Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 10

Artikel: Störungen der Menstruation

Autor: Schönenberger, Fr.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038089

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

nach Kommando. Militärische Uebungen sind burchaus erwünscht, da sie die Findigkeit schulen und zu aufmerksamer Beobachtung der Umsgebung anregen, wobei besonders auf eine gleichsmäßige Betätigung aller Sinne hinzuwirken ist — nicht nur Auge, Ohr und Tastvermögen, sondern auch Geruch und Geschmack müssen gerade bei der Jugend ausgebildet werden.

Beim Wandern ist übermäßige Belastung mit Geräten für die Beweglichkeit hinderlich und deshalb zu unterlassen.

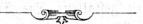
Körperliche Höchstleistungen sind unbedingt zu vermeiben.

Genügender Schlaf, 9 bis 10 Stunden, ist durchaus notwendig. Nachtübungen sollten beshalb unterbleiben.

Hocherfreulich ist es, daß in den letzten Jahren so viel für die körperliche Ertüchtigung der Jugend geschehen ist gegenüber der einsseitig betriebenen geistigen Ausbildung mit erzwungenem Ausenthalt in oft recht schlecht geslüsteten Räumen, bei einer Lehrmethode, die dem Gehirn häusig geistige Tätigkeit zumntet, ehe es eigentlich reif dazu ist, in einer Zeit, wo der zum geschlechtsreisen Individuum heranswachsende Mensch sich ganz besonders viel im Freien tummeln sollte.

Jungdeutschland hat das Verdienst, in der förperlichen Ertüchtigung der Jugend bis jetzt. in der richtigsten Weise vorgegangen zu sein. sein. Möge es fortfahren, seine hohe Aufgabe weiter auszugestalten zu Nutz und Frommen der Gegenwart und Zukunft.

(Dr. Gustav Jaeger's Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)



Störungen der Menstruation.

Bon Dr. Fr. Schönenberger.

Störungen der Menstruation können die verschiedensten Ursachen haben. So bewirkt mangel-

hafte Ausbildung ber Gebärmutter verspätetes Gintreten ber Regel. Blutarmut und Bleichfucht haben schwachen, bisweilen auch allerdings übermäßig starten Blutabgang zur Folge. Bei Rettsucht ift er fparlich. Bei Bergleiden, nach Scharlach, Typhus und anderen schweren Erfrankungen kommt es bisweilen zu völligem Berfiegen. Nach Berletungen burch Stoß, Schlag und Sturz, nach starken Durchnässungen, Schreck, großer Angit, ichwerem Rummer, nach bem Gebrauche ftarfer Abführmittel ufw. fann bie Regel plötlich verschwinden. Bu lange bauernbe Blutung findet man bei Katarrhen und Berlagerungen ber Gebärmutter, nach vernachläffigten Migwochen, bei Geschwülften im Unterleibe usw. Auch Mangel an frischer Luft und Sonnenlicht fann ein vorübergebendes Erlöschen ber Regel zur Folge haben. Daber bleibt fie bisweilen bei Mädchen aus, die vom Lande nach der Grofftadt ziehen. Die Grönländerinnen menftruieren während der Polarnacht gar nicht.

Eine Hauptursache für Störungen der Mensstruation wie überhaupt für Frauenleiden aller Art sind Sästestauungen im Unterleibe, weil sie einen mangelhaften Zufluß von gutem Blute bedingen. Darunter leidet dann die Ernährung und damit der Kräftezustand der betreffenden Organe. Die Stauungen sind im wesentlichen eine Folge der sitzenden Lebensweise, der unzuslänglichen Hautpflege, der seinen Kost und der einengenden Kleidung.

Der Rücklauf des Blutes aus dem Unterleibe wird im wesentlichen bewirft durch die Zusammenziehungen der Muskeln und durch das Atmen. Wer sich tüchtig bewegt, atmet auch tief. Daher ist ausgiebiges Bewegen für die ungehinderte Zirkulation des Blutes in den Unterleibsorganen von größter Wichtigkeit. Die meisten Mädchen und Frauen aber sitzen und stehen viel zu viel. Die Besorgung der Küche, der Hauswirtschaft, das Hantieren im Geschäfte ufw. genügen nicht, auch wenn man fich abends noch so abgespannt fühlt. Die großen Mustelmaffen des Rumpfes werden bei diejer Art ber Beschäftigung nicht genügend in Unspruch genommen. Auch bloges Spazierengeben bat wenig Bweck. Wer fich nicht im Garten, auf bem Felde oder sonftwie gründlich ausarbeiten fann, muß freilich turnen. Aber die Beit! Und die Gelegenheit! Run, ich habe aber doch icon eine gange Reihe vielbeschäftigter junger Madden und Frauen dazu gebracht, bag fie nach bem Aufftehen und vor bem Bubettgeben ein Luftbad nehmen und dabei 20 bis 25 Minuten mit Santeln ober Reulen tuchtig turnen. Wenn man außerdem jede freie Stunde, besonders aber ben Sonntag, benutt, um zu wandern, ju radeln, ju rudern, bei jedem Ausgange recht tief atmet und fur Bufuhr frischer Luft bei Nacht forgt, fo genügt bas zur Gesunderhaltung. Bewiß ware es vorteilhafter, wenn die Madchen und Frauen einem Turnverein, einem Spielflub beitreten ober fich täglich eine Stunde im Lichtluftbabe ausarbeiten fonnten ; aber bas läft fich eben gur Beit nicht überall erreichen. "Die brave Frau benkt an sich felbst zulet:". Das ift grundverkehrt. Gie follte zu allererft an fich benten. Richt aus Gelbftsucht, fondern um fich ihrem Gatten, ihren Rindern zu erhalten. Und bas geschieht, wenn fie täglich und tapfer an ihrer Gesundheit arbeitet. ichlimmer als eine frante Frau und Mutter. Dft gebt bas Glend ichon in ben Flitterwochen los und hört erft auf, wenn die "arme Dulberin" die Augen für immer ichlieft. Der Mann fann trot alles Mühens auf feinen grünen Zweig fommen ; was erworben wird, wandert jum Urgt und in die Apothete : die Wirtschaft, bas Beschäft geben gurud ; bie Rinder verfümmern — was Wunder, daß der Fumilienvater jum "Sorgenbrecher" Altohol greift. Und

Unfere Töchter müffen schon während ber Schulzeit viel zu viel figen. Und ftatt bag man fie nun in ben freien Stunden fpielen, turnen, rubern, eistaufen läßt, muffen fie naben, ftiden, ftricken, mufigieren, malen ufw. Was hat benn aber bas Mädchen bavon, wenn es bas alles fann und an feiner Gesundheit geschäbigt worden ift ?! Auch die Schule gibt vielfach mehr auf faubere Sefte als auf rote Wangen. Vor allem fort mit den Hausaufgaben! Sie verkummern ben Rindern die Freizeit, ertöten die Lernluft und - feten ben Lehrer bei einfichtigen Eltern in ein ichlechtes Licht. Denn nur zu oft verbirgt fich hinter dem Bepacken ber Schüler mit Sausaufgaben Unerfahrenheit und Unfähigkeit, ja oft noch mehr.

Bei der Ernährung bevorzugt man Fleisch, Gier, helles Brot, Semmel, Ruchen und Speifen aus Feinmehl. Gie machen wenig Rot, und die kleinen festen Alumpchen bleiben gum Teil in den Falten bes Dickbarmes hängen. Das bemmt feine Bewegungen, macht Berftopfung. Der dauernd mit harten Maffen vollgepfropfte Darm beengt und verbrängt bie anliegenden Organe. Das verursacht bann auch Bluiftanungen in ber Gebärmutter und ben Gierstöcken. Außerdem bringen aus dem faulenden Darminhalte Fäulnisstoffe ins Blut und vergiften es. Wir muffen bei ber Ernährung Obst jeder Art, Gemüse, Salat und (bunkles) Bangbrot bevorzugen. Bum Frühftud und Abendbrot mehr ungefochte Nahrung : außer Rüffen, Obst und Salat noch Radieschen, Rettig, junge Mohrrüben, (Wurzeln), grüne Gurfen usw. Das gibt nicht nur gutes, leichtfluffiges Blut, fondern auch umfangreiche Refte, burch bie bie Darme zu fräftigen Bewegungen angeregt werben. Wer sich förperlich genügend ausarbeitet und grobe Rost genießt, hat sicher über Darmträg= nicht zu flagen. heit Dieses in feinen was nuten Millionen, wenn die Gesundheit fehlt i schädlichen Folgen viel zu fehr unterschätzte

llebel ist in der Hauptsache der Ausdruck einer verkehrten Lebensweise.

Das Korsett, auch wenn es noch so lose sitzt, hindert das Vorwölben des Unterleibes beim Atmen und hemmt dadurch die Blutzirkulation in diesem Gebiete. Der Bund der Unterröcke erhöht die Hemmung. Also fort damit!

Eine gang wesentliche Forderung erfährt ber Blutlauf burch Unregung der Sauttätigkeit. Daber bei unfern Mädchen von flein auf bas Luftbad in die tägliche Lebensordnung einfügen, - Im Sommer möglichst im Freien baben. Die Unlage von Lichtluft- und Badeplätzen ift eine Aulturaufgabe erften Ranges. Trauria genug, daß unfere Gemeinden feine Mittel ba= ju fluffig machen! Ab und zu eine Bechfelwaschung, ein Brause- ober Wannenbad. Abends bie Fuße lauwarm maschen. Bor bem Bubettgeben öfter ein faltes Tauchsithad : das Bemd hochziehen, hinein, langfam bis auf 10 zählen, heraus, flüchtig abtupfen, ins Bett. Das Waffer bazu fann brunnenfrisch, barf wenigstens nicht viel höher als 15° C temperiert sein. Es be= wirft eine fraftige Blutflut nach dem Unterleibe, und das kommt den dort liegenden Drganen zugute. Zu Spulungen nimmt man lauwarmes Waffer. Sie find für gefunde Frauen nur gang ausnahmsweise nötig, und auch franke follten fie nicht zu häufig machen.

Ausbleiben der Regel kann Blutwallungen, Herzklopfen, Unruhe, Nasenbluten und Hautausschläge zur Folge haben. Starke Blutungen bewirken leicht Blutarmut.

Berhalten. Bei Störungen der Menstrusation ja nicht abwarten, sondern gleich etwas tun. Nur zu oft bilden sie den Ausgangspunkt für dauernde Schädigungen. Die Behandlung richtet sich nach ter Ursache und läßt sich daher im einzelnen nur vom Arzte nach genauer Untersuchung seststellen. Hier nur einige besonders wichtige Hinweise.

Die rein örtliche Behandlung versehlt ihren Zweck. Hauptsache ist eine durchgreisende Allsgemeinbehandlung, die gutes Blut schafft und durch Anwendungen auf den Unterleib dafür sorgt, daß es den kranken Organen reichlich zufließt und sie besser ernährt.

Bor allem fo wie angegeben nähren. burch regelt sich meist gang von selbst auch ber Stuhlgang. Im Notfalle burch lauwarme Ginläufe nachhelfen. Rurze Heifluft=, Dampf= oder Lichtbäder mit nachfolgenden Sitbädern (25 bis 20° C; 5 bis 10 Minuten) ober falten Abreibungen (22 bis 20 ° C), um eine fraftige Blutflut nach dem Unterleibe zu erzeugen. Auch Wechselwaschungen und Spülungen dienen diesem Rwecte. Abends die Füße und Unterschenkel lauwarm maschen. Biel in ber frischen Luft fein und an Lichtluftbaber gewöhnen. Baffende Bewegung : Gartenarbeit ; leichte Turnibungen, mehrmals täglich 5 bis 10 Minuten; furze Wanderungen. Nicht rabeln. Langes Stehen, anhaltendes Siten und anftrengende Rähmaschinenarbeit vermeiden. Immer recht tief atmen. Bei offenem Tenfter ichlafen.

Starke und anhaltende Blutungen erfordern Bettruhe und heiße Spülungen (45%).

Bei ausbleibender Regel erweisen sich Heißlusibäder, warme Sithäder, nächtliche feuchtfalte Oberschenkelpackungen (20° C), die bis zum Morgen liegen bleiben, sowie heiße Fußbäder mit Sensmehl, Holzasche oder Essig bestonders wirksam. Doch dürfen alle diese Mittel nicht angewendet werden, wenn die ausbleibende Regel infolge der Befruchtung sich einstellte, da in diesem Falle der Lebenskeim zum Abgange käme.

(Beitschrift für Erziehung und Unterricht.)

