

Druck gegen die Unterlage. Diese Art der Massage eignet sich vorzüglich zur Auflösung von Fettgeweben, zur Anregung schlaffer Muskeln und bringt vor allem krankhafte Einlagerungen im Gewebe zur Verteilung und beschleunigter Aufsaugung.

**Reiben** wird unter kreisförmigen Bewegungen mit Fingerspitzen, Handballen oder Faust mit verschieden starkem Druck auf die Unterlage ausgeführt. Vertikale Ausschwivungen verteilen sich dadurch gleichmäßig und werden schneller aufgesogen, ohne sich festzusetzen. Die hierauf beruhende Massage *Thure-Brandt* der weiblichen Unterleibsorgane wird zweckmäßig individualisiert und nur auf veraltete Fälle angewendet und leistet nur in der Hand eines geübten Arztes Gutes, hauptsächlich bei Lageveränderungen und Verwachsungen.

Die **Klopfmassage** wird mit der auf den Kleinfingerballenrand aufgestellten Hand, mit der Hohlhand oder mit einem Stäbchen ausgeführt. Sie regt, da etwas schmerzhaft, unwillkürliche Zusammenziehungen der Muskeln an und kann Gewebsrückstände zu schneller Aufsaugung bringen.

Die Massage durch Apparate besteht in feinsten Erschütterungen — Vibrationen mittels elektrischen Stromes und wird vor allem bei Nerven-schädigungen und Lähmungen angewandt.

Durch diese Handgriffe läßt sich die Massage vom feinsten bis zum derbmechanischen Eingriff abtufen. Streng individuelle Anpassung an die Krankheitsursache ist die unerläßliche Voraussetzung für den Erfolg. Je stärker die Muskelentwicklung und der Ernährungszustand eines Menschen ist, desto kräftiger ist die Massage erlaubt, je schwächer der Körper, desto zarter muß man vorgehen, da sonst allzuleicht geschadet wird. Massiert wird an den Gliedmaßen stets rumpfwärts, um die Bewegung des Blut- und Lymphstroms in ihrer natürlichen Richtung zu fördern.

Die vollkommendste Massage wird stets diejenige sein, die in ihren Wirkungen den natürlichen Bewegungen des menschlichen Körpers am nächsten kommt und den natürlichen Säfteverbrauch fördert.



## Sportplätze oder Wohnung.

Immer häufiger wird in der letzten Zeit von den Hygienikern die Frage aufgeworfen, ob nicht bei aller Anerkennung der guten Wirkung des Sports auf diesen Gebieten zuviel getan wird. Es wird vor Uebertreibungen und Einseitigkeiten gewarnt, damit nicht andere wichtige Zwecke des öffentlichen Gesundheitswesens gegenüber dem Sport zu kurz kommen.

Es wird daran erinnert, daß der Sport nicht als Heilmittel für alle möglichen Krankheiten gelten kann, auch besteht die Gefahr, daß die Beschäftigung mit geistigen Dingen vernachlässigt wird. Vor allem kommt aber hinzu, daß unsere Stadtoverwaltungen für die Errichtung von Sport-