Vom Sportmädel zur Sportmutter

Von Dr. med. Edith von Lölhöffel

Fortsetzung von Seite 31

Sportlich durchgebildete Frauen haben auch die beste Vorbereitung für die innere Belastung der Mutterschaft. Ihre Atmungsfähigkeit ist fast ein Liter höher als bei Nichtsporttreibenden. Der Nutzen für die Sauerstoffversorgung des Körpers und für die Ernährung aller Organe ist jedem Laien verständlich.

Verbesserung der Atmung durch Leistungssport

Lungenfaßkraft (Atmungsfähigkeit) in Litern				
2,6	2,8	3,0	3,2	3,4
bei Frauen von 1,60 m Größe				
bei Büroarbeit ohne Sport	bei Hausarbeit ohne Sport	bei Büroarbeit mit Sport	bei Wettkämpferinnen aus verschiedenen Berufen	bei Sportlehrerinnen

Nur durch Mangel an Ruhe und Schlaf sinkt die Atmungsfähigkeit. Nach Tanzereien, nächtlichen Eisenbahnfahrten, Uebertraining, Kummer und Herzeleid fanden wir einen überraschenden Abfall von 0,6 bis zu zwei Litern. Arbeitsunlust und -unfähigkeit fehlen dabei niemals.

Die gute Atmung bleibt den Sportmüttern erhalten bis zum letzten Monat vor der Geburt. Wir sahen eine Zwerchfellbewegung von 7 cm bei Ein- und Ausatmung, während die Werte bei Nichtsportlerinnen 3 bis 4 cm, bei guten Leichtathletinnen 6 bis 7,5 cm betrugen. Auch für den Ablauf der Geburt ist die Ausbildung des Hauptmuskels von größter Bedeutung.

Guten Einfluß hat der Sport auf Beschwerden, die bei den periodischen Schwankungen des Blutkreislaufes auftreten, besonders bei Sitzarbeit. Ohne alle Beschwerden sind dabei von

Handarbeitsseminaristinnen	44,3%
Büroangestellten	53,0%
Turnlehrerinnen (vorher Handarbeitsseminaristinnen)	56,0%
Studentinnen bei regelmäßigem Sportbetrieb	58,0%
Schülerinnen „ „ „	58,0%
Sportschwimmerinnen	67,0%
Sportlehrerinnen d. Deutsch. Hochschule f. Leibesübungen	75,0%

Der Heilerfolg durch Sport ohne Arznei beträgt 12 Prozent. die weibliche Entwicklung wird also durch einen ver-

Behüten Sie Ihren Teint — *wie Sie besorgt sind um Ihre Figur . . .*

Vernachlässigen Sie auf keinen Fall Ihren Teint.. denn in ihm liegt das Geheimnis der Jugend.

Der regelmäßige Gebrauch von Palmolive-Seife ist der ideale Weg, um Ihren Teint jung und lieblich zu erhalten.

Palmolive-Seife wird von unseren Fachleuten nach einem geheimen Verfahren zusammengesetzt und hat wertvolle kosmetische Eigenschaften, weil berühmte Schönheitsöle - Oliven-, Palm- und Kokosnußöle - zu ihrer Herstellung verwendet werden. Schöne Frauen in der ganzen Welt benutzen Palmolive-Seife regelmäßig. Sie schützen und bewahren so ihren lieblichen, frischen Teint und Sie sollten sich ihre Erfahrung zunutze machen.

● *Palmolive-Shampoo ist so gut für Ihr Haar, wie Palmolive-Seife für Ihren Teint.*

Palmolive-Binder & Ketels GmbH. Hamburg-Billbrook

Fordern Sie stets die **echte** *Palmolive und achten Sie auf ihre grüne Packung mit dem schwarzen Band und Goldaufschrift Palmolive . .*

Jetzt 32 ₰

Deutsches Erzeugnis

SLUB Wir führen Wissen. http://digital.slub-dresden.de/id35821643X-19320100/100 gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft DFG UNIVERSITÄT ERFURT