

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Periodenkrämpfe (Dysmenorrhoe)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969537>

#### 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:** 23.02.2026

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

In homöopathischer Tiefpotenz von D 3 bis D 4 ist Aconitum auch ein bewährtes Fiebermittel, besonders bei Infektionskrankheiten, wo in erster Linie eine Ableitung auf die Haut notwendig ist. Bei Hochpotenz aber stellen wir die interessante Wirkung gegen Wallungen fest, was beweist, daß ein und dasselbe Mittel in verschiedenen Dosierungen auch ganz verschieden wirksam sein kann.

### Zweckdienliche Ernährung

Bestimmt ist es einleuchtend, daß bei Wallungen auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, ob dies nun der Patientin angenehm oder unangenehm sein mag. Auf alle Fälle wird es für sie gut sein, wenn sie

sich nach den gegebenen Forderungen richtet und vor allem Eier und Eierspeisen völlig meidet. Aber auch Weizenkeime sollte sie nicht genießen, ebenso keine Konditoreiwaren und keine alkoholischen Getränke. Was aber am empfehlenswertesten ist, das ist eine vorwiegend pflanzliche Naturnahrung mit Zusatz von Quark als tierisches Eiweiß. Die beste Stärkenahrung in dieser Zeit ist der Natiurreis. Jene Frauen, die darauf achten, sehr mäßig zu essen, werden unter weniger Beschwerden zu leiden haben. Wenn sie sich zudem auch noch regelmäßig Bewegung im Freien beschaffen, sorgen sie für einen günstigen Ausgleich, der auch dem Stoffwechsel zugute kommt und die erwähnten Beschwerden zu vermindern hilft.

## Periodenkrämpfe [Dysmenorrhoe]

Ein großer Prozentsatz aller jungen Mädchen hat während der Periode unter mehr oder weniger starken Krämpfen zu leiden. Aber auch Frauen, besonders berufstätige, können sich mehr denn je über dieses Uebel beklagen. Gärtnerinnen und Bauerntöchter, die sich durch körperliches Arbeiten viel bewegen können und somit weniger verkrampft sind, werden durch Periodenbeschwerden weniger geplagt als Berufstätige mit sitzender Beschäftigung. Schon manche Sekretärin war froh, wenn der Chef über die kritischen Tage der Periodenzeiten auswärts tätig war, so konnte es ihm nicht auffallen, wenn die Arbeit nicht so flink wie sonst vonstatten ging, weil die Beschwerden ein öfteres Innehalten der Wirksamkeit veranlassen können. Wie manche, sonst flinke Bürokrat sitzt während diesen Tagen dann und wann zusammengekauert und mit schmerzverzogenem Gesicht untätig vor der Schreibmaschine, um etwas auszuruhen?

### Hilfreiche Mittel

Wer zu Hause sein kann, weil er nicht berufstätig sein muß, kann sich während dieser unangenehm kritischen Zeit gut mit heißen Kamillenwickeln behelfen, da diese die Krämpfe günstig beeinflussen und stark vermindern. Auch durch das schluckweise

Trinken einer Tasse Kamillentee kann man sich Linderung verschaffen. Ein weiteres, bewährtes Mittel ist das Gänsekraut, das in lateinischer Sprache als Potentilla anserina bekannt ist. Es wirkt sich besonders günstig aus, wenn man es einige Tage vor dem Eintreten der Periode zu trinken beginnt.

Noch ein anderes, neueres Mittel ist in diesem Zusammenhange zu erwähnen, weil es ganz fantastisch zu wirken vermag. Dieses wird aus der Petasites off. gewonnen. Bei Patientinnen, die trotz stärkster, chemotherapeutischer Mittel keine Linderung der Krämpfe herbeiführen konnten, versahen die Petasitestabletten Petadolor erfreulicherweise ihren prompten Dienst. Auch bei diesem Mittel ist die Wirkung am zuverlässigsten, wenn mit der Einnahme schon 3 Tage vor dem Eintreten der Periode begonnen wird, und zwar genügen 3mal täglich 1–2 Tabletten. Begrüßenswert ist dabei vor allem, daß Petadolor zudem ein völlig giftfreies Pflanzenmittel ist. Manchem jungen Mädchen war es schon eine große Hilfe, so daß es sich nicht mehr wie zuvor vor den unangenehmen, kritischen Tagen der Periodenzeiten fürchten muß, sondern froh und dankbar sein kann, wenn es nicht mehr wie früher darunter zu leiden hat. Bestimmt werden noch viele weitere gerne darnach greifen, sobald sie es kennen lernen.

### Anderweitige Abhilfsmöglichkeiten

Das rasche Abwickeln geschäftlicher Arbeiten, die Hast, Hetze und Unruhe unserer Zeit entsprechen weder einem gesunden noch natürlichen Rhythmus für den weiblichen Organismus. Die längere Arbeitszeit von früher war bedeutend günstiger, da man sich für die einzelnen Arbeiten mehr Zeit gönnen konnte, wodurch sie genußreicher und weniger kraftraubend waren und deshalb keine so großen nervlichen Spannungen veranlaßten, wie dies heute oft der Fall ist. Dies konnte sich unwillkürlich günstig auf den Allgemeinzustand auswirken. Auch die vergangenen Kriegsjahre haben viel dazu beigetragen, daß unsere Kinder nicht mehr so kräftig und widerstandsfähig sind, wie sie es früher waren, als sich das Leben noch in ruhigerer, friedlicherer Atmosphäre abwickeln konnte. Auch das trug damals dazu bei, daß Periodenkrämpfe weniger bekannt waren.

Eine weitere Belastung von heute liegt auch noch darin, daß sich so viele junge Menschen gedrungen fühlen, sich regel-

mäßig in Vergnügungen zu stürzen, indem sie eine gewisse Kino- und Theatersucht pflegen oder sich anderweitig bei Tanz und verschiedenen gesellschaftlichen Veranstaltungen zuviel verausgaben. Wieder andere betreiben zu leidenschaftlichen Sport, während sich berufliche Streberinnen mit Kursen aller Art zu sehr belasten. Dies alles sollte in vernünftigem Rahmen gehalten werden, denn wenn der Alltag mit seinen Forderungen unsere volle Kraft beansprucht, müssen wir von kostbaren Reserven zehren, insofern wir nicht gleichzeitig für gesunde Entspannung und genügend Schlaf sorgen. Zusammen mit den erwähnten Mitteln wird dies unsern Allgemeinzustand zu heben und zu kräftigen vermögen, so daß wir uns immer mehr von den lästigen Periodenbeschwerden befreien können. Frauen, die geschäftlich nicht gebunden sind, sondern ihr Leben gestalten können, wie es für sie am günstigsten ist, sollten ihre Zeit so einteilen, daß sie ihre Pflichten in Ruhe und Gelassenheit verrichten können, wodurch sie viel dazu beitragen werden, die gefürchtete Periodenzeit zu erleichtern.

### Rettich

Wenn wir in unserm Garten reichlich Rettich, also Raphanus sativus, geerntet haben, möchten wir auch wissen, wie wir ihn nutzbringend verwerten können. Früher war es allgemein üblich, ihn in 2 mm dünne Scheiben zu schneiden und zwischen diese etwas Salz zu streuen. Sobald sich das Salz aufgelöst hatte, wurde der Rettich mit einem Stück Schwarzbrot zusammen gegessen und mit Vorliebe dazu ein Glas Bier getrunken. Der alten Generation war dieser Imbiß gut zuträglich, und man war allgemein davon überzeugt, daß er das beste Mittel zum Reinigen der Leber und Galle sei. Für die damalige Zeit, die viel mehr Natürlichkeit in der Nahrung und Lebensweise gekannt hat, mag es auch bestimmt recht gewesen sein. Heute sind wir jedoch viel empfindlicher, und die Anforderungen, die an den Menschen der Neuzeit gestellt werden, sind schwerlich mit den damaligen Verhältnissen zu vergleichen. Wir sprechen

nicht mehr ohne weiteres auf derartige Dosen kräftig wirkender Stoffe günstig an, wie sie in alten Rezepten und Verordnungen empfohlen wurden.

#### Rettichsaftkur einst und jetzt

Früher führte man eine Rettichsaftkur innerst 8 Tagen durch, indem man täglich bis zu 600 g Saft aus dem schwarzen Rettich einnahm. Heute würden die meisten von uns mehr oder weniger starke Störungen bekommen, wenn sie sich nach diesem Rezept richten wollten. Nun ist aber der Rettich, und zwar vor allem der Rettichsaft ein ganz vorzügliches Heilmittel zur Anregung der Funktion der Leber und Vermehrung der Gallenproduktion. Neuere Beobachtungen ließen erkennen, daß die Wirkung in erster Linie auf den Darm sehr stark ist, so daß die Leber- und Gallenanregung nur als Reaktion der Darmbeeinflussung gelten kann. Doch, wie dem auch mag, es wird auf