunden Umgebung, in der sie aufgewachsen sind, ebenso sehr wie an den äußeren Schädigungen, welche die vererbten Anlagen zur Entwicklung anregen, die Krankheit ausreifen lassen. Bei all diesen oft äußerlich Selbst-