

sein kann. Aber man darf das Wesen der Wechseljahre nicht nur in seinen engsten körperlich lokalisiertesten Sinne verstehen. Dass z. B. gerade bei der Frau die Wechseljahre auch starke seelische Einwirkungen bis hin zu Hysterie verursachen; ist genügend bekannt. Fragt man sich, was diese Jahre in ihrem umfassendsten Sinne darstellen, so wird man unschwer sagen können, dass sie eine deutliche Zäsur, einen spürbaren Übergang eins Alter bedeuten. Sehen wir aber den Mann an, so werden wir finden, dass auch er wenn zwar nicht in dem gleichen Masse, in denselben Jahren die ersten Alterserscheinungen an sich wahrzunehmen pflegt und selbstverständlich auch nach der seelischen Seite hin dadurch mit beeinflusst werden muss, nur dass sich dies Letztere bei ihm meist in der Weise äussert, dass er plötzlich noch einmal „zur Torheit“ erwacht, ungestüm nach den Freuden des Lebens verlangt, zuweilen in geradezu erstaunlichem Masse unternehmungslustig wird, weite Reisen plant, sich in sogen. Vergnügen stürzt und dergl. mehr. Mann könnte diese Periode fast die Pubertät des Alters nennen.

Da diese genannten Erscheinungen nun immerhin, wenn auch in körperlich etwas schwächerem Anklang, dem Klimakterium der Frau parallel gehen, so sollte man auch letzten Endes von Wechseljahren des Mannes sprechen dürfen, und zwar auch noch aus einem offenbaren Vorteil heraus, der daraus entsteht. Wenn nämlich zugegeben wird, dass der Mann in diesen Jahren eben so im Begriffe steht, in das Alter hinüberzuwechseln wie die Frau, so wird er sich leichter und intensiver dazu bewegen lassen, den Alterserscheinungen vorzubeugen, denn wo ein klarer Begriff ist, da können eben auch klare Verhaltensmassregeln aufgestellt werden, und darauf kommt es ja im Durchschnitt an. Mit anderen Worten, die Sachlage mündet in die Frage: Wie bleibe ich so lange wie möglich jung und elastisch?

Dass man dies nicht durch hellfarbige Anzüge und durch Schlankheitsgürtel erreicht, dürfte klar sein. Es gilt vielmehr, von innen heraus nach Verjüngung zu streben. Insbesondere handelt es sich darum, die Drüsen der sogen. inneren Sekretion zu regenerieren und anzukurbeln. Die Aufgabe, die man sich zu stellen hat, besteht praktisch gewissermassen aus zwei