

Hans Waldeck:

Missbrauch der  
Frauengesundheit

Dritter Waldeck-  
Frauenvortrag

\*

Reserviert für die  
**Hygienreformgesellschaft**  
**Potsdam-Novawes**  
Großbeerenstraße 159

\*

# Mißbrauch der Frauengesundheit

Dritter Vortrag  
von Hans Waldeck-Berlin



## Das Problem der Ledigen

Frauen, die nicht zur Ehe kommen / Keuschheit  
und Frauengesundheit / Enthaltensamkeitsstörungen

## Das Problem der Ehefrau 1930

Mißbrauch der Frauen-Gesundheit / Mißbrauchskrankheiten  
Der Mann als Ursache zu Frauenleiden  
Sünde wider die Frau

## Die neue Hygiene

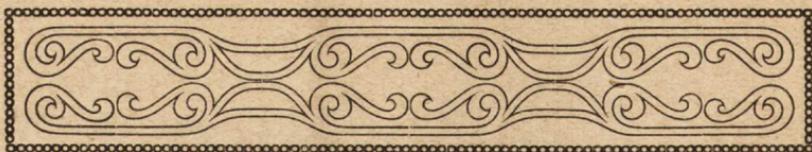
Hygiene der Ledigen / Hygiene der Ehefrau 1930  
Hygiene und Training Erwachsener

Nachdruck nicht gestattet

---

---

**Morgenstern-Verlag Berlin - Charlottenburg**  
Königin Luise-Straße 2



In meinen Vorträgen „Krankheit und Ehe“ und „Tragödie der Wechseljahre“ habe ich über eine allgemeine Gesundheitspflege des Frauenkörpers gesprochen. Ich habe versucht, die Frauenwelt auf das Ewig-Unzulängliche der sogenannten Symptomenbehandlung hinzuweisen, ich habe gegen Unterleibsspülungen in der Frauenpflege, gegen Verhütungsmittel, gegen Blutungsmittel, gegen Schmerzmittel gesprochen und bin für eine biologische Frauenpflege eingetreten, für die Bereitwilligkeit dort zu helfen, wo der Körper die Hilfe braucht, also im Gebiete der Ursache, der Ursache zum Weißfluß, der Ursache zur anormalen Blutung, der Ursache zum Schmerz.

Es werden viele Frauen sein, die haben meine alten Vorträge gehört, es haben ihnen meine Ratschläge gefallen und sie leiteten dann daheim eine Gesundheitspflege im Sinne meiner Anregung ein. Ich nehme sogar an, daß diese Frauen mich gut verstanden haben, daß sie die Gesundheitspflege richtig ausführten und daß sie vielleicht doch und trotz alledem nicht den Erfolg erzielen konnten, den sie brauchen und suchen. Warum?

Um solche Fragen zu erledigen, sind diese Zeilen verfaßt.

Ich will heute hier vor Ihnen einige Spezialfragen behandeln. Ich möchte Dinge mit Ihnen besprechen, die in öffentlichen Vorträgen ausführlich, vielleicht überhaupt noch nicht erörtert worden sind. Wenn ich mich hierzu entschließe, dann geschieht es allein in dem Streben, der Frau von heute zu helfen, sie nicht nur mit billigen Phrasen abzufertigen.

Ich habe wohl schon mancher Frau den Weg zu einer erfolgreichen Gesundheitspflege zeigen können, wenn ich mahnte, gegen einen Weißfluß als solchen nichts zu unternehmen, sondern sich untersuchen zu lassen und gegen seine Ursachen vorzudringen: an die verbreitete Darmträgheit zu denken, gegen den kritiklosen Gebrauch von Schwangerschaftsverhütungsmitteln und Mutterringen, gegen un-

natürliche Lebensgewohnheiten, (geschlechtliche Selbst-  
erregung) vorzugehen.

Was nutzt nun aber die an der rechten Stelle zur  
rechten Zeit gebrachte beste Hilfe, wenn man mit alten  
Fehlern in der Lebensführung immer wieder jeden keimen-  
den Erfolg zerstört. Sie können sich jahrelang mit der besten  
Unterleibspflege abmühen und Sie erreichen doch auf die  
Dauer keine Erlösung vom Unterleibselend, so lange Sie  
nicht neben der sozialen Ordnung, die natürliche Ordnung  
würdigen.

Ich werde gerade mit dieser Abhandlung vielen Frauen  
nichts Angenehmes sagen. Es sind Dinge, über die man  
„nicht gerne spricht“. Deshalb werden mich diesmal viele  
Frauen wahrscheinlich auch ablehnen. Aber das kann für  
mich nicht maßgebend sein. Ich suche nicht Ihre Zufrieden-  
heit, ich suche Ihren Erfolg.

Wir wollen heute über das Thema

**„Frauen, die nicht zur Ehe kommen“**

(Enthaltsamkeitserscheinungen)

und

**„Ehefehler“**

(Mißbraucherscheinungen)

**„Keusche Frauen“**

(Männer als Ursache zu Frauenkrankheiten) sprechen.

Bei der Behandlung solch intimer Themen kann man  
Ueberempfindliche leicht verletzen, die Einstellung zu diesen  
Dingen ist sehr verschieden, denn der Geschlechts-  
trieb ist das „differenzierteste und variabelste  
Ding, das überhaupt in der Welt existiert“.

Wenn ich zunächst über das Problem der Enthaltsam-  
keitsstörung zu sprechen habe, dann wollen mir die Sen-  
sitiven unter uns nicht mit falscher Einstellung folgen. Ich  
bin kein Verfechter der Forderung des sexuellen Sich-  
auslebens, der Zuchtlosigkeit, der Maßlosigkeit.

Im Gegenteil, ich bin ein Freund der Keuschheit und  
der Selbstzucht. Enthaltsamkeit und sexuelle Treue waren  
bei jungen aufstrebenden Völkern stets sittlich religiöses  
Gebot.

Völker, die sich hemmungslos sexuell ausleben, die das  
Dogma aufstellen, geschlechtliche Enthaltsamkeit sei un-  
gesund und unmöglich, die der Jugend sexuelle Freiheit  
predigen, solche Völker gehen zumeist einen abschüssigen  
Weg. Wir haben heute bei uns in Deutschland Aerzte,  
die unserer Jugend in den Schulen, die Gymnasiastinnen  
und die Gymnasiasten, zum freien Geschlechtsverkehr auf-

fordern. Ich erinnere Sie an einen Vortrag, den der Dr. med. John Töplitz in der Eppendorfer Oberrealschule in Hamburg vor den Schülern und Schülerinnen gehalten hat. Er sagte im Februar 29 unter anderem, „die Angst vor Geschlechtskrankheiten sei ein Mangel an Charakter und jeder soll leben im Sexuellen wie er müsse“. Er warnte vor der Unvorsichtigkeit, vor der Schwangerschaft und versprach für den Notfall seine ärztliche Hilfe.

Ich betone es noch einmal, ich bin grundsätzlicher Gegner einer solchen „sexuellen Reform“. Ich bin mit vielen unter Ihnen der Meinung, daß unser Volk in mancher Hinsicht heute keinen guten Weg geht. Dabei denken wir nicht etwa an Politisches. Mit Politik wollen wir nichts zu tun haben. Wir dienen der Menschheit. Ich denke an die rein menschliche Haltlosigkeit. Ich denke an die allgemeine sexuelle Laxheit, an die zunehmende nervöse Zerrüttung, an die Ehezerüttung, an die moralische Korruption, an den Schwindel, an die geschwächte Vitalität unseres Volkes (auch im Sexuellen) und an die Unnatur unserer Zeit. Diese Erscheinungen halte ich für Zeichen des Niederganges und nicht für Zeichen des Aufstieges.

Wo ist denn die Genialität in unserem Volke geblieben? Alles sucht nach dem Erlöser, nach dem Führer, nach starken Persönlichkeiten: der Staat, die Gemeinde, die Kunst, die Wissenschaft und die Wirtschaft. Wir haben kein deutsches Genie mehr. Wir sind von Genialität verlassen, weil uns die Naivität fehlt.

Keuschheit und Enthaltbarkeit in der Jugend lassen die körperlichen und geistigen Anlagen und Fähigkeiten sich vollenden. So, auf dem Boden einer spartanischen Erziehung und Leibesucht, wachsen Persönlichkeiten und so wird das Genie, so bildet sich der Charakter und der Verstand und die Lebensenergie.

Keuschheit und Enthaltbarkeit und Selbstzucht sind mir Höchstes. Sie sind mir wichtiges Lebensgebot für die Jugend und für die Jungen Forderung der Natur.

Die Säfte, die Hormone, die aus den, zum Eigenleben erwachenden, Keimdrüsen (Hoden, Eierstöcke) in das Blut strömen, arbeiten jetzt für den Aufbau des körperlichen Organismus und für die geistige Weiterentwicklung, sie verwandeln sich in Körper- und Gehirnkraft. In der Werkstatt der Geschlechtsdrüsen (und der innersekretorischen Drüsen überhaupt) wird jetzt der Mensch, der Charakter, die Persönlichkeit, das Genie vollendet.

Pfuscht der Natur nicht ins Handwerk, wir sind und bleiben an ihre Gesetze gebunden, achtet sie! Zurück zur

Natur auch in der Jugenderziehung. Geschlechtsreif sein heißt nicht reif sein für den Geschlechtsverkehr.

Was unsere Jugend braucht, ist das unwillkürliche Gefühl der Verpflichtung und Verantwortung für das Leben, für ihr Leben. Die Ehrfurcht vor den Wundern des Daseins, ihres Daseins. Was wir zu tun haben, ist durch keine Vorschriften und Normen festgelegt, durch kein Moralgesetz, sondern in sich ganz frei und autonom (Eigengesetzlichkeit) und doch absolut verfaßt und streng beherrscht durch die innere Notwendigkeit. „Der gestirnte Himmel über mir und das sittliche Gesetz in mir!“

Nachdem ich dieses Geständnis vorgebracht habe, glaube ich, geschützt zu sein gegen den Verdacht einer Maßlosigkeit im Sexuellen das Wort zu reden. — Ich beginne mit meinem Vortrag über das Thema

### **„Frauen, die nie zur Ehe kommen.“**

Ich kann, so hoch ich keusches Leben bewerte, mich nicht jenen anschließen, die das Dogma aufrichten: ein Geschlechtsverkehr ist nur mit dem Ziele der Fortpflanzung, der Schwangerschaft berechtigt. Es gibt ja heute viele, die ein solches Dogma aufstellen. Ich erinnere nur an den prächtigen Dr. Johannes Müller.

Die Natur will mit dem Geschlechtstrieb selbstverständlich zunächst der Fortpflanzung dienen, der Erhaltung des menschlichen Geschlechtes. Wer sich bedingungslos und besinnungslos, ohne Vorbereitung, ohne Vorsicht ganz seiner Liebe, seinem Triebe hingibt, sich so hingibt, wie es am seligsten ist, wird freilich zumeist mit einer Schwangerschaft zu rechnen haben.

Unsere Kultur nun hat mehr und mehr eine Differenzierung des Geschlechtstriebes gebracht.

Der Fortpflanzungstrieb ist nur noch ein Bestandteil des Geschlechtstriebes, ein Bestandteil, den wir gerade heute in sehr großer Form nicht sehen. Das wird jeder urteilsfähige, reife Mensch im eigenen Leben genügend häufig bestätigt finden, daß mit dem Triebe zur erotischen Betätigung, zur Liebesverbindung, noch lange kein Trieb zur Fortpflanzung zu bestehen braucht.

Geschlechtstrieb ist ein Drang, ein Begehren nach Geschlechtsbefriedigung, nach geschlechtlicher Entspannung und in Verbindung mit dem Seelischen: ein Drang nach Liebe, nach der großen heiligen Liebe: körperlich, seelisch, geistig. Der Geschlechtstrieb ist, wie ein moderner Wissenschaftler mit seinen Kenntnissen von der inneren Drüsensekretion definiert: eine chemische Wirkung des inneren

Keimdrüsensekretes, er beruht auf einer Erotisierung des Gehirnes und des zentralen Nervensystemes durch das Blut.

Unsere Sexualität, unsere Geschlechtsliebe ist seelisch verankert. Für uns moderne Kulturmenschen gibt es keine einseitige Sexualität mehr. Die rein körperliche Geschlechtsverbindung bedeutet uns mehr oder weniger nichts, wenn uns der Mensch, der uns umarmt, nicht sympathisch ist, wenn er uns nicht liebt. Erotik ist in unserer Sexualität verankert. Erotik strömt aus dem Geist und aus dem Herzen, die Sexualität aus dem Körper.

Rein körperliche Geschlechtsliebe gibt es nicht, so sehr sie links radikale Sexualreformer mit verbildetem Fühlen uns auch einreden wollen. Allein schon der reine physiologische Prozeß widerlegt diese einseitig materialistisch naturwissenschaftlich eingestellten Geister. Das Blut des geschlechtsreifen Menschen ist, um es nochmals zu betonen, erotisiert, erotisiert von den Hormonen der Geschlechtsdrüsen, (in Verbindung mit den Hormonen der Zirbeldrüse, der Hypophyse und der Schilddrüse). Das erotisierte Blut beliefert auch die Nerven des Gehirns und ruft hier Reize hervor, die reflektorisch zu den Nerven des Genitalapparates ausstrahlen, hier Liebesgefühle auslösen. Ein Vorgang, wie wir sehen, greift in den anderen, alles ergänzt sich, das Seelisch-Geistige beherrscht unser Geschlechtsleben und niemand darf es ungestraft gegen sein Gewissen, gegen seine Natur mißbrauchen. Das natürlich ganz individuell gedacht, denn wie wir wissen, der Geschlechtstrieb ist das differenzierteste und variabelste Ding, das überhaupt in der Welt existiert. Eine Sache des unanständigen, schlüpfrig-frivolen, des reinen Sinnenkitzels ist das Geschlechtsleben nur für den geistig und körperlich Unreifen, Minderwertigen und für Anormale, Entartete (in den verschiedenen Stufen und Zwischenstufen).

Schon beweist Dein Geschlechtsleben seelischen Einschlag, wenn Du auch nur durch einen Geruch abgestoßen oder angezogen wirst. Wie manchesmal finden wir, daß die Liebe einer Frau planmäßig vernichtet wird, weil der Mann die intime Verbindung im Zustand der Trunkenheit fordert. Viel mehr als beim Manne, spielt Seelisches im Geschlechtsleben der Frau eine Rolle. Ohne Liebe kann die Frau geschlechtlich nicht zur Auslösung kommen, ohne seelische Beziehung ist der normalen Frau das rein körperliche Geschlechtsleben, also das Sexuelle, zumeist zuwider.

Wie viele Fälle konnte ich beobachten, in denen Frauen mit einem körperlich vorbildlichen Mann nie zum Höchstgefühl, zum Orgasmus kommen konnten, während sie später, vielleicht in einer zweiten Ehe mit einem Manne,

der ihnen körperlich weit weniger lag, der sie aber seelisch-geistig erfüllte, stets volle sexuelle Auslösung hatten.

„Allein durch die Eierstöcke ist die Frau das, was sie ist“ (Propter solem ovarium mulier est, quod est).

Die Eierstöcke als Geschlechtsdrüsen aber bewirken auch die Erotisierung des Gehirns!

Und weil der erotisierte Lebenssaft die Körper- und Nervenzellen ununterbrochen beeinflusst, und weil der weibliche Genitalapparat periodisch, in den Zeiten der Menstruation, von erhöhten Blutmengen beschickt ist, steht die Frau stets im Banne ihrer Naturbestimmung und zu Zeiten unter dem Drucke verlangender sexueller Reizzustände. Diese Zustände sind nichts als Mahnungen des Körpers zum naturgesetzlichen Sichausleben oder besser: Sichleben.

Eine gesunde normale Frau, die nicht zur Ehe kommen kann und die zum außerehelichen Geschlechtsverkehr weder Neigung noch Gelegenheit hat, muß immer wieder sehr viel Energie, Nerven und Willenskräfte (je nach Temperament und Veranlagung) verbrauchen, um gegen ihre Natur anzukämpfen, um die Naturordnung der sozialen Ordnung und Gesellschaftsmoral unterzuordnen.

Dieser ewige Kampf, ich will es nochmals besonders hervorheben, der selbstverständlich individuell ganz verschieden groß sein wird, ist heute wesentlich erschwert durch die ewigen ungünstigen Einflüsse von außen her, durch Lektüre, Kino, Theater, Tanz, allgemeine Lebensgewohnheiten. Alles ist heute stark erotisch betont. Immer wieder werden Atmosphären geschaffen, die die nötige Reizunterdrückung in eine Reizsteigerung wandeln.

Diese, am natürlichen Sichausleben verhinderten Frauen geraten in eine körperliche und seelische Not, die in sehr vielen Fällen

### **alleinige Grundursache zu Unterleibsleiden**

sein wird, eine Tatsache, die heute von unendlich vielen Frauen (und Männern) und von vielen Frauenärzten viel zu wenig beachtet wird.

Dauernd verdrängte Sexualität als Ursache zu Frauenkrankheiten und Neurosen ist ein Thema, über das man leicht einen abendfüllenden Vortrag halten könnte. Vielen Frauen würde man allein so den Weg zurück zur Gesundheit zeigen. Die Statistik zeigt, daß es heute außerordentlich viele Frauen sind, die nie zur Ehe kommen.

Bis zum 30. Lebensjahre sind es über 75 % aller Frauen; vom 30. bis zum 50. Lebensjahr über 20%, nach dem 50. Lebensjahr sind es 56 %. Im Durchschnitt

kommen von allen Frauen über 16 Jahre 52 % nie zur Ehe.

Wir wollen, soweit es in den Rahmen dieser Abhandlung paßt, die Folgen dauernd verdrängter Sexualität einmal betrachten.

Beginnen wir mit der Darstellung  
des Wesens der geschlechtsreifen Frau,  
mit der  
**naturgesetzlichen Wellenbewegung ihrer Lebensprozesse**  
in körperlicher und seelisch-geistiger Beziehung.

#### Wellenbewegung in den Ovarien.

Die Eierstöcke haben eine doppelte Aufgabe: Eiproduktion und Eischutz. Zwei Tage vor der Menstruation (nachdem ein reifes Eichen abgestorben ist) fängt die Entwicklung eines neuen Follikels (Eiblase) an. Die Reifung wird am 11., 12. oder 13. Tag eintreten. Zumeist finden wir den 12. Tag als Follikelsprung-Termin. Die Eizelle ist damit frei geworden und ihre Einwanderung in den Eileiter beginnt. Die reife Eizelle hat eine Lebensdauer von ungefähr 15 Tagen. Sie ist schließlich bis auf die Schleimhaut der Gebärmutter gewandert und wenn sie jetzt nicht befruchtet wird, muß sie sterben. Kaum ist sie tot, entwickelt sich schon wieder eine neue Eizelle zur Reife.

Durch das Wachstum der Eiblase (Follikel) und durch das Zunehmen der Follikel-Flüssigkeit bis zum Bersten des Follikels entsteht im Eierstock zunehmend eine Spannung, die Spannungswelle. Spannung löst einen Entspannungstrieb aus und dieser Entspannungstrieb zeigt sich bei vielen gesunden Frauen in Form erhöhten Triebes nach Sexualverkehr. Also: die gesunde Frau wird, kurz vor der Periode, für den Liebesverkehr besondere Neigung zeigen und weil nun die Eiblase zum Bersten gespannt und gefüllt ist, kann sie allein durch den Verkehr leicht zum Platzen gebracht werden. Gerade in dieser Zeit treffen wir auch in der Scheide günstige Lebensbedingungen für die Samenzellen (geringer Säuregehalt). Soweit in flüchtigen Strichen: die Eiproduktion.

Der Eischutz wird geschaffen durch die günstigsten Lebensbedingungen für Eierhaltung, Eiansiedlung und Eientwicklung (Ernährung).

Sobald die Eiblase geplatzt ist und die Eizelle ihre Wanderschaft aufgenommen hat, beginnt sich in der freigewordenen Eiblase eine neue Drüse zu entwickeln, der gelbe Körper (Corpus luteum). Der gelbe Eikörper arbeitet

für die Eizelle. Er bereitet mit seinem Sekret die Gebärmutterschleimhaut für die Einbettung und für die Ernährung des zu befruchtenden Eichens vor. Er sorgt für die jetzt so notwendige physiologische Wucherung der Gebärmutter-schleimhaut.

Als **erste** Wellenbewegung in den Lebenserscheinungen der reifen Frau sehen wir also die

#### Eierstockwelle

das Follikelwachstum: zunehmende Spannung (Flut) bis zur Follikelberstung. Berstung gleich Entspannung, Ebbe.

Als **zweite** Wellenbewegung im Körper der Frau sehen wir die

#### Gelbkörperwelle (Corpus luteum-Welle)

Wachstum der Gelbkörperdrüse bei Follikelberstung (Eizelle wird frei) und Rückbildung dieser Gelbkörperdrüse beim Eitod. Abstoßung der nicht befruchteten Eizelle. Ist mittlerweile aber die Eizelle befruchtet worden, dann wird sie nicht abgestoßen, sie bleibt am Leben. Damit lebt weiter auch die Gelbkörperdrüse und dient mit ihrem Sekret der Entwicklung des Kindes und der Mutter. Mit der Rückbildung und dem Eingehen der Gelbkörperdrüse hört im Eierstock die bis dahin durch sie bestandene Hemmung für die Entwicklung einer neuen Eizelle auf. Ein neues Follikel bildet sich und in ihm kommt zur Reife die neue Eizelle.

### 3. Wellenbewegung:

#### Uterusschleimhaut-Wucherung.

Die Gebärmutterschleimhautwelle sehen wir in folgenden Vorgängen: Aus Tagen der Ruhe, am zweiten Tage nach der Gelbkörperentwicklung, Steigungsbeginn in der Gebärmutterschleimhaut. Das wäre die erste Stufe einer Schwangerschaft, die jede Frau alle 4 Wochen durchzumachen hat. Zusammen mit dieser zunehmenden Wucherung in der Gebärmutter-schleimhaut beobachten wir eine zunehmende Tätigkeit der Gelbkörperdrüse. Während des Blütestadiums sind die Kurven der Schleimhautwelle und der Gelbkörperwelle auffallend gleich. An ein und demselben Tage sehen wir die höchste Steigerung, den höchsten Punkt. Wir beobachten weiter einen parallel verlaufenden Rückgang, Abfall. Nach 1 bis 4 weiteren Tagen, meistens aber am zweiten Tage tritt dann die Periode ein. Es erfolgt also nun die Abstoßung eines großen Teils der physiologisch gewucherten Schleimhaut in Form blutiger Flüssigkeitsabsonderung. Diese blutähnliche Flüssigkeit kann bis zu fast reinem Blut-

abgang gesteigert sein. Mit dieser Erscheinung zusammen fällt eine allgemeine Reaktion des ganzen Körpers.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich auf besondere Vorgänge bei der Periode aufmerksam machen. Viele Frauen kommen zu mir mit einer Klage über anormale Blutungen in der Form, daß sie den Abgang mehr oder weniger großer Stücke und Klumpen beobachten. Diese Erscheinung macht den meisten Frauen große Sorge; viele vermuten dabei ein Anfangsstadium für Unterleibskrebs. Ich möchte insofern beruhigend wirken, als ich hier erkläre, daß für eine solche Befürchtung kein Grund vorliegt. Diese Blutstücken und -Klumpen sind einfache Zeichen dafür, daß die Blutungen zu groß sind und daß das Gebärmutter-Schleimhautsekret nicht mehr imstande ist, die Gerinnung der großen Blutmengen zu verhindern. Geronnenes Blut.

#### 4. Glykogenwelle.

Neben den bisher erwähnten drei Wellenbewegungen in den Lebensprozessen der geschlechtsreifen Frau sehen wir eine vierte, die Glykogenwelle. Glykogen ist ein Stoff, der eine Zwischenstufe darstellt zwischen Kohlehydrat und Zucker und der ein neues Reservenährmaterial ist. So sorgt die Natur bereits für eine Vorbereitung in der Ernährung des in die Schleimhaut der Gebärmutter aufzunehmenden befruchteten Eichens. Auch die Glykogenkurve finden wir parallel gehend mit der Schleimhautkurve. Die Glykogenkurve steigt zwei Tage nach Anfang der Gelbkörperbildung (Eigeburt), folgt der Gelbkörperkurve, fällt mit ihr dann steil ab, sobald sie die Rückbildung beginnt (Eitod). Alle Lebensvorgänge drehen sich bei der reifen Frau um Eigeburt und Eitod.

#### 5. Brüstewellenbewegung.

Als entfernt gelegene Sexualorgane machen auch die Brüste die Wellenbewegungen mit. Die Brüste folgen der Gelbkörperwelle, bei Eigeburt Anstieg bis zur Höhe, bis zum Blütestadium, bei Eitod Abstieg. Wie bei der Gebärmutter-schleimhaut der Kurvenanstieg, bei ihrem Wucherungsbeginn, die erste Stufe einer Schwangerschaft bedeutet, so bedeutet auch die Vergrößerung der Drüsenelemente in der Brust ein Anfangsstadium der Schwangerschaft, das sich bei jeder Frau in einem vierwöchentlichen Turnus wiederholt, ganz gleich, ob eine Befruchtung eingetreten ist oder nicht. Für jedes Eichen, das den Eierstock verläßt, erwartet die Natur die Befruchtung. Jedesmal bereitet sie mit einer unendlich großen Arbeit alles für diese Befruchtung vor; fast immer wird sie enttäuscht. Und bei jeder Enttäuschung baut sie

unter sehr großer Arbeitsleistung die Vorbereitungen wieder ab.

Aus diesen kurz skizzierten Wellenbewegungen bzw. aus ihren Kurven können wir schon sehen, daß der

**Einfluß der Eierstocktätigkeit auf die Geschlechtsorgane** stark und bedeutsam ist. Der

**Einfluß der Eierstocktätigkeit auf den Gesamtorganismus** ist ebenso bedeutsam und beherrschend. Die gleiche Wellenbewegung im Frauenkörper ist nachgewiesen für die Körpertemperatur, die Herz-tätigkeit, den Blutdruck, die Muskelkraft, die Harnausscheidung, den Stoffwechsel. Alle Intensitätsschwankungen dieser wichtigsten Lebensvorgänge bei der normalen Frau im geschlechtsreifen Alter zeigen dem Menstruationsintervall entsprechend, immer Ebbe und Flut und keine Gleichmäßigkeit.

Die Beherrscher dieser Funktionswellen aber sind die Gelbkörperdrüsen im Eierstock. Bei der Gelbkörperentwicklung, somit beim Anstieg ihrer Kurve, beobachten wir den Temperaturenanstieg, die Gebärmutterschleimhautwucherung, die Stimulierung der allgemeinen Lebensvorgänge. Beim Gelbkörperückgang, also bei seiner Funktionsverminderung und Einstellung, somit beim Abstieg seiner Kurve, beobachten wir einen Temperaturenabstieg, ein Zurückgehen der Gebärmutterschleimhaut, einen Rückgang der Intensität der allgemeinen Lebensvorgänge. Jetzt mehr Neigung zur Müdigkeit, während oben bei der Gelbkörperentwicklung, Lebhaftigkeit, Steigerung alles Lebens. All das gewaltige Auf und Nieder im Leben der Frau ist geschaffen durch die innere Sekretion, durch ein Inkret der kleinen Gelbkörperdrüse in den Eierstöcken.

Wenn diese unaufhörlich strömende Ebbe und Flut, dieses gesetzmäßige Ab und Auf, dieses Wellenmäßige in den Lebenprozessen der Frau Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im seelischen wie im körperlichen Sinne beherrscht, dann müssen wir uns als vernünftige Menschen auf diese Naturerscheinung einstellen, bewußt, willensmäßig. Durch eine solche Selbstzucht wird die Frau sich selbst und die Menschen ihrer Umgebung schonen. Aber auch die Menschen der Umgebung müssen sich auf diese Naturerscheinung einstellen, besonders der Gatte. Der Mann wird zu den Zeiten des Tiefstandes (in den Wellenbewegungen der Lebensvorgänge) seine Frau schonen und Rücksichten üben. Für das Glück in einer Ehe wird diese Einstellung von großer Bedeutung sein.

Beim Abfallen der Funktionswellen, also beim

### **Kurvenabstieg,**

ein bis zwei Tage vor und dann während der Periode, manchmal auch noch ein bis zwei Tage nach der Periode, beobachten wir bei der Durchschnittsfrau verringerte Leistungsfähigkeit, leichte Ermüdung, allgemeines Mißgefühl, (Krankheitsanlagen treten jetzt mehr hervor, bestehende Leiden verschlimmern sich gerade in diesen Tagen), größere Empfindlichkeit für Einflüsse von außen her und eine größere Krankheitsempfindlichkeit.

In Beziehung auf die Psyche sehen wir beim Kurvenabstieg Neigung zur seelischen Depression, zur Nervosität, zur Erregung, Reizbarkeit, Nervenempfindlichkeit, Launenhaftigkeit, Verstimmung. Beim

### **Kurvenaufstieg,**

beim Aufstieg der Funktionswellen beobachten wir die entgegengesetzten Erscheinungen. Körperlich zunehmende Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden, Widerstandskraft. Seelisch zunehmende Zuversicht, innere Ruhe, Frohsinn, Verträglichkeit, Beständigkeit.

All dieses Leben auf und ab, die große periodische Steigerung aller Lebensvorgänge, die Alarmierung aller Organe und besonders jener in der Unterleibssphäre bis zur Schwangerschaftsvorbereitung ist bei der unehelich lebenden geschlechtsreifen Frau zwecklos und deshalb ein permanenter funktioneller Reiz, der unterdrückt und in anderer Richtung verdrängt werden muß. In diesem ewigen bewußten Unterdrücken und gewaltsamen Abdrängen der natürlichen Funktion des weiblichen Körpers und der Frauengefühle, in diesem verkehrten, oder besser: fehlenden Geschlechtslebens der Frau haben wir eine

### **Hauptursache der Frauenkrankheiten**

und Neurosen zu suchen, eine Ursache, die weder von der modernen Frau, noch von Gynäkologen genügende Beachtung und Berücksichtigung findet. Ständiger Nichtgebrauch normaler gesunder Sexualorganisation ist Krankheitsursache für Körper, Seele und Geist, ist Vergewaltigung des weiblichen Sexualcharakters. Die Frau ist naturgesetzlich viel mehr auf die Liebe angewiesen als der Mann und zur Liebe

des reifen normalen Menschen gehört eben auch das Geschlechtsleben.

Die zur sexuellen Abstinenz verurteilten gesunden Frauen leben gerade in unseren Tagen in einer Welt, die erotisch geladen ist. Lektüre, Kino, Theater, die freie Lebensführung der Freunde und Bekannten, die moderne Ehemoral, die Forderungen der radikalen Sexualreform. Um diese Frauen herum überall Anregung, Aufstachelung der sexuellen Instinkte, daraus folgend Notauslösung durch Onanie und, um die Verwirrung vollzumachen, Verteidigung der Onanie durch radikale Sexualreform. Das alles sind elende frustane Reize, die zur enthaltsamen Lebensführung nicht passen! —

Zu den lokalen Reizen im Unterleibsbezirk gehört bei der modernen ehelosen Frau die Berufstätigkeit, die Tätigkeit in männlichen Berufen. Der Frauenkörper, der immer von dem Auf und Ab seiner Lebenswellen beherrscht ist, der infolgedessen zu Zeiten des Tiefs (Periode) schonungsbedürftig ist, verträgt eine ununterbrochen gleichmäßige Anspannung bekanntlich schlecht. Eine solche Mißachtung der Frauennatur endigt sehr häufig mit Unterleibsstauungen, Entzündungen, Krankheit.

Jede Frau weiß, daß Lebensweise, äußere Ereignisse, Aufenthalts- und Berufswechsel die Menstruation beeinflussen können. Jede Frau weiß auch, daß sehr oft eine gedankliche Beschäftigung mit den Dingen des Geschlechtsverkehrs die Gebärmutter zur außergewöhnlicher Sekretion (Säfteabgabe) veranlassen kann. Reize im Unterleib durch entfernt liegende, geringfügige Anlässe. Wir sehen damit, daß das ganze abnormale Sexualleben der reifen, enthaltsam lebenden Frauen bei ungeeigneter Beschäftigung in erotisch geschwängertem Milieu dauernden Anlaß zu anormalen Unterleibsfunktionen, zu Schmerzen (Verlagerung), Blutungen (Entzündungen), Ausflüssen (Kartarrhen), Nervenüberreizungen (Neurasthenie und Hysterie) führen kann.

„Die Gebärmutter des modernen Weibes kommt nicht zu ihrer natürlichen Bestimmung. Sie leidet unter dem Zuge der Zeit, unter der Unatur.“ (Professor Sellheim, Leipzig).

Jedes lebendige Organ verlangt einen vernünftigen Gebrauch, wenn es auf die Dauer gesund funktionieren soll. Das gilt besonders auch für die Gebärmutter und für die übrigen Sexualorgane mit ihren feinen Nerven. Für diesen Gebrauch sind die Organe geschaffen. Noch heute bilden sich viele Menschen etwas ein auf die dauernde Verdrängung der Sexualgefühle. Selbstzucht zu bestimmten Zeiten in allen Ehren, für ein Leben lang aber ist sie allzuoft nichts anderes als Krankheitsursache für Körper, Seele, Geist.

Die Natur rächt sich. Nichts kann zu uns so grausam sein wie die eigene Natur! —

„Für die seelische Knechtschaft der am natürlichen Sichausleben gehinderten Frauen und ihre daraus entspringenden seelischen und körperlichen Nöte hat auch der frauenkrankheitliche Fachmann seither wenig Verständnis gezeigt“. (Sellheim). Der normale, gesunde Geschlechtsverkehr ist als Höchstleistung biologischer Tätigkeit

in das Getriebe des Gesamtorganismus eingepaßt.

Er unterliegt der Einwirkung der Blutdrüsen, der Drüsen mit der inneren Sekretion. Wir stehen in seinem Bann.

Als biologische Spitzenleistung löst der Sexualverkehr Rückwirkungen auf Körper und Geist aus, erwirkt, in den gesunden Grenzen gehalten, fördernd auf die Lebensvorgänge und ausgleichend auf das harmonische Gleichgewicht. Neben einer durch ihn geschaffenen Hyperämie (Blutüberfülle) sehen wir eine günstige Einwirkung auf die Kreislauforgane. Wir sehen eine Verstärkung der Herztätigkeit, eine Blutdrucksteigerung. Er bedeutet ferner Anreiz für die Tätigkeit der unendlich wichtigen inneren Sekretion (Blutdrüsenarbeit)! So werden in erster Linie die Eierstöcke durch den Geschlechtsverkehr zur Entfaltung höchster Leistungsfähigkeit angeregt. Groß ist die Einwirkung des sexuellen Verkehrs auf die Lebensvorgänge in der Gebärmutter, auf die Blutungen (Regelmäßigkeit bisher unregelmäßiger bzw. starker Periode) und auf das sexuelle Empfinden der Frau.

Eine mächtige Lebensanregung und Steigerung bringt der Sexualverkehr im Bereiche des gesamten Nervensystems und bedeutet hier vielen schon das Heilmittel. Bei Neigung zur Neurasthenie und Hysterie: die Entspannung! Die Liebesverbindung gibt einen mächtig spannenden Anreiz für die Psyche, löst gehobene Stimmung aus, vermittelt Harmonie des Gefühls. In Fällen, wo die eben erwähnte Stimmungsauslösung nach dem Verkehr nicht eintritt, war der Verkehr für diesen Menschen nicht zweckmäßig, nicht gesund.

Fast garnicht beachtet wird beim gesunden, normalen Verkehr die Wirkung der Spermatozoiden (Spermazellen) auf die Gebärmutter. Die in der Vagina, also in der Scheide, veränderten Spermasäfte lösen eine mächtige Steigerung der Zelltätigkeit aus und durch diese Steigerung wird das körperliche und seelische Gleichgewicht immer wieder neu

hergestellt. Dieser Samenimport bringt für die Frau eine tiefgreifende Umstimmung, eine Veränderung ihrer Blutreaktion, einen nachweisbaren Eingriff in ihre Konstitution. Die ganze tonisierende Wirkung des geschlechtlichen Verkehrs auf die Frau erfolgt zum großen Teil durch die Spermaresorption. Welcher Frau ist das bekannt? Wenn eine jüngere Frau nach dem ehelichen Verkehr Spülungen vornimmt, um nach Möglichkeit eine Schwangerschaft zu verhindern, dann können wir das verstehen. Es ist eine Not-handlung. Wenn aber immer wieder reifere Damen, die die Wechseljahre hinter sich haben, bei denen also eine Gefahr für Schwangerschaft nicht mehr besteht, nach dem Verkehr Spülungen vornehmen, dann ist das nicht nur unverständlich, sondern auch unverzeihlich. Aufmerksam gemacht auf das Unwürdige ihrer Handlung, erklären diese Frauen, sie möchten unter allen Umständen für die Sauberkeit sorgen. Sie meinen, krank zu werden, wenn die Samensäfte nach dem Verkehr in den Unterleibsorganen verbleiben. Die meisten Frauen fürchten eine Zersetzung des Spermas, Fäulnisvorgänge, Krebs!! Aus diesen Ansichten erkennen wir so recht die große Unwissenheit auf dem Sexualgebiet. Meine Damen, die aufgenommenen Spermasäfte sind für Ihre Gesundheit von Wichtigkeit, sie werden von Ihrem Körper aufgesogen und verarbeitet, sie machen nicht krank.

In den geschilderten Vorgängen und in der durch einen normalen Verkehr geschaffenen allgemeinen Hyperämie, die einen Wachstumsreiz auch an entfernte Stellen abgibt, sehen wir schließlich auch den Gegensatz des normalen Verkehrs zur Onanie, die den Wachstumsreiz nur für die Genitalien selbst gibt und die Geschlechtsdrüsen (Eierstöcke, Hoden) entarten läßt und schwächt.

In vorstehenden Sätzen haben wir Enthalt-samkeitserscheinungen nachgewiesen, die in vielen Fällen als Ursachen zu Unterleibskrankheiten zu bedenken und abzustellen wären (wobei wir noch einmal betonen wollen, daß damit nicht gesagt sein soll, daß viele Menschen eine dauernde Enthalt-samkeit, ein keusches Leben bei entsprechender Lebensführung ohne Schädigung nicht vertragen könnten. Es kommt ganz auf die Natur und das Temperament an).

Wie man Enthalt-samkeitsstörungen bei der normalen gesunden Frau heute viel zu oft feststellen muß, wird man auch einen

### **Mißbrauch der Geschlechtsorgane**

als Ursache zu Frauenleiden, antreffen.

## Welche Frau hat heute noch ein normales Sexualleben?

Wir sehn ein dauerndes Manipulieren: unnütze Spülungen, kritikloser Gebrauch von Schwangerschaftsverhütungsmitteln, Mutterringe bei Unterleibsschwäche, der Coitus interruptus, Onanismus, Abortus, zum Teil auch der regelmäßige Geschlechtsverkehr ohne Befruchtung. Das sind immerwährende Reize, auf die der weibliche Körper summa summarum schließlich und endlich mit Entzündungen und Katarrhen reagiert.

Zu diesen lokalen Reizen treten auch hier die psychischen Reize in Form der erwähnten modernen erotisierten Literatur usw. Im neuzeitlichen Geschlechtsleben der Frau sehen wir so viele Ursachen, die eine abnorme Funktion der Gebärmutter auslösen. Der Muttermund reagiert in seiner Sprache: Blutung, Ausfluß, Schmerzen.

Ein gewaltiges Heer von Frauen hätte nur eines nötig, um wieder zur Unterleibsgesundheit zu kommen: Das Geschlechtsleben zu revidieren. Auch im Geschlechtlichen den Gesetzen ihrer Natur zu leben.

Was wird man wohl gegen einen Ausfluß tun, der eine Gebärmutterentzündung (Metropathie) zur Ursache hat? Bei dem diese Entzündung aber vom regelmäßigen Gebrauch der vielgerühmten Pessare (Schwangerschaftsverhütungsmittel, das über den Gebärmuttermund gesetzt wird), herührt? —

Und wenn dieser Unterleibsausfluß von einem Onanismus, also von der vielverbreiteten unnatürlichen geschlechtlichen Selbstbefriedigung herkommt? Was wird man denn tun? Wird man in solchen Fällen gegen den Ausfluß, der uns plagt, Spülungen gebrauchen, Ausflußtee trinken, Pillen einnehmen? Diese Mühen alle werden uns wenig Nutzen bringen. Soll der Ausfluß auf die Dauer verschwinden, dann müssen wir gegen seine Ursachen, die frustanen Reize im Unterleib, vorstoßen. Für die angezogenen Fälle müßten wir die Pessare beseitigen oder den Onanismus überwinden.

Wir haben heute eine sehr tätige, radikale Sexualreform, nach deren Lehren — von Sowjet-Rußland inspiriert — schon die Schüler Geschlechtsverkehr üben sollen, einen Geschlechtsverkehr mit Hilfe von Schwangerschaftsverhütungsmitteln, wir haben eine Sexualreform, nach deren Lehren die Onanie weder Krankheit noch Laster bedeutet und ruhig ausgeführt werden soll! Mit dieser Moral arbeitet man heute in die deutsche Jugend hinein, um deren

Gesundheit zu dienen. So schafft man die frustanen Reize schon für den jungen Menschen. Das ist eine „Freiheit“, die ich nicht meine, und die manchen jungen Menschen in eine ganz böse, innere Verwirrung bringen wird.

Was Geschlechtsverkehr anbelangt für junge, geistig (und körperlich) nicht ausgereifte Menschen (Geschlechtsreife ist nicht gleichbedeutend mit geistig-körperlicher Reife für Geschlechtsverkehr!), darüber wollen wir im Rahmen dieses Vortrages nicht nachdenken. Man kann sich leicht sein Urteil selbst bilden.

Der Gebrauch antikonzeptioneller Mittel beim Geschlechtsverkehr bedeutet schon beim erwachsenen Menschen keine ideale Verbindung zweier Menschen. So sagt ja auch der moderne Gynäkologe Professor van de Velde „Eine ideale Vergattung ist bei Anwendung antikonzeptioneller Mittel ausgeschlossen“. Es ist unästhetisch, immer wieder Vorbereitungen bewußt treffen zu müssen für eine Verbindung, körperliche Hingabe, die rein gefühlsmäßig, bedenkenlos erfolgen soll. Es gehört ein bestimmtes Temperament dazu, um das überhaupt auf die Dauer fertig zu bringen. Ohne Hast, ohne Leidenschaft, ohne Tempo, recht sorgfältig, recht ruhig, genau und gewissenhaft müssen diese Mittel gebraucht werden, sollen sie wirken. Diesen gefährlichen Präventivverkehr predigt man also heute auch unserer Jugend!!

Je nach der Empfindlichkeit der Frau schaffen diese Schutzmittel früher oder später zumeist Schädigungen, Reizwirkungen, Entzündungen. Häufig beeinträchtigen sie das Gefühl, schaffen für die Frau die Gefühlskälte. Schutzmittel, die der Mann gebrauchen muß, werden von außerordentlich vielen Frauen deshalb von vornherein abgelehnt, weil sie ebenfalls die Liebesempfindung stören.

Ein ideales „Mittel“ zur Schwangerschaftsverhütung gibt es nicht. Bevor man aber unsere Kinder mit solchem „Wissen“, vergiftet, sollte man sich besser — begraben lassen.

Das Thema aller Schwangerschaftsverhütung ist undankbar, ich will es nicht weiter ausbauen. Ratschläge, die man zu geben hätte, kann man nicht geben, weil es unser heutiges Gesetz nicht erlaubt. Es ist nicht meines Amtes, über Schwangerschaftsverhütung zu beraten.

„Ich kann mir kaum etwas Geschmackloseres denken, als von der Frau, die ja doch vom Manne genommen sein will, deren Hauptgenuß in der seeligen Ueberraschung besteht, von ihr zu verlangen, daß sie diese diskrete Hingebung „hygienisch vorbereiten“ sollte! Der Teufel hole alle Schwämme und Pessare und die dazu gehörigen Klyso-

pompen. Was ein rechter Kerl und Liebeskünstler ist, der weiß, was er zu tun hat“. Das sind die Worte eines ganz großen Lebenskünstlers unserer Zeit, des genialen Dr. Georg Hirth, München. —

Bestimmt hat eine Ehefrau, die ihrer Liebe nur unter Anwendung von antikonzeptionellen Mitteln dienen kann, genau so wenig ein normales Geschlechtsleben, wie jene Frauen, die nie zur Ehe kommen, infolge der sozialen Ordnung dauernd enthaltsam leben müssen. Für die gesunde Frau gibt es nichts gesünderes als hin und wieder eine Schwangerschaft, diese Bestimmung der Natur wollen wir eitlen Kulturjünger nicht außer acht lassen, wenn wir Frauengesundheit suchen. Wer die Gebärmutter dauernd am naturgesetzlichen Leben verhindert, soll wachsam sein, daß er nicht Sklave werde dieses mißbrauchten Organes.

**Wie oft ist Frauenkrankheit nichts anders als Gebärmutterprotest, als Schrei dieses in den gesunden Jahren ewig verspotteten Organs ins Gewissen der Frau hinein: Die Rache ist mein! Wir wollen nicht sentimental werden.** — Eines ist sicher, es gibt keine planmäßige Vergewaltigung der Natur ohne Rechnung. Ein altes pathologisch-biologisches Gesetz lautet:

„Lebensäußerung und Bau verhalten sich zu einander wie zwei Seiten einer Gleichung. Man kann keinen Faktor, auch nicht den kleinsten verändern, ohne die Gleichung zu stören“.

Der normale anatomische Bau eines Organes (Gebärmutter) gewährleistet seine normale Funktion. Willkürliche Aenderungen im Bau (Schwangerschaftsschutz) schädigen, schaffen in krankhafter Richtung um!

Wer von Frauenleiden frei sein will, denke auch einmal das Wahre... Die Wahrheit ist oft unbequem. Beratung über natürlichen und unschädlichen Schwangerschaftsschutz hole man sich bei modernen Aerzten.

Ich möchte nun auch auf die neueste Volksbelehrung unserer modernen radikalen Sexualreformer noch kurz zu sprechen kommen. Die Weisheit lautet: „Onanie ist weder Krankheit noch Laster“.

Onanie ist weder Laster noch Krankheit, das ist sicher. Onanie ist einfach ein Lebensirrtum. Die Onanie beherrschen wir nicht, die Onanie beherrscht uns. Wenn es Menschen gibt, die seelisch geistig ganz unbeteiligt bei der Selbstbefriedigung bleiben, die gelegentlich unter einem bestimmten Druck onanieren, vielleicht halb im Traum, fast unbewußt, dann beliebig eine Zeit aussetzen, die werden an Onanie kaum Schaden nehmen, weder geistig noch körperlich. Aber nur die das können! In den meisten Fällen

ist es anders. Wir werden von dieser Leidenschaft beherrscht. Das Erschwerende ist die Gelegenheit, die sich hier überall und immer bietet. So wird aus der Onanie der Onanismus und er bedeutet für den normalen Menschen eine Schädigung in seelisch-geistig-körperlicher Beziehung. Die Folgen dieser permanenten Reize sind bekannt. Die Schwächung, die Entartung der Geschlechtsdrüsen ist wissenschaftlich festgestellt. Die Schädigung des sexuellen Empfindungslebens wird im allgemeinen viel zu wenig beachtet. Ich habe in meinen Vorträgen gerade diese Tatsache immer wieder in den Vordergrund gestellt. Nun sehe ich, daß auch der moderne und wahrhaft nicht engherzige Professor van de Velde als Folge der weiblichen Selbsterregung die Gefühlskälte bestätigt. Van de Velde sagt, daß eine bis zur Ehe sexuell unberührte Frau hauptsächlich vaginaempfindlich sei und kaum zu jenen gehören wird, die beim natürlichen Verkehr nicht zur Gefühlsauslösung kommen. Wurde aber vor der Ehe eine übermäßige Masturbation an der Clitoris getrieben, so hat sich im Laufe der Zeit die Wollustempfindung vollständig auf die Reizung der Clitoris eingestellt, sodaß der spätere Reiz des Phallos (männliches Organ) in der Scheide nicht mehr ausreicht, um die normale Intensität der Wollustempfindung und den Orgasmus herbeizuführen. „Jede beträchtliche geschlechtliche Reizung, die nicht mit Lustauslösung abschließt, stellt eine Schädigung dar und deren Häufung führt zu dauernden oder auf jeden Fall schwer zu behebenden Nachteilen für Körper und Psyche“ (Prof. van de Velde).

Wir finden beim männlichen Onanisten ähnliche herabgesetzte Reizempfindung, wobei dann häufig außerdem die Erektion leidet.

Ueberhaupt ist die Impotenz eine Erscheinung, die wir zumeist als Folge des Onanismus antreffen. Ich meine die Impotenz in den verschiedenen Formen: Schwäche und absolute Unmöglichkeit zur Ausführung des normalen ehelichen Verkehrs. Solche Zustände schaffen viel Unglück in die Ehe.

Wäre nun tatsächlich eine Sexualität möglich ohne erotische, ohne seelisch-geistige Verankerung, dann wären als Folge des Onanismus wohl nur solche körperlichen Schäden zu berichten. Die typische Schädigung aber ist die psychische: Die Neurosen: die Angstneurose, die Minderwertigkeitsneurose! Unsere klugen Sexualreformer sagen, diese seelische Angstnot, die Selbstverurteilung, kommen von den laienhaften Beratern, von der ungeeigneten Aufklärung und von der Angstmacherei. Es ist aber umgekehrt: die dauernde körperliche, sexuelle Ueberreizung

schafft reflektorisch die seelisch-geistigen Komplexe: diese Neurosen, die Neurasthenie und die Hysterie. Hunderte von Fällen habe ich daraufhin jahrelang beobachtet. Die Leute waren alle voll aufgeklärt, sagen selbst, sie wissen, daß das, was sie getan haben, ein Lebensirrtum sei, der von unendlich vielen begangen wird. Sie kommen trotz dieses Wissens nicht von der Angst frei, weil sie die Beherrschung über sich selbst verloren haben, kein Vertrauen mehr zu sich selbst haben könnten.

Die Onanie findet sich eingegraben im Gehirn. Wenn ein Krüppel, ein verwachsener Mensch zu Körperübungen erzogen wurde, die seine Verwachsung verschlimmern, dann wird er später auch unbewußt die ihm schädlichen Bewegungen ausführen, er muß, denn diese falsch eingedrillten Bewegungen sind eingegraben im Gehirn. Jede körperliche Gewöhnung verankert sich seelisch-geistig.

Ganz so gemütlich, wie sich mancher radikale Kopf die Sache denkt, scheint sie doch nicht zu sein. Ich fürchte, es wird erst wieder viel Unheil angerichtet werden müssen, bevor wir die Weisheit dieser modernen, radikalen Sexualreformer überwunden haben. Das seelische Moment, die Erotik, erleidet bei der Onanie Schiffbruch!! —

Wir besprachen als Folge des Onanismus auch die **Frigidität des Weibes.**

Diese geschlechtliche Gefühlskälte der Frau ist zu einem Schlagwort geworden, mit dem viel Unfug getrieben wird.

Die einen sagen 10%, andere sagen 30%, 40, 50, 60% aller Frauen seien heute geschlechtlich gefühlkalt. Auffallend ist hier schon die Differenz in den Feststellungen. Wir kennen Gynäkologen, die stehen auf dem Standpunkt: letzten Endes gibt es überhaupt keine gefühlkalte Frau. Gefühlskalte Frauen sind zum großen Teil solche, die von ihrem Manne nicht richtig behandelt werden. Fast jede Frau kommt zu ihrer Gefühlsauslösung, die sich mit einem ihrer Natur — auch seelisch-geistigen Natur — entsprechenden Mann verbindet. Hierin liegt sehr viel Wahres. Eine Hauptursache zur weiblichen Gefühlskälte beim Liebesverkehr sehen wir im Mann. Denken Sie da einfach an das eine: an das Trinken! Wieviele Männer genießen sich nicht, von ihrer Frau die Liebesverbindung im Zustand der Trunkenheit zu fordern. Ganz abgesehen von der Geschmacklosigkeit mit der jetzt das intime Gefühl aus jeder Stimmung und Illusion gerissen wird, genügt allein schon der widerliche Atemduft nach Alkohol und Tabak, um der Frau jede Möglichkeit an einem Miterleben, an einem Orgasmus zu nehmen.

Wie viel Fälle kenne ich, in denen die Frau für alle Zukunft um die Möglichkeit der schrankenlosen Hingebungs gebracht worden ist, weil der Mann „hin und wieder“ im Zustand der Trunkenheit den Coitus forderte.

Auch der impotente Mann wird die Frau in der Liebesverbindung nicht richtig behandeln können. Bei einer solchen männlichen Impotenz wird die Ejakulation zumeist zu früh, oft sogar sofort nach Aufnahme der intimen Beziehung eintreten. Bei anderen impotenten Männern kommt es überhaupt zu gar keiner Erektion des Penis. Dann gibt es wieder Formen einer sexuellen Neurasthenie, in denen der Mann nur sehr schwer zu einer Ejakulation kommt. Die Frau wird in jedem Falle zur Gefühlskälte verurteilt sein. Sie ist nicht von Natur aus gefühllos, sie könnte das hohe Lied ihrer Liebe sehr wohl erleben, aber der Mann, mit dem sie sich verbunden hat, ist allein aus körperlichen Gründen nicht in der Lage, es ihr zu schenken.

In anderen Fällen, in denen der Mann als Ursache zur Gefühlskälte der Frau anzusprechen ist, handelt es sich um rein seelisch-geistige Momente. Die Frau schätzt den Mann geistig nicht und findet deshalb in ihrer Erotik, in der körperlichen Verbindung mit diesem Manne keine Entspannung, keine Befriedigung. — Auch der männliche Egoismus zerstört Frauenliebe. Viele moderne Männer suchen beim Geschlechtsverkehr nur ihre eigene Befriedigung, an die Frau denken sie nicht. Neben der körperlichen Verbindung kein Liebesspiel, keine Zärtlichkeit, kein Kuß. Der moderne Mann dreht sich nach seinem Orgasmus gern auf die Seite und — schnarcht. — Das ist Gift für die Liebeskraft der Frau. Die fehlende seelisch-geistige Ergänzung wirkt sich als Ursache zur Gefühlskälte aus. Die erotischen Großhirnzentren sind ausgeschaltet. Der große Liebeskünstler Balzac sagte einmal „Die Frau ist für den Gatten das, was der Gatte aus ihr macht“. —

Um die erwähnten Fälle der Gefühlskälte zu beseitigen, müßte der Mann der Natur der Frau Rechnung tragen können. —

Es gibt aber auch genügend andere Ursachen für eine Frigidität des Weibes. Die Selbsterregung habe ich bereits beschrieben, es genügt, daß ich an dieser Stelle auf sie hinweise.

**Anatomische Anomalien.** Das Paar, das sich zum Bunde zusammenfand, paßt manchmal in jeder Beziehung vorzüglich zusammen, nur ihre Genitalien ergänzen sich anatomisch nicht glücklich. Bei ihr oder ihm findet sich eine anatomische Varietät (Abart) oder eine anatomische Anomalie (Mißbildung). Hier könnte

häufig eine bewußte Aenderung in der Liebestechnik (Veränderung der Körperlage usw.) die geschlechtliche Harmonie schaffen; in anderen Fällen ein chirurgischer Eingriff.

Wir finden auch Fälle, bei denen die Gefühlskälte der Frau in einem ursächlichen Zusammenhange steht mit einer entarteten inneren Sekretion.

Auf das Wesen der innersekretorischen Vorgänge bin ich in meinem Vortrag über die „Wechseljahre“ näher eingegangen. Die Inkrete (Säfte) von der Hypophyse und vom Ovarium im Blut schaffen den Geschlechtstrieb. Das „erotisierte“ Blut reizt erotisch das Zentralnervensystem = erotisches Verlangen. Nun sehen wir besonders im Süden reichlich viele Frauen (auch Männer) mit Kropf, mit einer Schilddrüsenentartung. Hier wissen wir, daß die innere Sekretion gestört ist.

Wir finden bei solchen Schilddrüsenentartungen immer auch Zirkulationsstörungen im Herzen und im Unterleib. Herzbeschwerden, Herzschwäche, Kopfdruck, Nervenschwäche, Magen- und Darmbeschwerden.

Die innersekretorischen Drüsen stehen untereinander in innigem Zusammenhang. So kommt es bei Störungen auch zu chronischen Schwellungen und Entartungen der Keimdrüsen (Eierstöcke), zu Unterleibsstörungen, zu Wucherungen, die später sehr gerne bösartig in Krebs übergehen, endlich zu schweren Formen von Frauenkälte.

Wir sahen mancherlei Ursachen für die Frigidität der Frau. Gar manche wäre leicht zu beseitigen. Darf ich die Mahnung nochmals geben: jede sexuelle Reizung, die nicht zur Lustlösung und Entspannung führt, schadet!

Wir haben im heutigen Vortrage Zustände erwähnt, die innerlich sicher viele Menschen drücken und beherrschen. Wir haben weiter erfahren, daß solche Zustände garnicht selten die alleinigen Ursachen zu Frauenkrankheiten sein können. Unsere bisherige gewissenhafte Unterleibsgesundheitspflege hat uns gut getan, aber wir konnten nie die Erfolge erringen, die wir erhofften. Heute wissen wir, wir durften ja diese Erfolge nicht erreichen. Für uns kommen wahrscheinlich Ursachen in Betracht, wie wir sie heute hier kennen gelernt haben. Was nutzt die ganze Pflege, was nutzen alle Opfer an Zeit und Geld, wenn diese Ursachen nach wie vor ungünstig auf den Gesundheitszustand einwirken. —

Was sollen wir nun tun? Wir werden uns bemühen, Gewohnheiten, die wir als schädliche Lebensfehler kennen gelernt haben, zu überwinden. Damit allein aber ist der

Frau, die nicht zur Ehe kommen kann, nicht geholfen! Sie kann den natürlichen Geschlechtsverkehr, der seelisch, geistig, körperlich harmonisch sein muß, nicht erzwingen.

In sehr vielen Fällen wäre eine Eheverbindung sehr wohl möglich, wenn wir eine Angst vor der monogamen Ehe, die heute geradezu kultiviert wird, bewußt überwinden könnten und mehr Ehefreudigkeit pflegten. Ich möchte es nicht unterlassen, an dieser Stelle meinen Standpunkt zur neuzeitlichen Eheform zu erklären.

Es sind viele Kräfte am Werke, um der Kulturmenschheit aus einer „Eehölle“ einen „Eehimmel“ zu schaffen.

Promiskuität (Verkehr wahllos durcheinander) wird gepflegt. Promiskuität sehen wir bei einzelnen Naturvölkern (Südsee) aber auch im modernen Nordamerika. Der berühmte englische Philosoph und Mathematiker Bertrand Russell sagt zu dieser Erscheinung: „heilige Erotik wird zur hochgetriebenen Sexualität erniedrigt“.

Wir sehen weiter an Reformvorschlägen: Wochenendeheliche, Ehe zu Dritt (nach George Anquetils „la maitresse legitime“), Kameradschaftsehe nach Lindsay (Versuchs- oder Probeeheliche), Gruppenehe (mehrere Ehepaare bilden eine Ehegemeinschaft), Freundschaftsehe nach Borgius (kollektives Individualleben in Gemeinschaftsheimen), Vollkommene Ehe nach van de Velde.

Von allen diesen neuzeitlichen Vorschlägen darf man sich nicht allzu viel Erfolg versprechen, eine Lösung der Ehefragen bieten sie nicht. Wir finden eine Ueberbetonung des Sexus und eine Vernachlässigung der Erotik. Das aber ist keine Klärung, das ist eine zunehmende Verwirrung. Einen schönen Anteil am ganzen modernen Eheelend haben zweifellos diese heutigen Eheapostel. Man errichtet in Idee und Vorschlag ein Eheparadies und spricht geschwollen vom Eheglück. Redensarten sind das: es gibt gar kein Eheparadies und hat nie eines gegeben und wird nie eines geben. „Eheglück“, „glückliche Ehe“ das sind alles genau so relative Begriffe wie „Lebensglück“. Wo steht denn das geschrieben, daß wir unvollkommenen Menschen auf dieser Erde „glücklich“ sein sollen. Wer hat das gesagt, wir sollen in unserer Ehe „glücklich“ sein?

Wer über den Mangel an paradiesischen, gleichmäßig glücklichen Zuständen im Leben, in der Ehe klagt, dem armen Schlucker wird nie zu helfen sein. Er hat noch nicht einmal den Sinn des Lebens erfaßt. Leben ist Kampf, Ehe ist Kampf und wo gehobelt wird, dort fallen wohl auch Späne.

Nach wie vor ist unsere alte Monogamie die beste Form einer Lebensgemeinschaft unter kultivierten Menschen.

„Die Monogamie“ — also unsere alte Einehe, die den radikalen Sexualreformern zu eng und zu monoton ist — „findet ihren Ursprung nicht in moralischen Gesetzen, sondern in biologischen Notwendigkeiten. Ehe heiße ich das Zusammenleben der Zellstaaten nach der Paarung zwecks Aufzucht der durch Paarung sich bildenden neuen Zellstaaten“. „Die Ehe bezweckt die Erhaltung der Art, die dem weiblichen Plasma in seiner Mütterlichkeit arteigen, dem männlichen Plasma aber durch seine größere Kraft als Stütze der Brut ebenfalls deterministisch bestimmt ist“. „Die Polygamie (Vielehe) ist nur ein Produkt der Zivilisation, nicht eine Forderung der Natur“. „Der entspannte Mann ist nicht polygam, der polygame Trieb im Mann ist nur ein Symptom dafür, daß die überwiegende Zahl der Kulturmänner, ausgerüstet mit schlechten Such- und Wahlorganen, nicht komplementierende Bindung gefunden hat“.

Das sind Erkenntnisse des bekannten Professors Liepmann, denen ich mich anschließe.

Der Gynäkologe Dr. Kurt F. Friedländer äußert sich ergänzend: „Haben Mann und Frau den Partner gefunden, der sie seelisch und körperlich ganz erfüllt, so sind sie beide absolut monogam. — Sind sie aber bewußt oder unbewußt auf der Suche nach diesem sie ergänzenden Partner, so erscheinen beide — Mann und Weib — polygam“.

Und Dr. Marcuse äußert sich: „Naturgegeben ist die Monogamie für Mann und Frau. Schon rein vom theologischen Gesichtspunkte aus. Die Monogamie bietet die beste Gewähr — ja vielleicht die einzige — für die sachgemäße Aufziehung der Kinder“.

Das sind Erfahrungen ganz moderner Frauenärzte, die sich mit meinen eigenen decken. Bis zur Stunde haben wir keinen ernstlich brauchbaren besseren Vorschlag für eine Eheform.

Wir haben somit der ehelosen Frau zu raten, trotz wirtschaftlicher Schwierigkeit, mit aller Förderung die Eheverbindung anzustreben. Wir werden solche Mahnung und Erziehung besonders auch an den jungen Mann von heute richten. Mit gesunder Einsicht können und müssen sich die jungen Menschen eine Haupthilfe selbst bringen.

Frauen, die trotzdem ehelos bleiben, die aber dauernde sexuelle Enthaltbarkeit gesundheitlich nicht vertragen (das ist keine „Schande“, sondern ein Zeichen gesunden Vollmenschentums), kann nur die umgebildete soziale Ordnung und humanere Gesellschaftsmoral zur natürlichen Ordnung und Erhaltung gesunder Körperorganisation führen, solange wir den großen Frauenüberschuß haben.

Im übrigen wäre zu sagen: Wenn ich als Frau weiß, daß mein ganzes Leben beherrscht ist von einer inneren Ebbe und Flut, von einem ewigen Auf und Nieder, und wenn ich weiß, daß zu Zeiten der Flut alle Unterleibsorgane durchströmt sind von besonders reichen Blutmengen, einem erotisierten Lebenssaft, der auch die Nerven der Unterleibsorgane zu besonderem Leben erweckt, wenn ich weiß, daß auf solche Weise besondere erotische Spannungen entstehen, Spannungen, die ich durch einen natürlichen Verkehr zu entspannen nicht Gelegenheit habe, dann muß ich diese Naturerscheinungen nicht dadurch zur Unerträglichkeit steigern, daß ich ihnen mit meiner Lebensführung in keiner Weise Rechnung trage. Ich darf die Reizsteigerung durch das erotisierte Blut nicht weiter steigern durch den Genuß der erotischen Lektüre usw. Ich muß vielmehr Ausgleich anstreben, den Unterleib entlasten, will ich Meister meiner Sinne bleiben. Und das gerade fehlt. Ueberall bringt das Leben außergewöhnliche Reizsteigerungen, nirgends sehen wir den Versuch eines Ausgleichs. Ich will es zu keinen Stauungen im Unterleib kommen lassen, ich will keine Entzündungen, Katarrhe, trotz aller Schwierigkeiten will ich eine unterleibsgesunde Frau bleiben.

Aber auch die Ehefrau in der modernen Ehe hat, wie wir in unseren Betrachtungen sehen konnten, kein normales Geschlechtsleben mehr. Auch hier eine Fülle permanenter anormaler Reize. Die eine Spannung löst die andere ab, aber für keine wird eine natürliche Entspannung geboten. Diese fehlende Entspannungsgelegenheit wirkt sich besonders für die Gebärmutter ungünstig aus.

Wir finden bei der modernen Ehefrau wohl einen Geschlechtsverkehr, der häufig sogar außerordentlich lebhaft ist, aber wir finden keine harmonische Auslösung. Bei der modernen Ehefrau darf es zu keiner Schwangerschaft kommen. Es werden dauernd allerlei Mittel und Apparate gebraucht, um die Befruchtung unmöglich zu machen. — So hat der Geschlechtsverkehr in der modernen Ehe seine Ursprünglichkeit, das Impulsive verloren und damit seine unaussprechliche Schönheit eingebüßt. Banal ist alles geworden. An der Banalität geht unsere Liebe zugrunde.

**Gibt es denn für die gesunde Frau etwas Gesünderes als die heilige Erotik mit ihrer naturgegebenen Folge: der Schwangerschaft?**

Jede gesunde Mutter sollte in ihrer Ehe drei bis vier Kinder gebären. Aber über der natürlichen Ordnung steht bei uns die soziale Ordnung. Und wenn wir dabei zu Grunde gehen, erst kommen die Existenzfragen und die Fragen der Existenzannehmlichkeit und dann kommt die Natur. — — Unter solchen Zuständen werden die modernen Ehefrauen ununterbrochen den Kampf zu kämpfen haben um ihre Unterleibsgesundheit.

Meine Ansicht über den Präventivverkehr habe ich in diesen Seiten bereits niedergelegt. Ohne Verhütungsmaßnahmen geht es aber zumeist nicht. Wir brauchen hier garnicht an Krankheit und Schwächen zu denken oder an besondere Armut. Auch die gesunden gutsituierten Eheleute sind heute fast ausnahmslos außerstande Kinder wahllos in die Welt zu setzen. Darüber wollen wir kein Wort weiter verlieren.

Es ist uns bekannt, daß wir ideale Verhütungsmittel nicht besitzen. Daraus folgern wir: größte Gewissenhaftigkeit beim Präventiv-Verkehr und nicht ständiger Gebrauch der Präventivmittel. — Gesunde Eheleute, die ständig Schwangerschaftsverhütungsmittel gebrauchen und sich dauernd vor Schwangerschaften schützen, betreiben Mißbrauch, schaffen Mißbrauchskrankheiten. Sie sind unreif für den Präventivverkehr, sie treiben mit der Natur und ihren Gesetzen Spott, ihnen fehlt hier das sittliche Verantwortungsgefühl. — Schwangerschaftsschutz, wie er von unverdorbenen Naturvölkern gebraucht wird (zu bestimmten Zeiten), wäre wohl die beste Lösung dieses großen Problems. Allein es ist nicht meines Amtes auf diesem Gebiet Belehrungen zu erteilen. Man wende sich an vertrauenswürdige Aerzte.

Das Wichtigste in allen diesen Fällen, also dort wo die unverheiratete Frau, trotz dauernder Enthaltbarkeit, unterleibsgesund bleiben will, und dort, wo moderne Ehefrauen, trotz Präventivverkehr, Entzündungen und Stauungen im Unterleib vermeiden wollen, ist eine Frauenpflege, die diesen Gefahren Rechnung trägt und immer wieder die nötigen Ausgleiche schafft.

Bei Reizungen und Spannungen bringt in unerreichter Weise die Entspannung und die Entlastung direkt in das Unterleibgebiet unsere Frauengesundheitsatmung

Die besonders für die Frau geschaffene Pflege soll hier folgen. Ueber die allgemeine Begründung lese man nach in meinen Büchern „Mehr Frauengesundheit“ und „Hygiene der Wechseljahre“.

---

# Unterleibstraining für Frauen

(Original Schroth - Meißen).

1. Hände auf Darmbeinstacheln, diese zurückdrücken und Schultergürtel dadurch vorschweben fühlen. Tief einatmen beim Vorschweben des Oberkörpers, beim Zurückgehen ausatmen.

Wirkung: Beseitigung falscher Lastverteilung. Befreiung der Unterleibsorgane von Stauungen und Druck. Schönheit der Figur, besonders obere Brust.

2. Hebeatem. Ohne Anspannung der Bauchmuskulatur, Hebung der Eingeweide, beginnend unterhalb des Nabels nach innen und schräghintenoben, so daß diese schützend unter die Rippenbogen gelagert werden. Lendengegend streckt sich und wird gerade.

Wirkung: physiologisch richtige Lagerung des Leibinhaltes, daher fehlerfreie Blutzirkulation im Unterleib. Schönheit von Leib-, Hüft- und Lendenpartie.

3. Zweiter Hebeatem (im Liegen). Rückenlage: Beine leicht angezogen. Fingerspitzen leicht oberhalb der Schamhaargrenze aufgelegt. Nun Leibatmen und übergehen zum Oberatmen (wie Vollatmung). Während des Letzteren vibrieren die Hände, tief in die Bauchdecken eingehend, den Leib massierend nach oberhalb des Nabels, diesen beidseitig halbkreisförmig umfassend.

Wirkung: Uebung der Gebärmutter, Beseitigung von Blutstockungen (die Saugkraft des Atems mitbenutzend). Schönheit des Körpers: Leib, Hüften, obere Brust.

4. Dritter Hebeatem: Hände auf die beiden Rippenbogen, Rippenbogen hochatmen, dabei bewußt die Leibeingeweide von unterhalb des Nabels aus nach innen rückwärts heben, während des Einatmens.

Wirkung: Hebung der Unterleibsorgane.

5. Rückenlage mit angezogenen Beinen. Beide Hände massieren knetend die Rippenbogen mit den Fingerspitzen, unter die Rippenbogen eingreifend.

Wirkung: Besondere Tiefatemanregung. Leber- u. Magengrubenmassage.

6. Rückenlage: Beide Hände neben oberstes Brustbein. Diese Gegend heben durch Tiefatmung. Oberes Brustbein soll dadurch weiter vorn sein als unteres Brustbein.  
Wirkung: Gesundheit der oberen Lungenteile, schöne obere Brust.
7. Türkensitz: Hände auf beide Knie: einatmend obere Brust vordrücken, ausatmen und nachlassen.  
Wirkung: es gibt ein schönes, angenehmes, kreisartiges Schwingen des Oberkörpers mit angenehmer Durchschwingung der Wirbelsäule. Günstiger Einfluß auf Rückenmarksnerven.  
Schönheitliche Wirkung: Bruststreckmuskeln werden gekräftigt, dadurch wird gesunkene Brust gefestigt.
8. Türkensitz: Arme wagerecht, einatmend Vorschweben des Schultergürtels nach rechts, ausatmend: Nachlassen bis zur Mitte. Dann dasselbe nach links.  
Wirkung: Durchlüftung der oberen seitlichen Lungengegend. Uebung der Tailenmuskulatur sowie der schrägen Bauchmuskeln.
9. Dasselbe stehend: wenn nötig das eine Bein ablösen (es ist stets das der Richtung, aus der wir kommen). Atem in die gestreckte Seite legen.  
Wirkung: wie 8, verstärkt durch haltende (-kräftigende) Tätigkeit der Hüftenmuskulatur.
10. Bauchlage: Hände aufs Kreuz. Atem in den Lungenrund.  
Wirkung: Bessere Entwicklung dieses geschundenen und vernachlässigten Teiles.
11. Langsitz: abwechselnd rechts und links Bein heben.  
Wirkung: Kräftigung und Verkürzung der Bauchmuskulatur. Kräftigung der Beinstrecker und Dehnung der Beinbeuger. Blutableitung vom Kopfe.
12. Federn. Ganzfußbewegung. Zuerst äußerste Spitze aufsetzen und Fuß dem Boden weich anschmiegen bis zur Ferse. Dann anderen Fuß (wie Katze!).  
Wirkung: Blutableitung. Fußkräftigung.
13. Becken ausgehoben, so lassen und Becken kreisen nach rechts unten und links oben. Dann entgegengesetzt.  
Wirkung: Kräftigung der Rückenstrecker sowie Beckenbodenmuskulatur.
14. Kniesitz: hohles Kreuz und rundes Kreuz.  
Wirkung: richtige Beckeneinstellung.

## Original Schroth

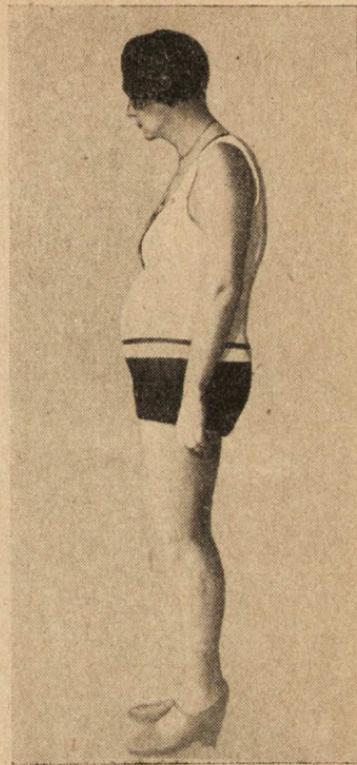
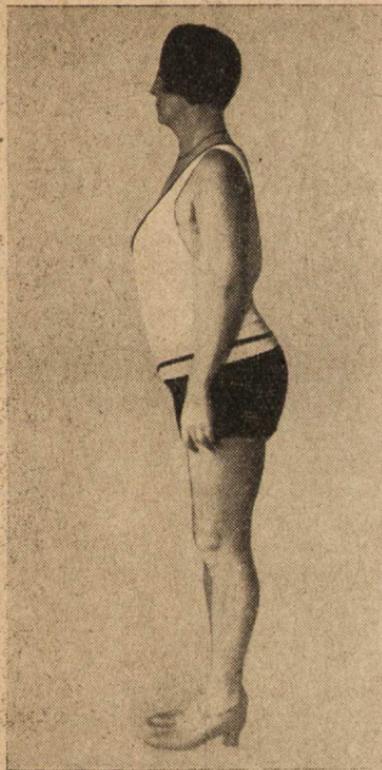
Bild links

Gesundheitsschädigung durch vorn herunterhängendes Becken. Senkung aller Unterleibsorgane. Verhäßlichkeit: unästhetischer Leib, Hohlkreuz.

Bild rechts

Noch schlimmer! Zwar wagerecht eingestelltes Becken, doch ist dieses zu weit nach vorn geschoben. Körper ergibt mehrfach gebrochene Linie. Bild von Körper- und Seelenschwäche. Höchste Unintelligenz des Körpers. In gesundheitlicher Hinsicht verheerend: **Organverlagerung** zwangsläufig. Leber, Magen, Unterleibsorgane, Darm sind vergewaltigt.

(Sehr viel verbreitete Körperhaltung.)



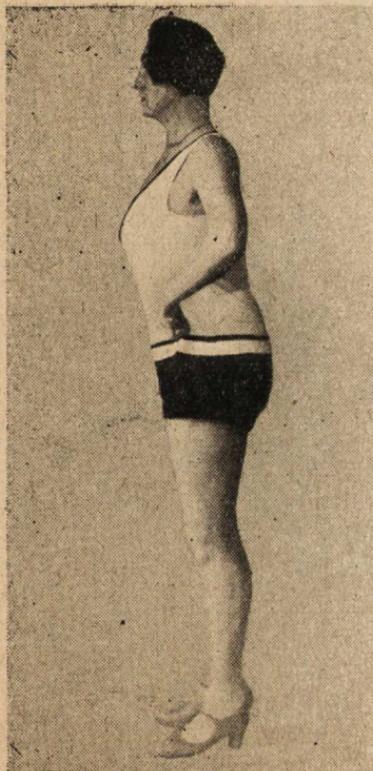
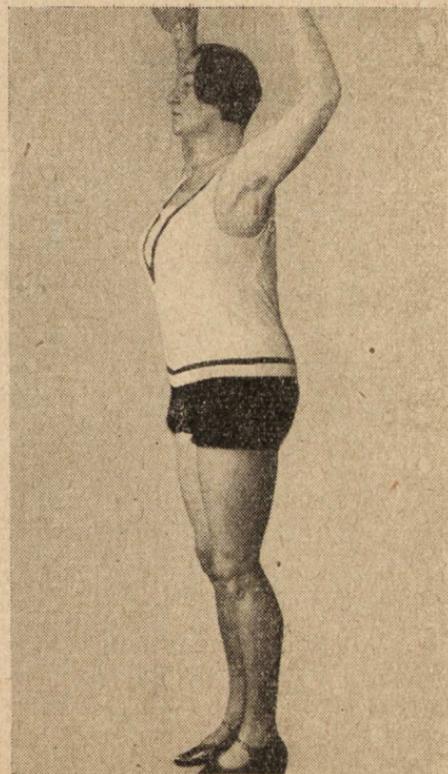


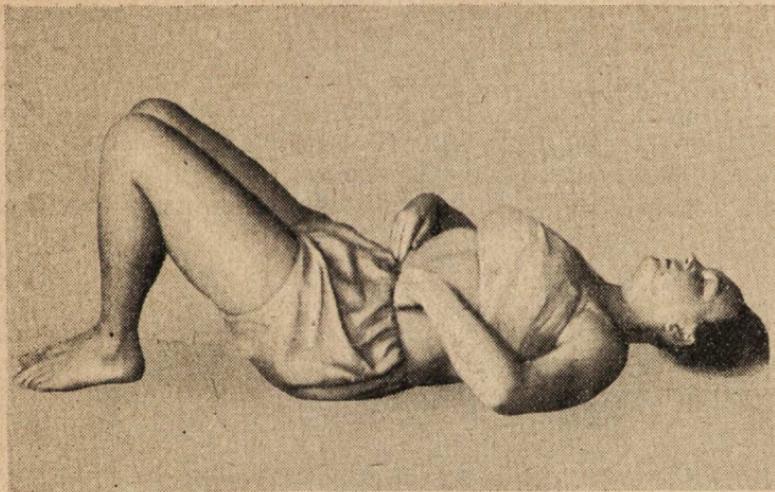
Bild links: **1. Hebeatem.**

Der Geist triumphiert. Die vorderen, oberen Darmbeinstacheln werden gefühlt und das Becken rückwärts geführt bei gleichzeitiger Vornaufwärtsrollung des Beckens. Besonders wichtig ist der angewandte **Hebeatem**, der insofern eine orthopädische Wirkung ausübt, als er die **gesunkenen Leib- und Unterleibsorgane nach schräg-oben-rückwärts heben** hilft, woselbst sie von der Natur vermittlels Bauchfellfalten angeheftet sind. Trotz Körperfülle einwandfreie, schöne Linienführung. Aesthetisch befriedigende Wirkung. Organgesundheit und Wohlbefinden strahlt der Körper aus.

Bild rechts: **2. Hebeatem.**

Atmungsorthopädie besonders im Hinblick auf die gesunkenen, oberen Brustteile von Bild 2. Der Atem hebt die obersten Rippen und gleichzeitig hebt er die **gesunkenen Unterleibsorgane, Stauungen beseitigend**. Körperliche und seelische Gequältheiten verschwinden. Atem-Bildhauerei!





**3. Hebeatem:**

Spezielle **Hebemassage** in Verbindung mit dem **Hebeatem**, leicht vibrierend, von der Schamhaargrenze, um den Nabel herum, nach oberhalb des Nabels.

(Mustergiltige Unterleibspflege!)

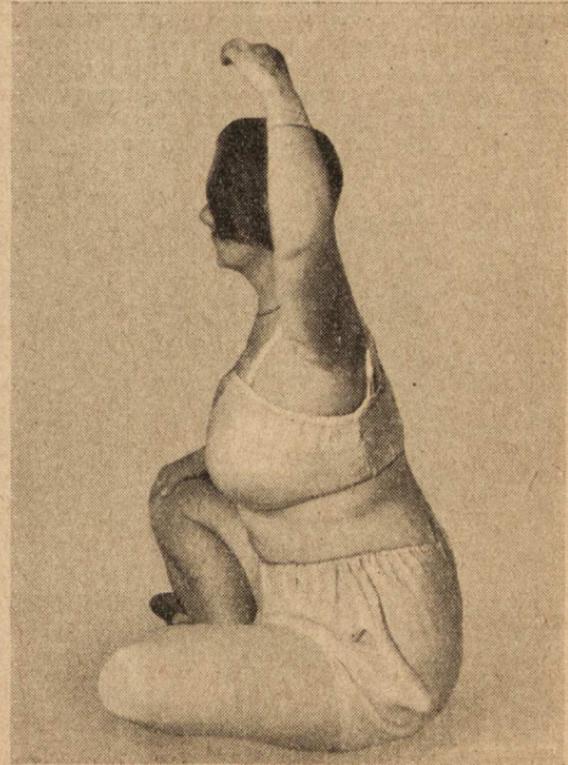


**Beliebte Sitzstellung.** Eine Warnung für die Frauenwelt. (Der Arm ist nur gehoben, um all die katastrophale Häßlichkeit sehen zu lassen, die durch Unintelligenz des Körpers und durch mangelndes Verantwortungsbewußtsein ihm gegenüber entsteht.) Der Leib quillt heraus, die Brust erschlafft und die Rippenbogen bohren sich in Leber- u. Magengegend. Besonders schädlich und grundlegend falsch ist dabei der Sitz auf dem Steißbein. Also so sitzt nie eine Frau auf dem Stuhle (man denke sich den Schneidersitz weg!).

Seite 27—32 sind  
Original-Beiträge  
der Leiterin der Meißner Schule für  
**Atmungsorthopädie**  
Frau Käthe Schroth-Meißner

★★

**Gesunde Sitzstellung** (auf Sitzknorren). Der Hebeatem sorgt für korrekte Massenlagerung. Die Brust soll weiter vorn stehen als der Leib. Nicht, was wir einmal im Jahre 4 Wochen lang üben, sondern was wir täglich tun, beeinflusst unsern Körper, unser Leben.





# Orthopädisch-gymnastische Körperschulung

## und Original-Atemgymnastik Schroth-Meißner

### Meißner bei Dresden, Boselweg 52

zur naturgemäßen Behandlung von an **Rückgratverkrümmung** Leidenden. Behandlung ohne Gips und ohne Stützkorsett mit überraschenden Erfolgen. Ideale, erfolgreiche Gesundheitspflege bei **Neurasthenie**, Nervenschwäche, Atemnot, Asthma, **Muskeler schlaffungen**, wie: Hängeleib, Korpulenz, **Unterleibsschwäche** und Organverlagerungen. Stuhlverstopfung.

Die „Medizinalpolitische Rundschau“ schreibt im 2. Septemberheft 1924:

„Wir hoffen, keinen der Vortragenden zu kränken, wenn wir als **das Beste** der ganzen Veranstaltung (Fachfortbildungshochschule für Heilkunde) den Vortrag der Frau Käthe Schroth aus Meißner über die Behandlung von Verwachsungen und Verkrümmungen durch Gymnastik usw. bezeichnen. Diese Frau hat etwas **Bahnbrechendes** geschaffen. Und was sie schuf, hat sie uns nicht vorenthalten. Die Demonstrationen fanden an zwei jungen Knaben statt, die bereits ganz erheblich gebessert waren. Es war ein Vergnügen, nicht nur wie diese Frau ihren Stoff meisterte, sondern auch, daß ihr die Arbeit selbst glänzend gelungen war, die soviel Mühe und Geduld erfordert. Die bedauernswerten Kinder werden nicht nur gesunden, sondern bringen auch einen Anflug von Grazie ins Leben mit. Ich befürchte aber, daß nicht jeder die unendliche Geduld aufbringen wird, die zur Ausübung dieser Heilweise erforderlich ist, ganz abgesehen von der speziellen Geschicklichkeit und Ueberlegung, die dazu gehört.

Eine Schemamethode ist es nicht!“

Dr. med. Grewers schreibt: „Diese Frau ist eine wirkliche Heilkünstlerin. Zu solch vortrefflichen Leistungen braucht sich wirklich kein Arzt zu schämen, seinen Glückwunsch auszusprechen!“



## Das muß man sich merken:

Frauengesundheitspflege ohne Hautpflege ist wertlos!  
Hautpflege ohne Hautsalbung ist ungesund!

Die Haut ist die beste Angriffsfläche für die inneren edlen Organe, auch für die Blutdrüsen!

Gesunde Blutdrüsentätigkeit bedeutet gesunde Hormoneversorgung des Blutes. — Die Hormone sind Lebenswecker und Ausgleicher.

So wird aus Lebensöde Lebensfreude, aus Eheleere Ehefrieden.

Hautsalbung ohne **Diaderma** ist Dilettantismus in der Hautpflege.

Und Dilettant ist jener Mann, der gerne möchte, was er nicht kann. . . .

**Diaderma** ist das einzig ideale Hautfunktionsöl aus teuerstem Olivenöl und wertvollen Kräuterdrogen nach den Rezepten des genialen Homöopathen M. E. G. Gottlieb, Heidelberg.

**Preise:** Diaderma Nr. 1, zum allgemeinen Gebrauch, Marke Silberkopf (mit Tannengeruch) . . . . . RM. 1,85  
Diaderma-Schönheitspflegeöl (mit Rosenduft) . . . . . RM. 2.—  
Zur **individuellen** Hautpflege Diaderma Nr. 8 (Frauenöl)  
große Flasche RM. 3.—  
kleine Flasche RM. 2.—

Aufklärende Literatur in den Verkaufsstellen erhältlich oder durch  
**M. E. G. Gottlieb, G. m. b. H., Heidelberg I.**