

So gefällst Du mir...



*Gespräch mit einem
jungen Mädchen
über Schönheit
und Gesundheit*



Dr. Heinz Graupner





ES GESCHIEHT *unbemerkt...*

Man könnte im weiblichen Körper keine geschütztere Stelle finden als jene, an der sorgfältig bewahrt vor allen Gefahren die Keimdrüsen liegen. Ist es nicht so, daß damit die Natur auf die Bedeutung dieser Organe hinweist? Dort, tief im Inneren des Beckenraumes, kann sie kein Stoß, keine Verletzung treffen, es sei denn, daß dabei das Leben überhaupt bedroht ist.

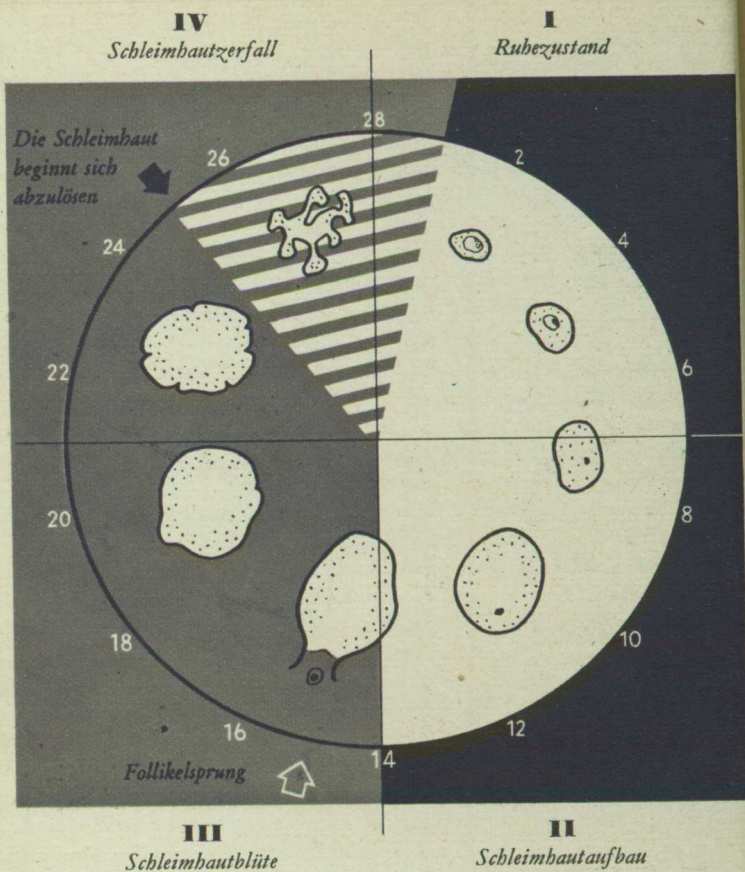
Bei der erwachsenen Frau sind die Keimdrüsen etwa so groß wie eine kleine Pflaume, in jüngeren Jahren entsprechend kleiner. Sie sind von einer zarten Haut eingehüllt, angefüllt mit Zellen, und diese Zellen wachsen langsam zu Eiern heran. Das reifende Ei ist wiederum von einem besonderen Bläschen umgeben, und dieses Bläschen heißt man Follikel — das ist ein Wort, das du dir merken mußt, wenn du all das Geheimnisvolle der weiblichen Natur verstehen willst.

Allmählich wird das Follikelbläschen immer größer und größer, das Ei ebenfalls. Follikel und Ei wandern langsam an die zarte Außenhülle des Eierstockes. Sie wölben diese Hülle etwas empor. Inzwischen ist der Druck im Inneren des Follikelbläschens gewachsen. Die Bläschenwand kann nicht mehr

standhalten, sie platzt und zerreißt zugleich die vorgewölbte Hülle des Eierstocks ein wenig. Dabei wird das Ei aus dem Eierstock herausgeschleudert. Es ist frei, und diese Freiheit ist Zeichen seiner Reife. Das ist wunderbar und bedeutsam zugleich. Und wenn es gar zum erstenmal geschieht, an der Grenze zwischen Kindheit und Jungmädchen-tum, so bedeutet dieser Augenblick den Tag der Reife. Aber davon merkt das junge Mädchen zunächst nichts. Der Tag der Reife ist ein Tag wie jeder andere. Nichts deutet darauf hin, welches Wunder tief im Inneren des Körpers geschah, ein Wunder, das einen neuen Lebensabschnitt einleitet.

Nach diesem fast dramatischen Ablauf befindet sich das Ei frei in der Bauchhöhle, im Gebiet des Beckens. Aber diese Freiheit dauert nicht lange. Denn an dieser Stelle liegt eine Art Trichter, dessen Innenseite mit vielen feinen, sich bewegenden Härchen bedeckt ist. Diese Härchen treiben durch ihr Flimmern das reife Ei auf das Trichterrohr zu, also vom Eierstock und dem riesigen Raum der Bauchhöhle weg. Das Trichterrohr nennt man den Eileiter.

Da ja zwei Eierstöcke im Beckenraum liegen, der eine links, der an-



dere rechts von der Körpermitte, sind auch zwei Eileiter vorhanden. Beide nähern sich einander — aber sie treffen sich nicht, weil sie vorher in ein anderes, für die weibliche Natur höchst bedeutsames Organ münden: die Gebärmutter. Sie hat

etwa die Form einer Birne, ist hohl und besteht im wesentlichen aus einer kräftigen Muskulatur. Der Hohlraum ist wie mit einer Tapete von einer Schleimhaut ausgekleidet. Eine Schleimhaut wie jede andere, könnte man meinen. Fast alle

inneren Organe sind ja mit Schleimhäuten ausgekleidet oder umhüllt. Aber das, was sich an dieser Innenwand abspielt, bestimmt dreißig oder fünfunddreißig Jahre lang das weibliche Leben.

Denken wir einen Augenblick zurück: das Ei gelangt in den Trichter und gleitet langsam den Eileiter abwärts. Dort soll sich — so fordert es seine Natur — das große Wunder vollziehen. Denn falls es sich mit einer männlichen Keimzelle verschmelzen kann, wird sich aus ihm ein neuer Mensch entwickeln.

Aber um das zu ermöglichen, trifft der weibliche Körper besondere Vorbereitungen. Er muß dafür sorgen, daß das zarte, empfindliche Ei ein Bett bekommt, wo es sich ungestört niederlassen kann und ernährt wird. Dieses Bett ist jene Schleimhaut der Gebärmutter. Sie hat sich zu diesem Zwecke, seit das Ei ausgestoßen wurde, wesentlich vergrößert und verdickt und ist nun

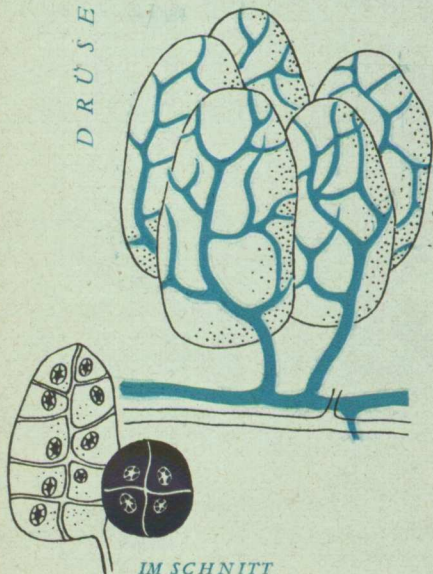
reicher an Blutgefäßen als vorher. Wenn aber nun das Ei nicht befruchtet wird, geht es schon, bevor es die Gebärmutter erreicht, zugrunde. Es löst sich auf. Auch davon spürt das junge Mädchen noch nichts. Aber viel ereignisreicher als die Geschichte des nicht befruchteten Eies ist die der Gebärmutter Schleimhaut.

Erinnerst du dich noch des Follikelsprunges, von dem ich erzählt habe? Dabei platzt ja nicht nur das Follikelbläschen; es gibt auch einen kleinen Riß in dem zarten Häutchen, das den Eierstock umhüllt. Nun, ein kleiner Riß in irgend einem Körpergewebe vernarbt bekanntlich

rasch, auch hier am Eierstock. Aus der Narbe entwickelt sich aber ein kleines Wunderwerk, eine Drüse, die ein Hormon abscheidet. Man nennt es Gelb-



DRÜSE



IM SCHNITT

körperhormon, weil die Drüse gelb aussieht. Dieses Gelbkörperhormon aber regt die Gebärmutter an, für das befruchtete Ei vorzusorgen, damit sich ein neuer Mensch entwickeln kann. Es sind nur winzige Hormonmengen, die von dem Gelbkörper ausgesendet werden, vielleicht ein paar Tausendstel Gramm. Aber deren Kraft und Wirksamkeit sind so groß, daß sie dieses Wunder der Umstellung an der Gebärmutter vollbringen.

Wenn nun das Ei stirbt, geht auch diese kurzlebige Drüse, der Gelbkörper, zugrunde. Er schrumpft ein und hört auf, Hormon abzuscheiden. Es ist ja nun auch nicht mehr nötig.

Aber sein Werk, die verdickte, kräftig durchblutete Schleimhaut, braucht den Wirkstoff. Sie kann ohne dieses Hormon nicht leben. Sie stirbt ab, wenn das Ei nicht befruchtet wird und muß aus der Gebärmutter entfernt werden.

Jetzt erst spürt das junge Mädchen, was während der vergangenen zehn oder vierzehn Tage in seinem Körper vorgegangen ist. Das eine spürt es mehr, das andere weniger. Denn nun setzt jene Erscheinung ein, die ihr als „die Tage“ oder „Regel“ oder „Unwohlsein“ und der Arzt als „Menstruation“ bezeichnet. Unwohlsein ist also eine

späte Folge der Tatsache, daß im Eileiter ein Ei zugrunde ging. Beim Ablösen der Gebärmutter Schleimhaut, die ja sehr blutgefäßreich ist, kommt es zu einer kleinen Blutung. Die Muskulatur der Gebärmutter zieht sich leicht zusammen, um Schleimhaut und Blut zu entfernen. Das ist im Grunde der gleiche Vorgang wie die Wehen bei der Geburt eines Kindes, nur natürlich viel, viel schwächer. Nach ein paar Tagen, meist drei bis sechs, tritt wieder Ruhe ein. Nichts ist mehr spürbar. Aber es geschieht noch etwas Besonderes. Ich habe die Form der Gebärmutter mit der einer Birne verglichen. Dort, wo bei der Birne der Stiel sitzt, hat die Gebärmutter eine Öffnung; man nennt sie Muttermund. Gewöhnlich ist diese Öffnung durch einen Pfropf verschlossen. Das hat eine große Bedeutung. Denn der empfindliche innere Teil der weiblichen Organe — also Eierstock, Trichter, Eileiter, Gebärmutter — wird dadurch vor Schäden von außen bewahrt. Sobald aber die Schleimhaut zugrunde geht, wird dieser Pfropf vorübergehend aufgelöst, um den Weg nach außen, das heißt in die Scheide, freizugeben.

Der Muttermund wird danach durch einen neuen Pfropf verschlossen. Die Gebärmutter ist wieder von

einer dünnen, neuen Schleimhaut ausgekleidet. Dafür ist ein zweites Hormon verantwortlich. Es trägt den Namen Follikelhormon. Denn es wird in den Follikelbläschen des Eierstocks gebildet.

Dieses Follikelhormon ist nicht etwa nur zu diesem Zwecke da. Es kreist immer im weiblichen Körper, im Gegensatz zu dem Gelbkörperhormon, das gewissermaßen nur ein Gastspiel gibt. Alles, was den weiblichen Körper kennzeichnet — die Brust, die Zartheit der Haut, die hohe Stimme, die Bartlosigkeit, seelische Eigenschaften, um nur einiges zu nennen —, all das wird vom Follikelhormon geprägt. Es ist für die Gesundheit der Frau, für ihre Leistungsfähigkeit und jugendliche Frische, aber darüber hinaus auch für die weiblichen Wesenszüge von ausschlaggebender Bedeutung.

Diese beiden Hormone also, das Follikelhormon und das Gelbkörperhormon, bestimmen das weibliche Leben, jedes auf seine Weise. Während das Follikelhormon allgemein am ganzen Körper wirkt, hat das Gelbkörperhormon spezielle und kurzfristige Aufgaben. Nur wenn sich aus einem befruchteten Ei ein Kind entwickelt, bleibt der Gelbkörper monatelang am Leben und behütet vorsorglich die Entwicklung des werdenden Kindes.



Zeichen der Gesundheit

Warum habe ich eigentlich diese erstaunlichen und komplizierten Zusammenhänge zwischen Eibildung, Gebärmutter und Hormonwirkung erzählt? Vielleicht wirst du meinen, das sei alles zu wissenschaftlich und habe für euch keine Bedeutung, wenigstens nicht für das tägliche Leben. Aber geht denn nicht daraus hervor, daß die Menstruation ein Zeichen der Gesundheit ist? Wenn sie eintritt, so bedeutet das doch, daß die weiblichen

Organe gesund und richtig arbeiten, so wie beispielsweise der regelmäßige Pulsschlag die Tätigkeit des gesunden Herzens anzeigt.

Trotzdem klingt es vielleicht verwunderlich, wenn ich vom „Zeichen der Gesundheit“ spreche, während man doch im gewöhnlichen Leben das Wort „Unwohlsein“ gebraucht. Unwohlsein bedeutet eigentlich ein Mittelding zwischen Gesundheit und Krankheit. Jedenfalls besagt es, daß etwas nicht in Ordnung ist.

Dieser Begriff Unwohlsein bezieht sich hauptsächlich auf die allgemeinen Begleiterscheinungen dieser Tage. Denn gewöhnlich fühlt sich das junge Mädchen während dieser Zeit nicht ganz auf der Höhe.

Da gibt es ganz verschiedene Erscheinungen, angefangen von Abgeschlagenheit, Kreuz- und Kopfschmerzen bis zu Leibweh. Auch seelisch wirkt sich zuweilen diese Zeit aus: manchmal herrschen Unlustgefühle, Niedergeschlagenheit und erhöhte Reizbarkeit. Das aber, wie gesagt, kommt in allen Variationen, Übergängen und Stärken vor; es kann auch ganz fehlen oder schon vor Beginn der Blutung das Ereignis anzeigen.

Das Unwohlsein zeigt zwar, daß die weiblichen Organe gesund arbeiten — ebenso aber, daß der Körper während dieser Zeit zu besonderen Leistungen nicht fähig ist. Natürlich kann ein junges Mädchen währenddessen alles tun, was normalerweise der Tag von ihm fordert. Aber es sollte um seiner selbst willen alles meiden, was eine ungewöhnliche Belastung darstellt: zum Beispiel lang dauernde, schwere körperliche Arbeit, sportliche Anstrengungen, ausgiebige Vergnügungen. Das Alltägliche kann getan, das Außerordentliche soll unterlassen werden. Mehr zu beachten

ist im allgemeinen nicht notwendig; aber ihr solltet nicht übersehen, daß euch der Körper während des Unwohlseins nicht das Gefühl voller Frische verleiht. Wenn sich ein junges Mädchen darüber vielleicht ein wenig krampfhaft aus Eitelkeit hinwegsetzt, schwächt es sich mehr als es vielleicht glaubt. Wenn man seine Augen aufmacht, kann man in den Gesichtern solcher Mädchen Züge übermäßiger Abspannung erkennen. So darf man das Wort vom „Zeichen der Gesundheit“ nicht mißverstehen.

Ich habe diese Dinge ganz nüchtern berichtet als eine erstaunliche Naturerscheinung. Aber ich muß noch ein menschliches Wort hinzufügen. Niedergedrücktheit und Reizbarkeit fehlen während dieser Tage fast nie. Du kannst nicht ohne weiteres verlangen, daß sich deine Umgebung darauf einstellt. Denn wer weiß schon davon — höchstens deine Mutter. Da kannst du selbst dir etwas helfen. Dir ist ja bekannt, warum du niedergedrückt oder gegen andere gereizt bist. Das Bewußtsein, daß diese Stimmungsschwankungen ihre natürliche Ursache haben, hilft dir vielleicht darüber hinweg und vermag dich dazu zu bringen, daß du dich besser in der Hand hast. Damit machst du es dir wesentlich leichter.



21.				Januar
22.				
23.				



DIE PÜNKTLICHE REGEL

Das weißt du ja: es handelt sich beim Unwohlsein nicht um ein einmaliges, sondern ein wiederholtes Ereignis, das in regelmäßigen Abständen rhythmisch auftritt. Diese Regelmäßigkeit gehört ebenfalls zum „Zeichen der Gesundheit“.

In jedem weiblichen Körper harren rund fünfhunderttausend Keimzellen der Reifung. Aber von dieser halben Million reifen im Verlaufe des Lebens nur etwa vierhundert. Das bedeutet eine in jedem Monat. Alle vier Wochen wird der weibliche Körper darauf aufmerksam gemacht, welches die biologische Aufgabe der Frau ist.

Darum spricht man auch von der „Monatsregel“. Allerdings entspricht der Abstand nicht genau dem Kalendermonat. Meist liegen zwischen den beiden Terminen achtundzwanzig Tage. Das ist ein „Mondmonat“, das heißt die Zeit, die von einem Vollmond bis zum nächsten vergeht. Du darfst mich nicht mißverstehen: ich meine nicht, daß Vollmond und Regeltage zusammenfallen, sondern nur den zeitlichen Abstand.

Es gibt natürlich auch einige Mädchen und Frauen, bei denen dieser zeitliche Abstand 21 oder auch 30 Tage beträgt. Die Zeiten schwan-

ken je nach der Eigenart des Körpers. Wichtig ist die Regelmäßigkeit, mit der das Unwohlsein erscheint, und ferner, daß im groben der Monat eingehalten wird. Mit anderen Worten: ein Abstand von 14 Tagen oder von sechs Wochen muß darauf aufmerksam machen, daß etwas nicht stimmt.

Oft genug hat es sich gezeigt, daß ein junges Mädchen glaubte, die Regeltage träfen pünktlich ein, und in Wirklichkeit schwankten die Termine. Oder aber aus irgendwelchen Gründen, beispielsweise durch eine Infektionskrankheit, einen Ortswechsel oder einen seelischen Schock verzögert sich das Unwohlsein. Dann überlegt man sich, wie lange Zeit wohl seit dem letzten Male vergangen sein mag, und in den meisten Fällen merkt man, daß auf das Gedächtnis kein Verlaß ist.

Darum fände ich es klüger, auf einem Kalender aufzuzeichnen, wann das Unwohlsein beginnt und wie lange es dauert. Das kann man ganz einfach machen. Ein kleiner Strich mit einem Rotstift genügt; je stärker die Blutung ist, um so länger soll der Strich sein.

An sich würde es ja aus persönlichen Gründen ausreichen, den Regelbe-

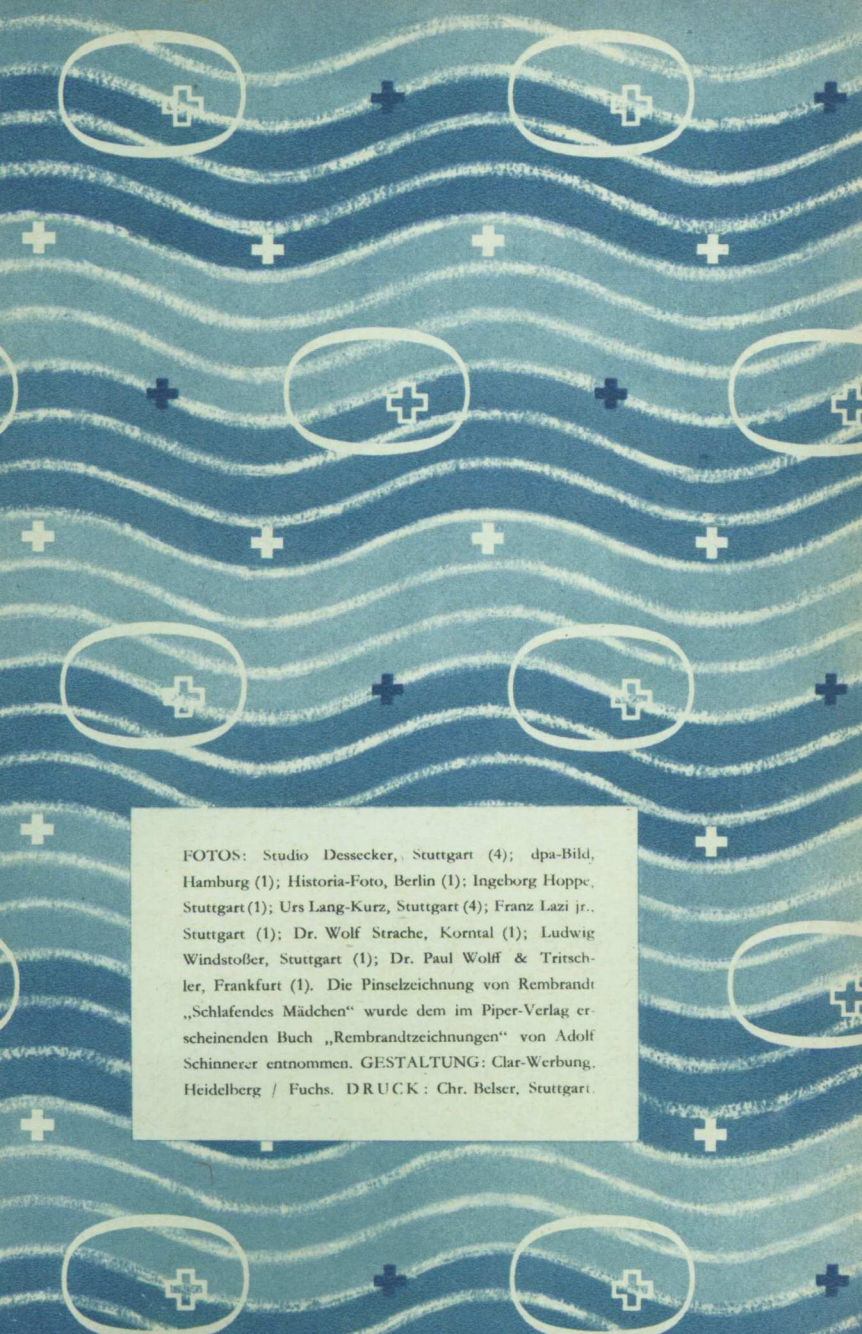
ginn auf dem Kalender zu verzeichnen. Denn mit dieser Markierung kann man den Abstand auf den ersten Blick erkennen. Wer über diesen Abstand orientiert ist, kann im täglichen Leben vielerlei danach einrichten: bei sportlichen Wettkämpfen, Berg- und Skitouren, Ausflügen und besonders bei anstrengenden Arbeiten kann man darauf Rücksicht nehmen.

Sobald aber wegen einer körperlichen Störung der Arzt befragt werden muß, kann man einen genauen Kalender gut gebrauchen. Man zeigt ihn vor und geht damit

Fragen aus dem Wege, die vielleicht nicht gern oder nur sehr ungenau beantwortet würden. Der Arzt wiederum erkennt mit einem Blick alles: den Abstand der Regeltermine, ihre Pünktlichkeit, die Dauer und Stärke der Regel. Vielleicht entdeckt er damit rasch, ob die weiblichen Organe an einer körperlichen Störung schuld sind.

Eine kleine Mühe, alle vier Wochen vier oder fünf Tage lang einen Strich im Kalender zu machen—eine große Hilfe, wenn es einmal darauf ankommt. Denn im Ernstfall besitzt du einen „Gesundheits-Kalender.“

JAN.	JAN.	FEBR.	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG.	SEPT.	OKT.	NOV.	NOV.	DEZ.
1936	1936	1936	1936	1936	1936	1936	1936	1936	1936	1936	1936	1936	1937
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4
25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



FOTOS: Studio Dessecker, Stuttgart (4); dpa-Bild, Hamburg (1); Historia-Foto, Berlin (1); Ingeborg Hoppe, Stuttgart (1); Urs Lang-Kurz, Stuttgart (4); Franz Lazi jr., Stuttgart (1); Dr. Wolf Strache, Korntal (1); Ludwig Windstoßer, Stuttgart (1); Dr. Paul Wolff & Tritschler, Frankfurt (1). Die Pinselfzeichnung von Rembrandt „Schlafendes Mädchen“ wurde dem im Piper-Verlag erscheinenden Buch „Rembrandtzeichnungen“ von Adolf Schinnerer entnommen. GESTALTUNG: Clar-Werbung, Heidelberg / Fuchs. DRUCK: Chr. Belser, Stuttgart.

WEIBLICHKEIT

Die gute Figur



Gymnastik



Freizeit