

**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:** 18.01.2026

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

nach Kommando. Militärische Uebungen sind durchaus erwünscht, da sie die Findigkeit schulen und zu aufmerksamer Beobachtung der Umgebung anregen, wobei besonders auf eine gleichmäßige 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 vermeiden.

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

Hoherfreulich ist es, daß in den letzten Jahren so viel für die körperliche Ertüchtigung der Jugend geschehen ist gegenüber der einseitig betriebenen geistigen Ausbildung mit erzwungenem Aufenthalt in oft recht schlecht gelüfteten Räumen, bei einer Lehrmethode, die dem Gehirn häufig geistige Tätigkeit zumutet, ehe es eigentlich reif dazu ist, in einer Zeit, wo der zum geschlechtsreifen Individuum heranwachsende Mensch sich ganz besonders viel im Freien tummeln sollte.

Jungdeutschland hat das Verdienst, in der körperlichen Ertüchtigung der Jugend bis jetzt in der richtigsten Weise vorgegangen zu 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.

Von Dr. Fr. Schönenberger.

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

hafte Ausbildung der Gebärmutter verspätetes Eintreten der Regel. Blutarmut und Bleichsucht haben schwachen, bisweilen auch allerdings übermäßig starken Blutabgang zur Folge. Bei Fettsucht ist er spärlich. Bei Herzleiden, nach Scharlach, Typhus und anderen schweren Erkrankungen kommt es bisweilen zu völligem Versiegen. Nach Verletzungen durch Stoß, Schlag und Sturz, nach starken Durchnässungen, Schreck, großer Angst, schwerem Kummer, nach dem Gebrauche starker Abführmittel usw. kann die Regel plötzlich verschwinden. Zu lange dauernde Blutung findet man bei Katarrhen und Verlagerungen der Gebärmutter, nach vernachlässigten Mißwochen, bei Geschwülsten im Unterleibe usw. Auch Mangel an frischer Luft und Sonnenlicht kann ein vorübergehendes Erlöschen der Regel zur Folge haben. Daher bleibt sie bisweilen bei Mädchen aus, die vom Lande nach der Großstadt ziehen. Die Grönländerinnen menstruieren während der Polarnacht gar nicht.

Eine Hauptursache für Störungen der Menstruation wie überhaupt für Frauenleiden aller Art sind Stauungen 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 unzulänglichen Hautpflege, der feinen Kost und der einengenden Kleidung.

Der Rücklauf des Blutes aus dem Unterleibe wird im wesentlichen bewirkt 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

usw. genügen nicht, auch wenn man sich abends noch so abgespannt fühlt. Die großen Muskelmassen des Rumpfes werden bei dieser Art der Beschäftigung nicht genügend in Anspruch genommen. Auch bloßes Spaziergehen hat wenig Zweck. Wer sich nicht im Garten, auf dem Felde oder sonstwie gründlich ausarbeiten kann, muß freilich turnen. Aber die Zeit! Und die Gelegenheit! Nun, ich habe aber doch schon eine ganze Reihe vielbeschäftigter junger Mädchen und Frauen dazu gebracht, daß sie nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen ein Luftbad nehmen und dabei 20 bis 25 Minuten mit Hanteln oder Keulen tüchtig turnen. Wenn man außerdem jede freie Stunde, besonders aber den Sonntag, benutzt, um zu wandern, zu radeln, zu rudern, bei jedem Ausgange recht tief atmet und für Zufuhr frischer Luft bei Nacht sorgt, so genügt das zur Gesunderhaltung. Gewiß wäre es vorteilhafter, wenn die Mädchen und Frauen einem Turnverein, einem Spielklub beitreten oder sich täglich eine Stunde im Lichtluftbade ausarbeiten könnten; aber das läßt sich eben zur Zeit nicht überall erreichen. „Die brave Frau denkt an sich selbst zuletzt“. Das ist grundverkehrt. Sie sollte zu allererst an sich denken. Nicht aus Selbstsucht, sondern um sich ihrem Gatten, ihren Kindern zu erhalten. Und das geschieht, wenn sie täglich und tapfer an ihrer Gesundheit arbeitet. Nichts schlimmer als eine kranke Frau und Mutter. Oft geht das Elend schon in den Flitterwochen los und hört erst auf, wenn die „arme Dulderin“ die Augen für immer schließt. Der Mann kann trotz alles Mühens auf keinen grünen Zweig kommen; was erworben wird, wandert zum Arzt und in die Apotheke; die Wirtschaft, das Geschäft gehen zurück; die Kinder verkümmern — was Wunder, daß der Familienvater zum „Sorgenbrecher“ Alkohol greift. Und was nugen Millionen, wenn die Gesundheit fehlt

Unsere Töchter müssen schon während der Schulzeit viel zu viel sitzen. Und statt daß man sie nun in den freien Stunden spielen, turnen, rudern, eislaufen läßt, müssen sie nähen, sticken, stricken, musizieren, malen usw. Was hat denn aber das Mädchen davon, wenn es das alles kann und an seiner Gesundheit geschädigt worden ist?! Auch die Schule gibt vielfach mehr auf saubere Hefte als auf rote Wangen. Vor allem fort mit den Hausaufgaben! Sie verkümmern den Kindern die Freizeit, ertöten die Vernunft und — setzen den Lehrer bei einsichtigen Eltern in ein schlechtes Licht. Denn nur zu oft verbirgt sich hinter dem Bepacken der Schüler mit Hausaufgaben Unerfahrenheit und Unfähigkeit, ja oft noch mehr.

Bei der Ernährung bevorzugt man Fleisch, Eier, helles Brot, Semmel, Kuchen und Speisen aus Feinmehl. Sie machen wenig Kot, und die kleinen festen Klümpchen bleiben zum Teil in den Falten des Dickdarmes hängen. Das hemmt seine Bewegungen, macht Verstopfung. Der dauernd mit harten Massen vollgepfropfte Darm beengt und verdrängt die anliegenden Organe. Das verursacht dann auch Blutstauungen in der Gebärmutter und den Eierstöcken. Außerdem dringen aus dem faulenden Darminhalte Fäulnisstoffe ins Blut und vergiften es. Wir müssen bei der Ernährung Obst jeder Art, Gemüse, Salat und (dunkles) Ganzbrot bevorzugen. Zum Frühstück und Abendbrot mehr ungekochte Nahrung: außer Nüssen, Obst und Salat noch Radieschen, Rettig, junge Mohrrüben, (Wurzeln), grüne Gurken usw. Das gibt nicht nur gutes, leichtflüssiges Blut, sondern auch umfangreiche Keste, durch die die Därme zu kräftigen Bewegungen angeregt werden. Wer sich körperlich genügend ausarbeitet und grobe Kost genießt, hat sicher über Darmträgheit nicht zu klagen. Dieses in seinen schädlichen Folgen viel zu sehr unterschätzte



Uebel 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 ganz wesentliche Förderung erfährt der Blutlauf durch Anregung der Hauttätigkeit. Daher bei unsern Mädchen von klein auf das Lustbad in die tägliche Lebensordnung einfügen, — Im Sommer möglichst im Freien baden. Die Anlage von Lichtluft- und Badeplätzen ist eine Kulturaufgabe ersten Ranges. Traurig genug, daß unsere Gemeinden keine Mittel dazu flüssig machen! Ab und zu eine Wechselwaschung, ein Brause- oder Wannenbad. Abends die Füße lauwarm waschen. Vor dem Zubettgehen öfter ein kaltes Tauchsigbad: das Hemd hochziehen, hinein, langsam bis auf 10 zählen, heraus, flüchtig abtupfen, ins Bett. Das Wasser dazu kann brunnenfrisch, darf wenigstens nicht viel höher als 15° C temperiert sein. Es bewirkt eine kräftige Blutsut nach dem Unterleibe, und das kommt den dort liegenden Organen zugute. Zu Spülungen nimmt man lauwarmes Wasser. Sie sind für gesunde Frauen nur ganz ausnahmsweise nötig, und auch kranke sollten sie nicht zu häufig machen.

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

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

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

Vor allem so wie angegeben nähren. Dadurch regelt sich meist ganz von selbst auch der Stuhlgang. Im Notfalle durch lauwarme Einläufe nachhelfen. Kurze Heißluft-, Dampf- oder Lichtbäder mit nachfolgenden Sitzbädern (25 bis 20° C; 5 bis 10 Minuten) oder kalten Abreibungen (22 bis 20° C), um eine kräftige Blutsut nach dem Unterleibe zu erzeugen. Auch Wechselwaschungen und Spülungen dienen diesem Zwecke. Abends die Füße und Unterschenkel lauwarm waschen. Viel in der frischen Luft sein und an Lichtluftbäder gewöhnen. Passende Bewegung: Gartenarbeit; leichte Turnübungen, mehrmals täglich 5 bis 10 Minuten; kurze Wanderungen. Nicht radeln. Langes Stehen, anhaltendes Sitzen und anstrengende Nähmaschinenarbeit vermeiden. Immer recht tief atmen. Bei offenem Fenster schlafen.

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

Bei ausbleibender Regel erweisen sich Heißluftbäder, warme Sitzbäder, nächtliche feuchtkalte Oberschentelpackungen (20° C), die bis zum Morgen liegen bleiben, sowie heiße Fußbäder mit Senfmehl, Holzasche oder Essig besonders 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.

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

