



Fot. Kießke

Vom Sportmädchel zur Sportmutter:

Gerda Krüdke-Pöting nimmt seit ihrem sechzehnten Lebensjahr an sportlichen Wettkämpfen teil. Sie war brandenburgische Meisterin im Weitsprung, hatte einen zweiten Preis bei den deutschen Meisterschaften im Hoch- und Weitsprung, ist Mitglied der 4x100-m-Meisterstaffel des Berliner Sport-Clubs und außerdem eine ausgezeichnete Hockey-Spielerin. Ihr Süßbrot ist 1½ Jahre alt.

Garten. Man konnte singen und lachen dabei und war am Abend schlafmüde wie ein Kind.

Heute braucht man Sport und Spiel, um wieder zu gesunder Körperlichkeit zurückzufinden. Und wir Aerzte müssen den Sport Gesunden und sogar manchen Kranken verordnen.

Er ist kein Allheilmittel, das immer und in beliebig großer Menge Wunder wirkt. Die Kunst der richtigen „Dosierung“ ist auch im Sport notwendig. Tausende von sportärztlichen Untersuchungen, Messungen, Röntgendurchleuchtungen, Funk-



Fot. Kießke

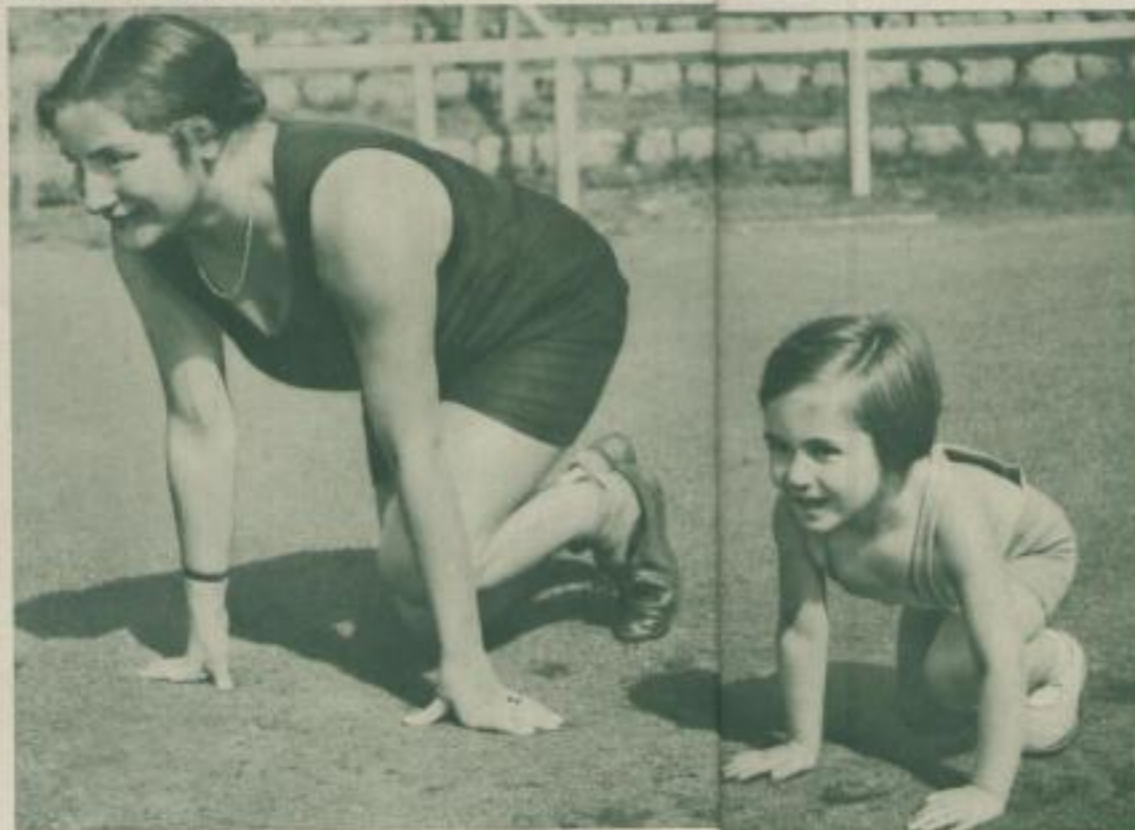
Die glückliche Sportmutter als Meisterläuferin vor fünf Jahren:

Gerda Krüdke-Pöting erreicht das Zielband bei einem 4x100-Meter-Staffellauf.

tionsprüfungen ermöglichen schon eine vorurteilsfreie Beurteilung. Denn Frauen aus allen Volks- und Berufskreisen, aus allen Altersstufen sind in Sportberatungsstellen und den Lehrgängen der Hochschulen für Leibesübungen erfaßt.

Das Ergebnis: Ohne körperliche Tätigkeit verkümmert die gesunde Frau, werden die Schwachen noch schwächer, die Anfälligen noch leichter krank, die Schlanken magerer, die Fülligen fett. Nur der Mitteltyp verbringt ein ungesundes Leben in leidlich guter Haltung. Nur das Fettpolster auf Hüften und Leib ist bei ihnen oft doppelt so dick (4 cm und mehr) wie bei gut durchgebildeten Frauen (1,5 bis 2,5 cm).

Aus dem Verhältnis von Größe und Gewicht, dem Querschnitt-Längenindex (Gewicht/Länge) bekommen wir ein Bild von der körperlichen Verfassung der Sportlerin: ihr Durchschnittsindex (2,20 bis 2,50) kennzeichnet eine vollschlanke Frau wie die durchschnittliche Sportstudentin (Index 2,27). Die meisten Wettkämpferinnen gehören diesem Mitteltyp-Index (2,05 bis 2,35) an. Aber auch die schlanken Leichtathletinnen (Index unter 2,05) erreichen durch regelmäßige sportliche Arbeit eine vollere Körperform und straffere, gut durchblutete Haut. Sie nähern sich



Fot. Lott

Mit dem Töchterchen beim Start zum Wettlauf Hilde Mannheim, seit Jahren leidenschaftliche Leichtathletin, als junges Mädchen verschiedene

auf der Aschenbahn: Schwimmerin und Skiläuferin, gewann Skikankurrenzen.