

Dr. Tibius Fürst,

Die Hygiene

der Menstruation.

Die
Hygiene der Menstruation
 im
 normalen und krankhaften Zustande.

Dem gegenwärtigen Standpunkte der Wissenschaft entsprechend
 für Frauen gemeinfaßlich dargestellt

von

Sanitätsrat Dr. med. **Livius Fürst**,
 Spezial-Arzt für Frauen- und Kinder-Krankheiten zu Berlin.



Mit zwei Abbildungen.



Leipzig,
 Verlag von Alfred Langhammer.
 1894.

~~~~~  
Das Recht der Uebersetzung bleibt vorbehalten.  
~~~~~

Inhalt.

Einleitung	Seite 1
----------------------	------------

I. Die normale Menstruation als naturgemäßer Vorgang.

1. Das Wesen der Menstruation. Eintritt, Dauer und Verfließen derselben

Was ist Menstruation? (S. 6). — Wo und wie kommt die Blutung zu stande? (7). — Periodische Circufung in den Eierstöcken. (8). — Verhältnis der Eislösung zur Menstruation. (9). — Die Aufgabe der Menstruation. (9). — Zeit und Form der Menstruation. (11). — Regelmäßiger Typus und atypische Blutung. (12). — Persönlicher Typus. (15). — Verlauf und Einteilung der Menstruation. (16). — Blutmenge. (18). — Eigenschaften des Menstrualblutes. (19). — Zeit des Eintrittes der Menstruation. (20). — Das Verschwinden der Menstruation (klimakterisches Alter). (22). —

2. Normale Begleit-Erscheinungen der Menstruation 23

Die Menstruation als örtliche und allgemeine Erscheinung. (23). — Der Blutandrang nach den Beckenorganen. (23). — Schleimfluß. (23). — Empfindlichkeit. (24). — Die Bedeutung von „Erfältungen“. (24). — Herzthätigkeit. (25). — Puls. (25). — Blutwellungen. (25). — Erscheinungen des Blutkreislaufes. (25). — Das Nervensystem zur Zeit der Menstruation. (26). — Psychische Erscheinungen. (26). — Migräne und Neuralgien. (26). — Magensymptome. (27).

— Sinnesorgane. (27). — Symptome von den Empfindungs- und Bewegungsnerven. (27). — Was ist Menstrualkolik? (28). — Die Verdauungsorgane. (28). — Erscheinungen seitens der Brüste. (28). — Hautsymptome. (29). —

3. Gesundheitspflege bei der normalen Menstruation . . . 30

Naturgemäße Pflege des naturgemäßen Vorganges. (30). — Grundsätze des hygienischen Verhaltens. (31). — Pflege des Körpers im allgemeinen. (32). — Ruhe. (32). — Anhaltendes Stehen bei gewissen Berufsarten. (32). — Unzuträgliche Bewegungen. (33). — Nähmaschinen. (34). — Eisenbahn- und Wagenfahrten. (34). — Turnen, Schlittschuhlaufen, Schwimmen, Rudern, Bergsport. (34). — Vergnügungen und gesellschaftliche Pflichten. (35). — Psychisches Verhalten. (36). — Erkältungen und Durchnässungen. (36). — Kalte Bäder und Abreibungen. (36). — Das warme Bad. (36). — Das Fußbad. (37). — Wäsche- wechsel. (37). — Die Pflege der Verdauungsorgane. (38). — Der Gebrauch von Medikamenten, diätetischen Präparaten und Mineralwässern während der Menstruation. (38). — Die Pflege der Sexualorgane insbesondere (39). — Druck und Erkältung. (39). — Vorrichtungen zur Auffangung des Menstrualblutes. (40). — Die Menstruationsbinde mit Holzwoollatte-Rissen. (41). — Ausspülungen zur Menstruationszeit. (46). — Verhalten bei Begleiterscheinungen der Menstruation. (46). — Hirnreizung. (46). — Blutwallungen. (47). — Ableitendes Verfahren. (47). — Fußbäder. (47). — Akuter Blutmangel des Gehirns. (47). — Nervensymptome, allgemeine. (48). — Neuralgien. (49). — Schmerz. (49). — Magenbeschwerden. (50). — Darmstörungen. (51). — Hautaffektionen. (51). — Verhalten zur Zeit des ersten Auftretens der Menstruation. (51). — Verhalten zur Zeit des Rückganges der Menstruation. (55). —

II. Die abnorme und krankhafte Menstruation und das dabei zu beobachtende Verhalten.

1. **Unregelmäßige Wiederkehr und Dauer der menstruellen Blutung** 60
 Zu frühes Eintreten. (60). — Verspätetes Eintreten. (63).
 — Die Möglichkeit von Empfängniß als Ursache der Verzögerung. (63). — Andere Ursachen der Letzteren. (64). — Unregelmäßigkeit in der Dauer der Menstruation. (66). — Notizen der Frau selbst über ihre Menstruation. (68). —
2. **Unregelmäßigkeiten in der Stärke der menstruellen Blutung** 7
 Abschätzung der Menge des Menstrualblutes. (70). — Gänzlichcs Fehlen der Menstruation. (71). — Bedeutung dieser Erscheinung im Entwicklungsalter. (71). — Zurückgehaltenes Menstrualblut. (72). — Verzögerte Entwicklung. (73). — Aufhören der Menstruation nach operativer Entfernung kranker Eierstöcke. (73). — Die Kastration. (73). — Unterbleiben der Menstruation in der Gravidität (74) und beim Stillen. (74). — Plötzlichcs Wegbleiben der schon im Gange befindlichen Menstruation. (75). — Erhebliche Verringerung der Menstruation. (77). — Ersatzblutung seitens anderer Organe. (77). — Die in ihrer Menge überstarke Menstruation. (78). — Allgemeine Ursachen. (79). — Dertliche Ursachen. (79). — Uebergang zur nicht menstruellen Gebärmutterblutung. (80). — Verhalten der Frau bei reichlicher Menstruation. (81). —
3. **Unregelmäßigkeiten bezüglich der die Menstruation begleitenden Empfindungen** 83
 Wesen des Schmerzes. (83). — Organische Veränderungen als Ursache des Schmerzes. (84). — Gebärmutter Schmerzen. (85). — Reiz durch die Blutwallung. (86). — Reiz durch zurückgehaltenes Menstrualblut. (87). — Menstrualkolik im Entwicklungsalter. (88). — Menstrualkolik durch krankhafte Verengerung des Gebärmutterhalses. (88).

— Menstruelle schmerzhaftc Ausstosung der Gebärmutter-
schleimhaut. (89). — Chronischer Gebärmutterkatarrh als
Ursache schmerzhafter Menstruation. (90). — Menstrua-
tionschmerz durch Entzündungsreste im Becken. (91). —
Der Mittelschmerz. (94). —

- III. Die Körperpflege zur Zeit der Menstruation unter
gewissen Lebensbedingungen 95
- Berufsarten. (96). — Die Arbeiterin. (96). — Weibliche
Bedienung in öffentlichen Etablissements. (98). — Dienst-
boten. (98). — Verkäuferinnen. (99). — Weibliche Be-
amte. (100). — Die Lehrerin. (101). — Die Kranken-
pflegerin. (102). — Die künstlerische Thätigkeit auf der
Bühne und im Konzertsaal (103). — Das Reisen. (104).
Der Aufenthalt an Kurorten. (105). — Die während
einer Krankheit auftretende Menstruation. (106). — Jahres-
zeiten und Witterung. (107). —

Die Hygiene der Menstruation.

Einleitung.

Es ist in hohem Grade bedauerlich, daß den Frauen bisher nur in sehr unvollkommener und oberflächlicher Weise Gelegenheit gegeben ist, sich über die Gesundheitspflege während der normalen oder irgendwie krankhaft veränderten Menstruation durch Selbstbelehrung zu unterrichten oder für die Belehrung Anderer, z. B. einer heranwachsenden Tochter, einen zuverlässigen Leitfaden zu besitzen. Man kann diese offenbare Lücke in der Litteratur sich nur dadurch erklären, daß jener so ungemein wichtige Vorgang im Leben der Frau nur ungenügend gewürdigt, in seiner Bedeutung und Tragweite für die Gesundheit des Organismus unterschätzt, vielleicht auch aus unangebrachter Scheu nicht von sachkundiger Seite erörtert wird. So kommt es, daß selbst die vorhandenen nicht ausschließlich für Mediziner bestimmten Bücher, welche sich mit der weiblichen Gesundheitspflege beschäftigen, gerade demjenigen Prozesse, der das Wohlbefinden des Weibes am meisten und in einer Zeitdauer von etwa vier Jahrzehnten unausgesetzt beeinflußt, nur eine knappe Schilderung widmen.

Und doch verdienen die mit der Menstruation zusammenhängenden Erscheinungen, wie ich mich in langjähriger Thätig-

feit auf dem Gebiete der Frauenkrankheiten zu überzeugen Gelegenheit hatte, gerade eine sorgfältige, ausführliche Darstellung, aus welcher die Frau auf eine ihr am wenigsten peinlichste Weise, nämlich durch die Lektüre, sich selbst Aufklärung und Rat entnehmen kann. Es kommt nur darauf an, daß der hierüber Belehrung Ertheilende mit sittlichem Ernste seine Aufgabe erfafst, von ihrer ethischen und hygienischen Bedeutung durchdrungen ist und eine den Gesetzen der Ethik entsprechende Form seines Ausdrucks findet. Weder persönliche Belehrungen durch den Hausarzt, noch gar Vorträge und Demonstrationen können die Lektüre ersetzen. Der Stoff ist viel zu decent und das Gefühl der Frau ein viel zu feines, als daß diese Formen der Belehrung gerade über ein mit den Sexual-Organen sich beschäftigendes Thema am Platze wären. Es würde dem Empfinden besserer Kreise der Frauenwelt widerstreiten, diese intimeren Vorgänge in einem Auditorium vor größerer Versammlung besprochen zu hören oder selbst direkt unter vier Augen darüber längere Auseinandersetzungen entgegennehmen zu müssen. Und welcher Arzt dürfte, selbst wenn es gewünscht würde, hierzu die Zeit finden? Wie schwer würde es ihm sein, die Grenzen festzuhalten, innerhalb deren er sich ausdrücken könnte, ohne auf die eine oder andere Art peinlich zu berühren. Die Geschmacksrichtung ist in diesen Punkte zu elastisch und unberechenbar. Was dem Einen noch besprechungsfähig dünkt, würde dem Andern schon anstößig erscheinen. Es giebt Damen, welche nach dem Grundsatz „Naturalia non sunt turpia“ ungeschert alle natürlichen Vorgänge auch besprechen würden, aber auch Damen, bei denen solche ein „Noli me tangere“ sind, ein Gegenstand, der nicht die leiseste gesprächsweise Berührung verträgt. Mit dem gesprochenen Worte würden sich diese Gegensätze nie vereinen lassen.

Besser ist dies mit dem gedruckten Worte möglich, das

die Frau in der Stille und Abgeschlossenheit ihres Zimmers studieren kann. Hier stört sie nichts und verletzt Nichts jenes Schamgefühl, das in öffentlicher Diskussion unangenehm berührt werden würde. Hier vermag sie den Belehrungen sans gêne zu folgen. Der Autor weiß Nichts von seiner Leserin; er kann sich ohne spezielle Rücksichtnahme auf eine bestimmte Persönlichkeit ganz sachlich aussprechen und in dieser Form Fragen erörtern, über welche die Frau ganz unnötigerweise, ja zu ihrem eigenen größten Nachteil in Unklarheit gelassen wird.

Jedenfalls ist es z. B. viel richtiger, die Frau über Ursachen des Ausbleibens der Menstruation, die mannigfaltigster Art sein können und demnach ein ganz verschiedenartiges Verhalten erfordern, ärztlich aufzuklären, als sie auf den Rat von Freundinnen oder Hebammen zu verweisen, der immer lückenhaft und oft unrichtig ausfallen wird. Und sicher ist es besser, die Frau beispielsweise über das Wesen und die Bedeutung unregelmäßiger Blutungen bei Zeiten zu unterrichten, sie auf die Wichtigkeit dieses Gegenstandes aufmerksam zu machen, als abzuwarten, bis sich eine bösartige Neubildung an der Gebärmutter zu einem gefährlichen Grade entwickelt hat, welche bei weniger Unkenntnis, frühzeitig dem Arzte mitgeteilt, von diesem hätte erkannt und erfolgreich behandelt werden können.

Solche Fälle kommen dem beschäftigteren Frauenarzt sehr häufig vor. Nur zu oft muß er ein bis dahin ganz verfehltes Régime wieder ändern, nur zu oft ein andauerndes „Leider sehr spät!“ aussprechen. Es erfüllt ihn immer mit Bedauern, wenn er sieht, daß die eine Frau sich wegen bedeutungsloser, physiologischer Unregelmäßigkeiten bis zur höchsten psychischen Erregung beunruhigt, die andere den Beginn ernstster krankhafter Störungen gleichgültig oder ahnungslos unbeachtet läßt, dieselben unbedingt nicht erkennt und dadurch den günstigsten Zeitpunkt einer Heilung versäumt.

Für den Arzt hat es sicher etwas Befriedigenderes, wenn seine Patientinnen sorgsam auf ihren Körper und auf alle Symptome achten, ohne dabei in Uebertreibungen zu verfallen. Denn so lästig und lächerlich die Letzteren sind, so sehr kann die gänzliche Unkenntnis der Bedeutung von Menstruationsstörungen für die Frau bedenklich werden, sobald sie, nach längerem unrichtigem Verhalten die Hilfe des Arztes erst dann aufsucht, wenn dieser schon mit einer schwereren Störung zu rechnen hat. Es gilt also hier das richtige Maß, den wohlervogenen Mittelweg einzuhalten, um einerseits die Frau vor unnötiger Beunruhigung zu bewahren, andererseits ein Uebersehen und Vernachlässigen anormaler Zustände zu verhüten, die doch früher oder später Gegenstand ärztlicher Behandlung werden müssen.

Aber selbst die normale Menstruation erheischt ein bestimmtes Verhalten, das je nach dem Lebensalter und der Lebensstellung der Betreffenden auch gewisse Veränderungen erfahren muß. Wenn man nun auch im Allgemeinen zugeben kann, daß jede Frau instinktiv ihre Gesundheitspflege zur Zeit der Menstruation mehr oder weniger beachtet und zwar um so sorgfältiger, je höher im Allgemeinen ihre gesellschaftliche Stellung und ihre Bildungsstufe ist, so bleibt doch in dieser Hinsicht noch sehr viel zu wünschen übrig. Eine richtige Vorstellung von dem für das Gesundheitsleben wichtigen Vorgange haben wenige Frauen und demgemäß sind sich auch nur Wenige über den Zweck und die Aufgaben korrekter hygienischer Maßregeln ganz klar.

Es wird also unsere Pflicht sein müssen, die Frau vom ärztlichen Standpunkte aus über den Menstruations-Vorgang insoweit zu orientieren, daß sie diese für ihr Leben während etwa dreier Jahrzehnte und gerade während ihrer schönsten Jahre so ungemein wichtigen Funktionen thunlichst in Ordnung

hält und sich selbst ihre Gesundheit dabei bewahrt. Denn man darf sich nicht verhehlen, daß diese leidet, wenn so eingreifende Vorgänge nicht die entsprechende Pflege finden, ja, daß manche ernstere Krankheiten örtlicher und allgemeiner Natur ihre Wurzel nur in unrationellem Verhalten zur Menstruationszeit haben.

Die Verhütung von Krankheiten ist in vielen Fällen möglich, wenn der Mensch über seinen Organismus und seine Thätigkeit nicht in Unklarheit gelassen wird. Sie ist eine der edelsten Aufgaben des Arztes und zugleich ein Akt der Selbstlosigkeit, denn sie beschränkt in manchen Fällen seine eigene Thätigkeit im Interesse des Gemeinwohls. In dieser Hinsicht ist er ein Apostel der Humanität, frei von jedem Egoismus, nur seinen Nebenmenschen dienend. Indem er die Frau über ein wichtiges Gebiet ihrer Gesundheitspflege belehrt, darf er sich trotzdem der Erwartung nicht hingeben, daß diese Belehrungen weit über den Kreis seiner Leserinnen hinausdringen. Im Verhältnisse zu der großen Zahl derjenigen Frauen, welche keine Kenntniss davon erhalten, keinen Nutzen daraus ziehen, ist der Kreis der mit Erfolg Belehrten ein verschwindend kleiner. In der überwiegenden Mehrzahl der Fälle werden die aus Menstruations-Störungen entstehenden Krankheiten fort dauern und seinem Wissen, seiner Fertigkeit im Untersuchen, seinem operativen Geschick wird es vorbehalten bleiben, Leiden, die er nicht verhüten konnte, zu heilen.

I.

Die normale Menstruation als naturgemäßer Vorgang.

1.

Das Wesen der Menstruation. Eintritt, Dauer und Verliegen derselben.

Die Menstruation ist als ein Vorgang zu bezeichnen, der sich durchaus nicht bloß in den Sexual-Organen abspielt und lediglich in der periodischen Gebärmutter-Blutung besteht. Sie ist vielmehr ein die ganze Konstitution des Weibes in Mitleidenschaft ziehendes Ereignis von allgemeiner Bedeutung, wenn auch die örtlichen Erscheinungen diejenigen sind, welche man als das hauptsächlichste Wesen der Menstruation anzusehen gewöhnt ist.

Soll man definieren, was Menstruation ist, so muß man sagen: Sie ist ein in regelmäßigen Zeitabschnitten eintretender mehrtägiger Blutabgang aus den Genitalien, welcher mehr oder weniger von theils örtlichen, theils allgemeinen Symptomen begleitet ist.

Die Blutung entstammt ausschließlich der Gebärmutter-Schleimhaut, keinem der anderen Teile der weiblichen Sexual-Organen, also weder den äußeren Theilen, noch den Eileitern oder den Eierstöcken. Sie kommt dadurch zu stande, daß in bestimmten Zeitabschnitten ein sich langsam vorbereitender Kon-

gestionszustand zu jenen im Becken gelegenen Organen sich mächtig steigert und die Blutüberfüllung derselben, die einen ungewöhnlich hohen Grad erreicht, zu einer Verstopfung von feinsten Blutgefäßen führt, welche in der das Innere der Gebärmutter auskleidenden Schleimhaut gelegen sind. Während dieselbe für gewöhnlich eine dünne, durchsichtige, zarte Schicht darstellt, schwillt sie infolge größeren Blutreichthums zu wesentlich vermehrter Dike an, ihre zelligen Elemente vermehren, ihre Drüsen-schläuche vergrößern sich, sie wird weicher und lockerer. Die feinsten Blutgefäße, welche sie durchziehen, können schließlich dem erhöhten Drucke nicht widerstehen. Sie zerreißen und es entsteht auf diese Weise, indem sich die oberste Zelldecke der Schleimhaut ablöst und indem sie meist in kleinen Partikelchen, manchmal in größeren Fetzen, von dem austretenden Blut abgestoßen und fortgeschwemmt wird, eine ausgedehnte Wunde der inneren Gebärmutter-Auskleidung. Diese Verwundung, ein rein natürlicher, nicht krankhafter Vorgang, heilt nach Aufhören der Menstrual-Blutung ganz von selbst, indem die Schleimhaut wieder abschwilt, ihr Blutreichthum abnimmt, die verloren gegangene Zelldecke nebst den meist mit abgestoßenen Drüsen-Mündungen sich wieder ersetzt. Auf diese Weise erhält die Schleimhaut etwa in der Mitte zwischen zwei Menstruations-Zeiten wieder ihre normale Dike und Beschaffenheit, allein nur für kurze Zeit; denn bald vollzieht sich der gleiche Vorgang der Blutwallung und Schwellung von neuem, um auf dem Höhepunkt in gleicher Weise mit einem mehrtägigen Blutaustritt zu endigen.

Man hat dieses Phänomen treffend mit einer Wellenbewegung verglichen.

Es nehmen an diesem Zu- und Abströmen des Blutes natürlich alle Beckenorgane teil; alle werden blutreicher, lockerer, dicker. Allein abgesehen von einer zuweilen verstärkten

schleimig-eitrigen Absonderung bei solchen Frauen, die auch außer der Menstruationszeit etwas daran leiden, ist Nichts vorhanden, was sich durch äußere, sichtbare Erscheinung bemerkbar macht.

Dennoch ist es ein Organ, oder richtiger gesagt ein Organ-Paar, in welchem sich zu gleicher Zeit ein äußerst wichtiger Vorgang vollzieht. Ich meine die beiden Eierstöcke, zwei mandelförmige Gebilde, welche rechts und links von der Gebärmutter liegen und — wie schon der Name andeutet. — für die Fortpflanzung des Menschen von hoher Bedeutung sind. Denn in diesen Organen gelangt, sobald die Frau eine gewisse Entwicklung erlangt hat, in Zeiträumen von etwa vier Wochen jedesmal einer der zahlreichen, kleinen, darin enthaltenen Hohlräume (Follikel) durch Erfüllung mit Blutflüssigkeit, welche den umliegenden Gefäßen entstammt, zur Verftung. Der allgemeine Blutandrang verursacht ein Stözen der feinen Blutgefäße in beiden Eierstöcken. In einem oder dem anderen befindet sich gerade eine solche kleine Eihöhle nahe dem Zustande der Reife. Diese füllt sich mit der aus den Blutgefäßen stammenden, durch deren Wand austretenden Flüssigkeit, wölbt sich über die Oberfläche des Eierstocks hervor, wird in ihrer Wandung immer dünner und berstet schließlich. In diesem Augenblicke entleert sich ihr Inhalt, welcher theils aus Flüssigkeit, theils aus Zellen besteht, in die Bauchhöhle, um entweder hier unterzugehen oder in den betr. Eileiter, ein schlauchförmiges Gebilde, zu gelangen und von hier in die Gebärmutter geführt zu werden.

Unter den aus einem solchen Follikel ausgestoßenen Zellen befindet sich auch stets eine sogenannte Ei-Zelle, ein mikroskopisch kleines, bläschenartiges Gebilde, die Uranlage eines neuen menschlichen Organismus. Zu einem solchen kann aber das Ei nur dann umgewandelt werden, wenn es befruchtet wird. Geschieht dies, so setzt es sich an irgend einer Stelle

der wundgewordenen Gebärmutter-Schleimhaut fest und entwickelt sich hier zu einem Kinde. Von da ab unterbleibt bis zur Geburt desselben jede fernere Menstruation. Bleibt das Ei unbefruchtet, so geht es unbemerkt mit dem Menstruationsblute ab.

Dieser Umstand führt uns dazu, ein Wort über das Verhältnis der alle vier Wochen sich vollziehenden Reifung und Ausstoßung eines Eies zu der ebenfalls alle vier Wochen stattfindenden Menstruations-Blutung zu sagen. Daß beide Vorgänge auf ein und dieselbe Ursache, nämlich den Blutandrang nach den Beckenorganen, zurückzuführen sind, ist nicht zu bezweifeln. Auch ist wohl anzunehmen, daß in den meisten Fällen beide Prozesse zeitlich zusammenfallen und zwar so, daß kurz nach der Ausstoßung eines reifen Eies aus einer geborstenen Eihöhle die Gebärmutter-Blutung beginnt. Dennoch ist durch neuere Beobachtungen bekannt, daß erstens auch zu allen anderen Zeiten zwischen zwei Menstruationen ein Ei sich lösen kann, daß also beide Vorgänge nicht unbedingt zu derselben Zeit stattfinden müssen. Zweitens weiß man, daß Eireifung auch dann erfolgt, wenn gar keine Menstruations-Blutung stattfindet, wie z. B. bei stillenden Frauen, daß also beide Vorgänge unabhängig von einander verlaufen können. Dennoch muß man beide als Wirkungen einer Ursache auffassen.

Wir mußten dies hier erwähnen, weil erst dadurch das richtige Verständnis von der Menstruation vollständig erreicht wird.

Geht man von der Anschauung aus, daß jede Einrichtung im Organismus auch einen bestimmten Zweck haben muß, daß „Alles was ist, auch vernünftig“ ist, so muß man sich auch fragen: Welchen Zweck hat die Menstruation? Welche Aufgabe hat sie zu erfüllen?

Darüber, daß die uralte Anschauung einer „Reinigung“ des Körpers von „schlechtem“ Blute gewissermaßen einer Aus-

stoßung unbrauchbarer Schlacken, eine irrige ist, hegt man keinen Zweifel mehr. Der Umstand, daß die Menstruation während desjenigen Teiles der Lebenszeit erfolgt, in welchem die Frau ihre höchste sexuelle Entwicklung durchmacht, spricht deutlich genug dafür, daß wir es nicht mit einer Säuberung oder Mauferung des Körpers zu thun haben, die ja ebenso gut auch über die kritischen Jahre hinaus stattfinden müßte. Es läge auch nicht der geringste Grund vor, warum gerade nur der weibliche Organismus zu dieser periodischen „Reinigung“ verurteilt zu sein brauchte. Läge die Notwendigkeit einer solchen in der menschlichen Natur, so würden sicher beide Geschlechter ihr unterworfen sein. Sonderbarer Weise begegnete man früher oft einer ähnlichen falschen Anschauung bezüglich der „Hämorrhoidal-Blutung“ der Männer. Die Menstruation muß mit der höchsten Funktion des Weibes, mit der Aufgabe der Fortpflanzung, im Zusammenhang stehen. Und in der That ist dies nicht bloß eine theoretische Erwägung, sondern eine feststehende Thatsache. Die Aufgabe der Menstruation ist, dem Ei die Möglichkeit zu bieten, daß es sich auf der für gewöhnlich glatten, zur Zeit der Gebärmutter-Blutung wund und rauh gewordenen Schleimhaut festsetzen, an ihr haften, sich in dieselbe einbetten kann. Auf einer glatten Schleimhaut mit unverkehrter Decke würde dies viel schwieriger sein, das Ei würde nur ausnahmsweise haften, meist herabrollen und abgehen; es würde also viel seltener eine Weiter-Entwicklung desselben eintreten. Infolgedessen würde die Kinderzahl abnehmen und schließlich die Existenz des Menschengeschlechts in Frage gestellt werden.

Daß die Bildung entwicklungsfähiger Eier im Eierstock um dieselbe Zeit, in welcher die Menstruation zu versiegen pflegt, aufhört, ist ein weiterer Beweis dafür, daß letztere nur den Zweck hat, einen Untergang der menschlichen Generation

zu verhüten, indem sie der Einpflanzung des Eies zum Zwecke weiterer Entwicklung einen günstigen Boden bereitet. Ist es doch auch in der Landwirtschaft oder dem Gartenbau ein großer Unterschied, ob wir ein Samenkorn auf ein hartes, festes oder auf ein weiches, gelockertes Erdreich bringen. In letzterem vermag es Wurzel zu schlagen, in ersterem nicht oder nur schwierig. Was hier der Pflug, der Spaten oder die Hacke thut, nämlich eine Vorbereitung des Bodens, welche dem Samenkorn die günstigsten Aussichten künftiger Ernährung bietet, das erreicht die Natur für das menschliche Ei durch die Flächenblutung der Gebärmutter-Schleimhaut.

Wenn trotzdem die meisten Eier ohne weitere Entwicklung abgehen, so kann dies nicht anders sein. Denn es haftet in der Gebärmutter nur das befruchtete Ei, welches einer sofortigen Ernährung durch die Schleimhaut und ihre Blutgefäße bedarf. Das unbefruchtete Ei hat keine weitere Aufgabe zu erfüllen; es geht spurlos zu Grunde.

Aber auch mit der Befruchtung der periodisch abgehenden Eier ist die Natur sparsam. Denn ebenso gut, wie sie einer Entvölkerung entgegenarbeitet, ebenso verhütet sie eine Uebevölkerung.. Sie hält in dieser Beziehung eine weiße Oekonomie ein.

Haben wir uns somit über das Wesen, die Bedeutung und die Aufgabe der Menstruation Klarheit verschafft, so gilt es nunmehr, noch über die Zeit und Form, in der sie normaler Weise auftritt, Rechenschaft zu geben.

Wie allbekannt, kehrt in regelmäßigen Fällen die Menstruation alle vier Wochen, oder genauer gesagt, alle achtundzwanzig Tage wieder und währt durchschnittlich vier bis fünf Tage. Es sind dies natürlich nur mittlere Zahlen, welche gewisse Schwankungen zulassen, ohne daß deshalb die Menstruation als abnorm oder krankhaft anzusehen ist. Sie kann einige

Tage früher oder später eintreten, ihre Dauer kann einige Tage kürzer oder länger sein — alles dies sind Eigentümlichkeiten des betr. Individuums und man darf sagen, daß alle weiblichen Organismen in dieser Beziehung Verschiedenheiten darbieten. So lange aber die Menstruation bei einem und demselben Individuum regelmäßig, d. h. in einem bestimmten Typus verläuft, so lange ist sie auch noch als normal anzusehen, vorausgesetzt, daß es sich nur um Abweichungen von einigen Tagen handelt. Eine Frau, welche alle sechsundzwanzig Tage oder alle dreißig Tage menstruiert, deren Periode drei oder sieben Tage dauert, darf sich, sobald dieser Typus regelmäßig eingehalten wird, als in dieser Hinsicht gesund betrachten.

Tritt die Blutung nach Zeit und Dauer unregelmäßig auf, oder, wie der technische Ausdruck lautet, atypisch (d. h. ohne bestimmten Typus), bald früher, bald später, zuweilen unerwartet wiederkehrend oder ausbleibend, in der Dauer stark schwankend — kurz ist der Prozeß so, daß die Frau nicht mehr selbst im Stande ist, mit Sicherheit den Wiedereintritt und die Dauer ihrer Menstruation zu berechnen, so ist der Vorgang nicht mehr normal. Inwieweit er wirklich krankhaft ist, kann nur der Arzt entscheiden, wenn er unter Berücksichtigung etwa vorhandener Symptome eine sorgfältige örtliche und allgemeine Untersuchung vorzunehmen in der Lage ist. Nach einer bloßen Schilderung ein Urteil über die Ursachen einer atypischen Menstruation zu geben oder Abhilfe zu schaffen, ist absolut unmöglich und vom wissenschaftlich-ärztlichen Standpunkte aus auch unstatthaft. Denn nur die Untersuchung vermag festzustellen, ob überhaupt eine atypische Menstruation vorliegt, oder ob es sich gar nicht um eine solche, sondern um eine Gebärmutter-Blutung handelt, die auf einer Erkrankung der Beckenorgane oder des Körpers überhaupt beruht. Diese sind zuweilen sehr ernster, ja gefährlicher Natur und

um so bedenklicher, als sie leicht scheinend, halb unbemerkt auftreten, von der Frau, welche die Tragweite und Bedeutung atypischer Blutungen nicht ahnt, allzulange unbeachtet gelassen, bis sie einen Grad erreicht haben, welcher das Leben schwer schädigen kann.

Vor dieser Möglichkeit die Leserin zu bewahren, ist der Zweck dieser Zeilen. Es kann nicht eindringlich genug geraten werden, bei atypischen Blutungen stets und möglichst frühzeitig einen Frauenarzt zu befragen, denn mit der Verzögerung einer ärztlichen Untersuchung geht nicht selten eine kostbare Zeit verloren, ein ansfangs leicht und gründlich, ohne schwere operative Eingriffe zu beseitigendes Leiden nimmt später einen gefährdrohenden Charakter an und erfordert manchmal bedeutende Operationen.

In manchen Familien besteht die sehr lobenswerte, praktische Einrichtung, daß einige Mal im Jahre zu festgesetzten Terminen von Alt und Jung der Zahnarzt aufgesucht wird, der eine Revision der Zähne vornimmt, hier Zahnstein entfernt, dort eine schadhafte Wurzel heraushebt oder eine winzige Stelle von beginnender Caries sofort reinigt oder ausfüllt, ehe das Uebel um sich greift. Diese Familien erfreuen sich fast immer guter Zähne; schwere, umfangreiche Zerstörungen gehören bei ihnen zu den Seltenheiten.

Läßt sich auch eine so regelmäßige ärztliche Revision der Sexual-Organen nicht gut verlangen und nur schwer durchführen, so darf man doch im Interesse der Frau den Wunsch aussprechen, daß sie mit der Konsultation eines Spezial-Arztes nicht zögert, sobald ihre Menstruation einen regellosen Charakter annimmt oder von schmerzhaften Symptomen begleitet ist. Insbesondere ist jede atypische Blutung, oder ein blutig gefärbter, nicht in bestimmten Intervallen auftretender Abgang sehr verdächtig. Es muß daran erinnert werden, daß

leider die Gebärmutter sehr zu Krebsbildung neigt und daß diese Erkrankung besonders in den mittleren und höheren Lebensaltern der Frau, manchmal aber auch in jüngeren Jahren, auftritt, nur zu Viele dahintrassend. Da nun gerade einem Zerfall des Krebses, also einem vorgeschrittenen Stadium, die atypische Blutung besonders eigen ist, dieselbe aber auch bei Erkrankungen der Schleimhaut und des Muskelgewebes (Neubildungen) der Gebärmutter vorkommt, ganz abgesehen von Leiden anderer Beckenorgane (Eierstöcke u. s. w.), so folgt daraus, daß die Frau bereits bei dem Auftreten atypischer Blutungen sofort den Arzt befragen sollte. Sie selbst kann nie entscheiden, ob diese unschuldiger und gleichgültiger Natur ist, oder nicht. Gewiß wäre es nur im Interesse der Frau, überhaupt ab und zu ihre Beckenorgane einer kurzen Untersuchung unterziehen zu lassen, auch wenn nach ihrer Ansicht nichts Krankhaftes vorliegt. Manche Geschwülste entwickeln sich, vorläufig ohne zu bluten, aus kleinen, leicht zu beseitigenden Anfängen zu bedeutendem Umfange, ohne daß die betr. Frau etwas davon vermutet. Sie wird manchmal erst durch eine sicht- oder fühlbare Anschwellung des Leibes aufmerksam und begehrt auch dann oft noch den Fehler, nur eine Hebamme zu befragen, als den mit exakter Untersuchung allein vertrauten Arzt.

Wir mußten bei der Würdigung der atypischen Menstruation, die unmerklich in eine regellose Gebärmutterblutung von nicht menstruellem Charakter übergehen kann, einen Moment verweilen, weil nur wenige Frauen eine Idee von den Folgen haben, welche die Unkenntnis dieser Verhältnisse möglicherweise nach sich zieht.

Kehren wir nunmehr zum regelmäßigen Menstruationstypus zurück.

Die Frage liegt sehr nahe: Wie kommt es, daß die Frau in bestimmten Zeiträumen menstruiert? Aber leider

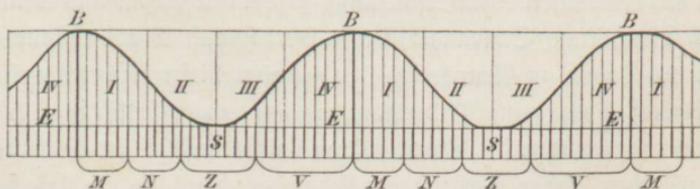
können wir diese Frage ebenso wenig beantworten, wie etwa diejenige nach dem Grunde, warum der Mensch eine mittlere Zahl von 16—18 Atemzügen oder 80—84 Pulschlägen in der Minute hat, warum seine mittlere Körpertemperatur zwischen 36,5 und 37,5° C. beträgt. Die Einrichtungen unseres Körpers und speziell die des Centralnerven-Systems, welche diese Vorgänge regulieren, sind uns nur vermutungsweise bekannt und deshalb können wir auch über Ursachen physiologischer Vorgänge nur insoweit Bestimmtes aussagen, als wir die Letzteren mit dem Mikroskop oder dem Experiment aufklären können. Ueber diese Erkenntnis hinaus, die leider noch sehr beschränkt ist, vermögen wir nur Hypothesen aufzustellen, die, mehr oder weniger geistreich und zutreffend, doch immer nur „Erklärungen“ bleiben, und höchstens das Verständnis der inneren Vorgänge erleichtern können. In der Chemie haben wir Ähnliches; denn die Lehre von den Atomen und Molekülen ist ebenfalls nur die Erklärung von Vorgängen, die wir uns auf andere Weise nicht anschaulich vorstellen können.

Warum eine Frau alle 28, die Andere alle 30 Tage menstruiert u. s. w., weiß man nicht. Nur so viel ist sicher, daß jede Vermutung, es lägen hier äußere Gründe, etwa ein Zusammenhang mit den Mond-Phasen, vor, entschieden abzuweisen ist. Denn wenn auch der Zeit nach diese 28 Tage mit der erwähnten Naturerscheinung zusammenhängen und wenn auch die übliche Schwangerschafts-Berechnung Mond-Monate von 28 Tagen zu Grunde legt, so gestattet dieser konventionelle Gebrauch doch keine Uebertragung auf eine Erklärung des Menstruationstypus. Denn, wären solche äußere, in der uns umgebenden Natur vorhandene (kosmische) Einflüsse die Ursache des bestimmten Typus einer beim Menschen periodisch auftretenden Erscheinung, so müßte diese allgemein und bei jedem Individuum mit den betr. Naturerscheinungen zusammenfallen.

Da hiervon jedoch keine Rede ist, vielmehr vollständige individuelle Verschiedenheit herrscht, so kann auch die Menstruationszeit lediglich auf inneren Ursachen beruhen, über die wir aber noch völlig im Dunkel sind. Wir können nur annehmen, daß im Organismus des Weibes gewisse Einrichtungen vorhanden sind, welche vom Centralnerven-System aus die Gefäßnerven erregen und speziell nach den Sexual-Organen hin eine Kon-
 gestion veranlassen. Diese wird teils in den Eierstöcken die Reifung eines Eies, teils in der Gebärmutter eine Blutüberfüllung der Schleimhaut bewirken. Man stellt sich vor, daß dies nicht auf einmal, sondern in einer Art von Wellenbewegung geschieht, daß der Blutandrang eine Summe einzelner, kleiner, sich steigender Reize auf die Nerven jener Organe ausübt und daß, wenn die Summe dieser kleinsten Reize eine gewisse Höhe erreicht hat, die Ausstoßung eines Eies und die Menstruationsblutung erfolgt.

Etwas Weiteres ist über diesen Punkt nicht bekannt. Man ersieht aus dem Versuche einer Erklärung leicht, daß die Ursache des Menstruations-Typus noch ihres Entdeckers harret. Begnügen wir uns also mit der einfachen Thatsache.

Zur leichteren Verständigung über den Verlauf der Menstruation und seine einzelnen Stadien oder Abschnitte möge Folgendes dienen: Wie aus beistehendem Schema ersicht-



lich, kann man sich die Zeit zwischen den Eintrittstagen zweier Menstruationen in vier Wochen (I. II. III. IV.) zu sieben Tagen eingeteilt denken. Nehmen wir nun an,

daß fünf Tage der I. Woche von der Menstruation eingenommen werden. Die Schleimhaut befindet sich am ersten Tage im Zustande ihrer höchsten Schwellung. Sobald sie mit Eintritt der Blutung in ihren oberen Schichten sich abstößt, beginnt sie in einer rasch abfallenden Kurve abzuswellen. Etwa um die Mitte der II. Woche hat sie wieder ihre normale Dicke (S) erreicht. Die Zeit bis dahin bezeichnen wir als „Nachmenstruelle Zeit“ (N); die Zeit bis zur Mitte der III. Woche, in der sie ihre normale Stärke behält, als „Zwischenmenstruelle Zeit“ (Z), den aufs neue beginnenden Blutzufluß und die Schwellung von da bis zum Schlusse der IV. Woche als „Vormenstruelle Zeit“ (V). Alsdann beginnt wieder eine neue Menstruation. Wir können außerdem der Einfachheit wegen annehmen, daß durchschnittlich einige Tage vor Eintritt der Menstruation die Lösung eines Eies (E) erfolgt und dürfen nicht vergessen, daß dies — wie schon gesagt — auch dann regelmäßig weiter geschieht, wenn aus irgend einem Grunde die Menstruations-Blutung unterbleibt.

Diejenige Zeit, in welcher die Frau völlig ohne Menstruations-Blutung ist, also vom Abschluß einer Menstruation bis zum ersten Tage der folgenden, also die „Zwischenmenstruelle Zeit“, ist die einzige, in welcher die Organe ihre ganz normale Beschaffenheit haben; doch auch in ihr giebt es kaum einen festen Bestand, sondern vielmehr ein andauerndes Werden und Vergehen der zelligen Bestandteile.

Stets, wenn eine Menstruation erfolgt ist, muß auch eine Eilösung vorhergegangen sein. Aber es ist nicht auch umgekehrt der Fall, daß jeder Eilösung eine Menstruation folgt. Diese kann z. B. während des Stillens oder infolge von Bleichsucht fehlen, und dennoch kann Empfängnis durch Befruchtung eines Eies stattfinden. Sind die Eierstöcke durch

eine Operation entfernt, so unterbleibt von da ab jede Möglichkeit einer Empfängnis und jede Menstruation.

Indem wir uns nun ganz bestimmt bezeichnete Stadien des Menstruations-Vorganges festsetzen, erlangen wir dadurch einen sicheren Ueberblick über den Verlauf. Wir sehen jetzt, daß die Stärke der Schleimhaut sich wirklich in einer Wellenlinie wiedergeben läßt, deren höchster Gipfel der erste Tag der Menstruation ist. Auf dieser Höhe hält sich die Kurve einige Tage, dann fällt sie ziemlich steil ab und in die Mitte der zweiten bis Mitte der dritten Woche fällt das Wellenthal. Die Schleimhaut hat so ziemlich ihre normale Höhe. Alsdann freilich beginnt schon bald wieder die Erhebung der Kurve, aber ganz allmählich, bis sie wieder am ersten Tage der nächsten Menstruation ihre größte Höhe erreicht hat.

Man sieht aus dem Schema, welches natürlich für jeden einzelnen Fall etwas anders ausfallen würde, deutlich, daß die eigentliche Zwischenzeit, in welcher die Gebärmutter-Schleimhaut wirklich eine gewisse Ruhe hat, nur etwa eine Woche dauert. Kaum hat sie sich wieder ersetzt, ist sie wieder blaßrot und dünn geworden, so beginnt schon wieder der Blutandrang; ihre Gefäße füllen sich, vergrößern sich, ihre zelligen Elemente nehmen zu; sie wird lockerer, geschwellter, saftreicher. Man kann sagen, sie ist in einer wenig unterbrochenen Bewegung und Veränderung begriffen. Alles dies gilt natürlich nur von ganz gesunden Verhältnissen. Sobald sie nicht mehr normal sind oder gar dem Krankhaften sich nähern, ändert sich auch die ganze Kurve. Für jede Frau gestaltet sie sich demnach etwas anders und bei Jeder hat die Menstruationszeit, die nachmenstruelle Zeit, die zwischenmenstruelle Zeit und die vor-menstruelle Zeit eine verschiedene Dauer.

Demzufolge ist auch die Blutmenge, welche die Frau verliert, sehr verschieden. Sie hängt nicht bloß von der Dauer

der Menstruationszeit ab, sondern auch von der Beschaffenheit der Gebärmutter-Schleimhaut und der Beckenorgane, von der allgemeinen Ernährung, dem Temperament, der Rasse, dem Klima u. s. w. Im allgemeinen haben brünette Individuen von lebhaftem Temperament und energischem Blutkreislauf einen reichlicheren Blutabgang, Südländerinnen einen stärkeren als Bewohnerinnen nördlicher Breiten. Eine etwas phlegmatische, nicht zu volle Blondine menstruiert gewöhnlich spärlicher. Blutarme Mädchen und Frauen haben meist eine schwächere Menstruation. Städterinnen, die inmitten gesteigerter Kultur leben, haben oft stärkere Menstruation, als Landbewohnerinnen.

Die Durchschnittsmenge des in einer Menstruationszeit abgehenden Blutes beträgt etwa 250 Gramm. Da sich dieser Verlust eines halben Pfundes Blut alle vier Wochen wiederholt, so verliert die gesunde Frau normalerweise im Jahre mindestens sechs Pfund Blut. Wie kolossal der Verlust ist, mag man daraus ermessen, daß die Frau in einem Kubikmillimeter Blut $4\frac{1}{2}$ Million rote Blutkörperchen verliert. Trotz dieser beträchtlichen Einbuße ersetzt der Organismus das Verlorene so schnell wieder, daß unter normalen Verhältnissen keine Blutarmut eintritt, was man doch erwarten sollte. Der Körper hat verschiedene Bildungsstätten des Blutes, vor allem die Milz und das Knochenmark. Aus diesen erneuert sich, bei guter, blutbildender Ernährung, die Zahl der verlorenen Blutkörperchen sehr rasch, ohne daß es hierzu künstlicher Hülfsmittel bedarf.

Ist das Menstrualblut etwas „Unreines“, was aus dem Körper „ausgeschieden“ werden muß? Wir sagten schon, daß dies nicht der Fall ist; daß sich das Menstrualblut nur durch zufällige Beimischungen von dem übrigen Körperblut unterscheidet, ist durch genaue Untersuchungen festgestellt. Schleim, Drüsenabsonderung, Eiter- und Schleimhautzellen u. s. w. können

sein Aussehen wohl verändern, auch einen spezifischen Geruch veranlassen, seine Gerinnungsfähigkeit, chemische und mikroskopische Beschaffenheit beeinflussen, aber im Wesentlichen ist es nichts, was der Organismus als unbrauchbar ausstoßen müßte. Ist das allgemeine Körperblut reich oder arm an roten Blutkörperchen, enthalten diese mehr oder weniger Blutfarbstoff (Haemoglobin), so ist auch die Beschaffenheit des Menstrualblutes ganz die gleiche. Man muß also mit dem veralteten, aus biblischer Zeit stammenden, wissenschaftlich nicht bestätigten Vorurteil, daß die Menstruation eine „Reinigung“ sei, ein für alle Mal brechen. Erklärlich kann man es wohl finden, daß eine solche Meinung auftauchen konnte. Denn gegen Ende der Menstruationszeit geht, während der Gehalt an roten Blutkörperchen nachläßt, eine mehr rostfarbige, bräunlich-gelbe Flüssigkeit ab, welche abgestoßene Schleimhautzellen, Schleim- und Eiterkörperchen sowie manches Andere enthält und ähnlich wie der Wochenfluß, mit dem es eine gewisse Ähnlichkeit hat, auch nicht selten einen übeln oder doch eigenartigen Geruch besitzt. Es ist dies bei Frauen, die im übrigen eine gesunde Gebärmutter besitzen, ein ganz naturgemäßer, normaler Vorgang. Überall, wo im Körper Zerfall, Ausscheidung und Wiederersatz von Schleimhautzellen stattfindet, wiederholt sich die Erscheinung in ähnlicher Weise, sobald die Ausscheidungen irgendwo zurückgehalten werden und Zeit finden, sich zu zerlegen.

Die Zeit des Eintritts der Menstruation ist selbst in Deutschland, wo man das vierzehnte bis fünfzehnte Lebensjahr als das Durchschnittsalter annehmen darf, Schwankungen ausgesetzt. Brünette Mädchen beginnen meist früher zu menstruierten als blonde; zarte Kinder aus wohlhabenderen Kreisen meist früher als robuste Kinder der ärmeren Klassen. Unter dem Einflusse des modernen gesellschaftlichen Lebens tritt die Menstruation etwas eher ein, als bei der schlichten Bäuerin.

Blutarme, schwächliche Individuen menstruieren eher als vollsaftige, kräftige. Auch erbliche Rasseeigenschaft, Nationalität und Klima spielen hierbei eine Rolle. Man wird nach dem Gesagten keinen für Alle fest zu bestimmenden Eintrittstermin erwarten können, da zu vielerlei Einflüsse sich hierbei mit geltend machen. Gibt es doch Tropenländer, in denen schon zwölfjährige Mädchen zu menstruieren beginnen und nordische Gebiete, wo der Eintritt der Menstruation erst mit 16 $\frac{1}{2}$ Jahren beginnt. Alle diese Schwankungen halten sich innerhalb der Norm für das betr. Individuum, je nach den Verhältnissen, unter denen es lebt.

Daß man schon bei neugeborenen oder bei nur einige Jahre zählenden Mädchen einen periodischen Blutabgang aus den Genitalien beobachtet hat, dafür zeugen manche Mitteilungen zuverlässiger Aerzte. Es giebt gewiß auch zuweilen Fälle von krankhaft frühzeitiger Entwicklung und man wird solche Fälle dann unter die Abnormitäten der Menstruation zählen dürfen, wenn die periodische Wiederkehr und die übrige Körperbeschaffenheit solche Frühreife bestätigen. Thatsächlich sind solche Fälle seltene Ausnahmen und oft hat man es nicht mit menstrueller Blutung zu thun, sondern mit einem Blutabgang, der auf anderweite Ursachen zurückzuführen ist.

Nicht immer erfolgt mit dem Eintritt der Menstruation diese nun auch sofort in regelmäßigen Zeiträumen. Im Gegenteil sind Anfangs noch ziemlich große Unregelmäßigkeiten etwas ganz Gewöhnliches. Oft entsteht nach dem ersten Blutabgange eine mehrmonatliche Pause, oder es erfolgt zur nächsten Menstruationszeit nur ein geringer Blutverlust. Zeit und Menge schwanken noch; ja es vergeht manchmal mehr als ein Jahr, bis sich der Vorgang völlig ordnet und auch die allgemeine Körperbeschaffenheit die gehörige Entwicklung und Kräftigung gefunden hat.

Ist der Vorgang aber reguliert, so läuft er durchschnittlich dreißig Jahre in gleicher Weise fort. Je früher die Menstruation eingetreten war, desto früher verschwindet sie wieder; trat sie z. B. mit 13 $\frac{1}{2}$ Jahren ein, so wird die Frau sie vielleicht schon mit 43 $\frac{1}{2}$ Jahren verlieren. Durchschnittlich ist das 45. Lebensjahr das sogenannte „kritische“ Alter, in welchem die periodische Blutung allmählich — selten plötzlich — verschwindet. Sie tritt nach und nach in längeren Zwischenräumen auf, um schließlich ganz zu versiegen; bei manchen Frauen aber nimmt sie einen recht unregelmäßigen Charakter an; auch die Menge des abgehenden Blutes schwankt sehr und steigert sich zuweilen ganz beträchtlich. Die Wandelung vollzieht sich bei gefunden Frauen in verhältnismäßig kurzer Zeit und fast unmerklich; leidende oder kränkliche Frauen müssen zuweilen ein oder selbst mehrere Jahre mit diesem Uebergang in das sogenannte „klimakterische“ Alter zubringen und machen diese Zeit nicht ohne schwere Krankheits-Erscheinungen durch. Auch die periodische Ei-Reifung versiegt jetzt und mit dem endgültigen Verschwinden der Menstruation haben die sexuellen Funktionen des Weibes, soweit sie sich auf die Fortpflanzung beziehen, ihren Abschluß erreicht. Die Frau hat damit den Höhepunkt ihres physischen Lebens (Climax, Gipfel) erreicht; sie tritt in das sogenannte prae-senile Stadium, welches man ungefähr bis zum sechzigsten Jahre veranschlagen kann und an welches sich alsdann das senile Stadium oder Greisenalter anschließt.

2.

Normale Begleit-Erscheinungen der Menstruation.

Wir haben bisher nur diejenigen Erscheinungen betrachtet, welche sich während der Menstruation in den Sexual-Organen abspielen. Man würde aber irren, wenn man glaubte, die Menstruation sei ein rein örtlicher Vorgang. Gerade das Gegentheil ist der Fall. Ja man darf wohl, im Hinblick auf die sämtlichen Funktionen des weiblichen Organismus eher sagen: Die Menstruation ist ein den gesamten Körper in Mitleidenschaft ziehender Vorgang, der nur in der Gebärmutter-Blutung sich auch äußerlich kenntlich macht und allerdings seinen wesentlichen Sitz in der Gebärmutter und den Eierstöcken hat.

Es ist sehr erklärlich, daß der periodische Blutandrang nach den gesamten Organen sich nicht lediglich auf diese beschränkt, sondern sich auf alle Organe des Beckens und Unterleibs mehr oder weniger stark mit erstreckt. Sie werden voller und blutreicher, die Gewebe lockerer, weicher, die Blutgefäße dicker, geschwellter und zwar nicht nur die Schlagadern (Arterien), welche das Blut vom Herzen dorthin treiben, sondern auch die Verzweigung feiner Haargefäße, in welche sich die Arterien auflösen. Nicht minder sind die zum Herzen zurückführenden Venen bluthaltiger, stärker. Der vermehrte Blutandrang macht sich der Frau oftmals schon durch das Gefühl von Völle und Schwere im Becken bemerkbar. Litt eine Frau außerhalb der Menstruationszeit nur in geringem Grade an Schleimfluß, so steigert sich derselbe gewöhnlich während der Menstruation, und war sie sonst ganz frei davon, so zeigt sich in diesen Tagen gewöhnlich etwas Schleimabgang, zumal während der vor- und nachmenstruellen Zeit. Der

„weiße Fluß“, ein Zeichen von Blutüberfüllung der betr. Schleimhäute, die dadurch zu übermäßig starker Absonderung angeregt werden, leitet meist den Blutabgang ein und bleibt noch kurze Zeit nach dessen Aufhören zurück. Wie stets, wenn Organe blutreicher sind, ist auch deren Empfindlichkeit, die sich zuweilen selbst bis zur Schmerzhaftigkeit, insbesondere zu einem von der Kreuzgegend nach der Leistengegend hinziehenden Schmerz, steigern kann, erhöht. Eng anliegende Kleidungsstücke, Arbeiten an der Nähmaschine, anhaltenderes Gebücktsitzen bei Handarbeiten u. dergl., Treppensteigen, Fahren auf schlechtem Pflaster, Tanzen und Körperbewegungen der verschiedensten Art werden schlechter vertragen. Jeder Frauenarzt weiß, daß in dieser Zeit auch die Berührung der betr. Teile und des Unterleibs oft sehr peinliche Empfindungen verursacht und nimmt deshalb gerade während der Menstruationszeit nur im dringlichsten Fall und nur auf schonendste Weise eine Untersuchung vor.

Aber nicht nur bei Berührung oder bei bestimmten Beschäftigungen zeigt sich diese Empfindlichkeit; auch gegenüber „Erkältungen“ macht sie sich sehr oft geltend. Versteht man unter solchen einen grellen Temperaturwechsel, welcher den Körper oder einzelne Teile desselben trifft, eine plötzliche oder andauernde Abkühlung irgend eines Körpergebietes, so werden es in diesem Falle starke Abkühlungen oder Durchnässungen der Füße und des Unterleibs sein, welche leicht eine Störung in dem betr. Gebiete des Kreislaufes hervorrufen, viel leichter als während der zwischenmenstruellen Zeit. Während sie in dieser manchmal spurlos vorübergehen oder nur ein leichtes Unbehagen hervorrufen, bewirken dieselben Ursachen, zumal in der vormenstruellen Zeit und während der Menstruation, weniger in der nachmenstruellen Zeit, mindestens schmerzhaft empfindungen, oft aber ernstere Erkrankungen.

Es hängt dies damit zusammen, daß der ganze Blutumlauf in seiner Richtung und Stärke verändert ist und daß die Blutüberfüllung und Wallung, die offenbar auf Nerveneinfluß beruht, viel leichter gestört werden kann, als der normale Kreislauf zu anderen Zeiten.

Daß die Herzthätigkeit bei vielen Frauen durch den Menstruations-Vorgang angeregt wird, ist nichts Ungewöhnliches. Das Herz schlägt kräftiger, energischer und demzufolge ist auch der Blutdruck im Rohre der arteriellen Blutgefäße gesteigert. Sie sind gespannter. Die Pulsweite wird voller, höher und der Puls entweder dauernd etwas beschleunigt oder doch leicht in seinem Rhythmus wechselnd. Am auffallendsten ist diese Erregung des Gefäßsystems in der vormenstruellen Zeit, während welcher sie sich steigert, je näher der Eintritt der Menstruations-Blutung heranrückt.

Wie alle Blutwallungen sich durch eine ungleiche Verteilung des Blutes in dem Röhrensystem der Blutgefäße äußern, so ist dies auch mit der menstruellen Kongestion der Fall. Daher kommt es, daß sehr leicht auch nach anderen Teilen des Körpers Blutwallungen erfolgen, oft nur auf geringfügige Veranlassung hin. Die vom Hirn aus versorgten Gefäßnerven sind es, welche dies bewirken. Jede psychische Erregung: Schreck, Furcht, Freude, Trauer, Spannung und Erwartung, Scham und Ueberraschung, Entrüstung oder Teilnahme, kurz alle Miancen des Seelenlebens der Frau spiegeln sich zu jener Zeit in lebhaften Veränderungen des Blutkreislaufs, in Erweiterungen oder Verengerungen der Blutgefäße wieder. Diese sind, selbst wenn die Frau sich äußerlich beherrschen gelernt hat, dennoch oft das äußere Zeichen ihrer Stimmung, welches der Wille nicht unterdrücken kann, weil es auf einer der Willkür entzogenen Reflex-Thätigkeit des Centralnerven-Systems beruht. Das Bläß- und Rotwerden, die

fliegende Hitze, selbst das Auftreten umschriebener roter Hautflecken (Erythem) sind die Aeußerungen solcher Schwankungen der Blutverteilung.

Dieser Punkt führt uns noch auf das Nervensystem. Auch dieses ist besonders in der vormenstruellen Zeit, nicht minder während der Menstruation in einem Zustande höherer Erregbarkeit und zwar desto mehr, je „nervöser“ die Frau von Haus aus geartet ist, ein je lebhafteres oder reizbareres Temperament sie besitzt. Dinge, die sonst ihr Gemüt nicht irritieren, bewegen es alsdann lebhaft nach der angenehmen wie nach der unliebamen Richtung hin. Auf der einen Seite nehmen die heiteren, freudigen Stimmungen, auf der anderen die Erscheinungen von Niedergeschlagenheit einen höheren Grad an. Dort zeigt sich Ausgelassenheit, hier Melancholie. Noch mehr aber ist es der schnellere Wechsel in den Stimmungen und das außerordentlich beschleunigte und verstärkte Reagieren auf unerwartete Eindrücke, was der Arzt in dieser Zeit beobachten kann. Wer bemüht ist, sich auch als Psycholog in die feineren Regungen und in die Tiefen der Frauenseele zu versenken und dem psychischen Leben des Weibes die gebührende Aufmerksamkeit schenkt, wird diese Veränderungen zur Zeit des menstruellen Vorganges durch sorgsame Beobachtung wahrnehmen und entsprechend berücksichtigen. Wie notwendig eine „Hygiene des Gemüths“, eine „Diätetik der Seele“ gerade in dieser Zeit ist, vermag nur der zu würdigen, welcher die leichteren Grade von Erregung oder Verstimmung zu beobachten weiß. Er wird das Anwachsen derselben zu leichten hysterischen und selbst zu schweren psychischen Störungen, die leider nicht so selten von einem fehlerhaften Verhalten zur Zeit der Menstruation ihren Ausgang nehmen, am Besten verhüten.

Eine sehr häufige Begleit-Erscheinung der Menstruation sind Migräne und Neuralgien. Auch sie beruhen teils

auf erhöhter Erregbarkeit bestimmter Hirngebiete oder Nervenstämmen, teils auf einem Blutandrang nach diesen Organen. Hier kann die ärztliche Kunst gleichfalls so Manches zur Erleichterung lästiger, selbst schmerzhafter Symptome thun. Man weiß, wie sehr manche Frauen unter solchen Erscheinungen leiden und wie sich dieselben mit erschreckender Pünktlichkeit jedesmal einstellen oder steigern, sobald die Menstruation herannahet. Deutet schon dies auf einen inneren Zusammenhang, so ist derselbe auch thatsächlich erwiesen. Wir kennen die Nervenbahnen, welche zwischen der Gebärmutter und den Eierstöcken einerseits, dem Gehirn andererseits die Leitungs-Verbindung herstellen. Wir wissen, daß wiederum von beiden Gebieten aus Magennerven beeinflusst werden. Für den, welcher diese Leitungen kennt, wird es nichts Auffallendes haben, wenn bei mancher hierzu besonders disponierten Frau ein Blutandrang nach den Beckenorganen und ein hierdurch auf diese ausgeübter Reiz Kopfschmerzen oder Erbrechen hervorrufen, ja wie zuweilen das ganze Nervensystem geradezu umgewandelt ist. An den verschiedensten Gegenden des Körpers tauchen „nervöse“ Erscheinungen auf, teils Störungen der Empfindung, teils solche der Bewegung, in beiden Fällen aber fast nur im Sinne erhöhter Reizbarkeit. Ganz besonders bemerklich ist dies jeder Frau, die sich selbst gut beobachtet, bezüglich der Sinnesnerven, welche gegen Eindrücke, die sonst keine abnormen Reize darstellen, auffallend empfindlich werden. Grelle Lichteindrücke, heftige Geräusche werden solchen Frauen während der Menstruationszeit lästig. Auch die Hautempfindlichkeit ist bei Manchen gesteigert und die Thätigkeit der Bewegungsnerven ist verstärkt, was sich in leichten Krampf-Formen äußern kann. Speziell sind auch krampfartige Zusammenziehungen der Blutgefäßwände in bestimmten Gefäßbezirken nicht so selten und im Gefolge dieser Erscheinungen Ohnmachtsanfälle.

Was die Nervengeflechte des Unterleibs betrifft, so bekunden sie oft eine ganz ausgesprochene Reizbarkeit. Kolikartige Schmerzen, welche man als Menstrual-Kolik bezeichnet, treten auf. Sie entstehen meist nicht von Seiten des Darmes und seiner Nerven, vielmehr gewöhnlich von der Gebärmutter aus durch erschwerte Entleerung des ihre Höhle bereits erfüllenden Menstrualblutes, welches auf die Nerven jenes Organs so lange einen Reiz ausübt, bis dies die Ausstoßung der Massen bewirkt und etwaige Hindernisse überwunden hat. Wir kommen darauf später noch ausführlicher zurück.

Ganz unbeteiligt sind auch die Verdauungsorgane nicht und in der Regel ist es die Verstopfung, welche vorherrscht, aber gar nicht selten von plötzlichen, mit Kolikschmerz einhergehenden Diarrhoe-Anfällen unterbrochen wird. Hier handelt es sich um wirkliche Darmkolik, welche durch Reflexreiz angeregt wird. Wie gesagt, ist aber eine Darmträgheit in dieser Zeit häufiger und diese ist vielleicht z. T. durch die Blutüberfüllung des Beckens zu erklären, welche hier den Raum etwas beengt.

Eigenartig erscheint mancher Frau eine die Menstruation begleitende periodische Anschwellung der Brüste, die sogar bei einzelnen, sehr empfindlichen Frauen zur geringen Absonderung einer klaren oder leicht getrübbten Flüssigkeit führen kann. Werden den Zusammenhang zwischen den Sexual-Organen, zu denen auch in gewissem Sinne die Brustdrüsen zählen, kennt, dem wird die Erscheinung um so weniger auffallend erscheinen, als bekanntlich in der Gravidität gerade diese Organe sich stark entwickeln und durch den auch nach ihnen gerichtete Blutandrang in die Lage versetzt werden, jene wichtige Flüssigkeit, die Milch, zu bilden, welche dem Kinde als naturgemäße Nahrung dienen soll. Gebärmutter, Eierstöcke und Brustdrüsen stehen durch Nervenverbindung in einem zweifellosen Zusammenhang, den man auch durch das Experiment nachweisen kann,

indem man durch Reizung der Brustdrüsen Zusammenziehungen der Gebärmutter auszulösen vermag. Es hat also das etwaige Anschwellen der Brüste zur Zeit der Menstruation an sich nicht die Bedeutung einer krankhaften Erscheinung, sondern nur die einer physiologischen Mitbeteiligung dieses Organs an dem im ganzen Körper sich vollziehenden Vorgange.

Schließlich sei noch ein Wort über die Haut des Körpers gesagt. Auch diese bietet bei manchen Mädchen und Frauen in der Menstruationszeit gewisse Veränderungen dar, bald kleine Knötchen und Eiterpustelchen, die in periodischer Wiederkehr einen „unreinen Teint“ veranlassen, bald Flecke von bräunlicher oder rötlicher Farbe. Diese eigenartigen Erscheinungen sind meist auf Nerven einfluß zurückzuführen, der sowohl kleine Entzündungen der Haut, als auch Veränderungen ihrer Talgdrüsenhätigkeit und Farbstoff-Ablagerung anregt, ganz wie das auch während der Gravidität nicht selten der Fall ist. Es sind gerade diese Veränderungen an der Körperoberfläche für manche Frauen sehr störend und peinlich, obwohl sie in der zwischenmenstruellen Zeit gewöhnlich wieder von selbst zurückgehen und überdies durch passende Mittel sowie zweckmäßiges hygienisches Verhalten sehr wohl zu mildern sind.

Faßt man alle Erscheinungen zusammen, so zeigen sie deutlich, daß die Menstruation fast kein Gebiet des Körpers gänzlich unberührt läßt, also ein in der gesamten Konstitution sich abspielendes Ereignis ist.

3.

Gesundheitspflege bei der normalen Menstruation.

In allen Gebieten der Heilkunde und der Hygiene des menschlichen Körpers ist es ein bewährter Grundsatz, so viel wie möglich die Natur nur zu unterstützen und zwar mit Mitteln, welche der Natur selbst entnommen sind. Die wissenschaftliche Ausbildung der sogen. physikalischen Heilmethoden beruht auf diesem Prinzip. Je weniger wir die Natur verlassen, je mehr wir daran denken, von naturgemäßen Vorgängen nur alle Schädlichkeiten und Störungen fern zu halten, je sparsamer wir mit künstlichen Mitteln zur Ausgleichung von Unregelmäßigkeiten sind, desto besser ist es.

Auch bezüglich der Menstruation ist es gut, sich stets hieran zu erinnern und nicht zu vergessen, daß eine bloße Pflege der betr. Organe allein nicht genügt, sondern daß der ganze Körper sorgliche Beachtung erfahren muß. Es würden viel weniger Frauen an Störungen der Menstruation leiden, die verschiedenen Formen und Folgezustände krankhafter Menstruationen würden viel seltener werden, wenn die Frauen rationeller lebten, ganz besonders aber in der vormenstruellen Zeit und Menstruationszeit sowohl die Beckenorgane, als auch den gesamten Körper mehr schonten und überwachten. Zweck dieser Betrachtung ist es, hierauf hinzuweisen und damit ein Gebiet der persönlichen Hygiene, welches trotz seiner enormen Wichtigkeit für das Leben des Weibes viel zu geringe Beachtung findet, dem Verständnis der gebildeten Frauenvwelt näher zu bringen.

Nachdem wir den naturgemäßen Verlauf der Menstruation und die sie begleitenden Erscheinungen geschildert haben,

ergeben sich diejenigen Ratschläge, welche der Arzt hieran zu knüpfen vermag, fast von selbst. Dennoch wird es nicht überflüssig sein, das hygienische Verhalten, welches die Frau zu beobachten hat, so übersichtlich und klar zu schildern, daß sie im stande ist, sich gerade über diese Fragen, deren persönliche Besprechung der feiner organisierten Natur stets etwas Peinliches hat, selbst zu belehren.

Freilich dürfen derartige Belehrungen eine bestimmte Grenze, an welcher das Wissen und Können der Frau aufhört und die ärztliche Kunst des Spezialisten einsetzen muß, nicht überschreiten. Wollten sie dies, so würden sie mehr Schaden als Nutzen anrichten. Im Gegenteil wird es unsere Aufgabe sein, überall, wo die Thätigkeit des sachkundigen Arztes eintreten muß, sei es durch Untersuchung oder durch irgend welche Eingriffe oder durch Verordnungen, darauf aufmerksam zu machen.

Die persönliche Gesundheitspflege bei der normalen Menstruation erstreckt sich in erster Linie auf den Körper im allgemeinen, sodann auf die Sexual-Organen und schließlich auf etwaige Begleit-Erscheinungen der Menstruation.

Wenn wir erörtert haben, wie sich die Frau in diesen drei Beziehungen verhalten sollte, werden wir noch einige Bemerkungen beifügen über das Verhalten beim ersten Auftreten der Menstruation und andererseits über das Verhalten beim Zurückgehen derselben. Denn diese beiden Lebensalter bieten nicht nur besondere Eigentümlichkeiten bezüglich der den Menstruations-Vorgang begleitenden, oft recht schweren Erscheinungen. Sie erheischen auch eine verdoppelte Pflege und Fürsorge, da in diesen Zeiten der gesamte Organismus mehr als sonst beeinflusst ist. Eintritt und Verschwinden der Menstruation bringen im Körper so mächtige Umwälzungen hervor, daß die aus diesen entspringenden Symptome unbedingt eine gesonderte und spezielle Berücksichtigung verdienen.

Das allgemeine Verhalten der Frau während der Menstruation, sowie unmittelbar vor und nach derselben ist, wenn man es kurz sagen soll, das der Schonung in jeder Hinsicht. Was die physische Seite des Befindens betrifft, ist das Erste, was man fordern muß, möglichste Ruhe des Körpers, und zwar, wenn es die Verhältnisse gestatten, so viel als thunlich in bequemer Lage auf einem Sofa oder einer Chaise-longue. Schon dieses Ruhen thut dem Körper außerordentlich wohl; die Veränderungen des Blutlaufes werden viel leichter ertragen, wenn dieser nicht durch stärkere Körperbewegungen oder eine andauernd unzweckmäßige Haltung gehemmt und gestört wird. Nicht wenige Frauen fühlen sich in jener Zeit sogar am wohlsten, wenn sie zu Bett liegen, und es läßt sich nicht leugnen, daß diese Lage sowie die gleichmäßige Wärme äußerst zuträglich für die menstruirende Frau sind. Allein nicht jede Frau ist im Stande, während des Menstruations-Vorganges in einem Dolce far niente zu leben. Wie manche Frau muß in ihrem Berufe stundenlang stehen! Und wie Viele leiden darunter sehr zur Zeit der Menstruation. Ich erinnere nur an die Angehörigen der verschiedensten Geschäftszweige, auf die ich später noch zurückkommen werde. Allen diesen Frauen und Mädchen müßte es in der betr. Zeit vergönnt sein, ab und zu im Sitzen auszuruhen. Da sie hierzu aber nicht befugt sind, so treten verstärkte Blutansammlung in der unteren Körperhälfte, erschwelter Rückfluß zum Herzen, Blutüberfüllung im Becken, ungewöhnlich starke Blutung, Kreuzschmerzen und später chronische Gebärmutterleiden, Blutarmut u. s. w. als Folgezustände auf. Aber auch die glücklicher situierte Frau muß während dieser durchschnittlich fünf Tage vielen häuslichen und manchen gesellschaftlichen Pflichten nachkommen; so manche einfache Frau aus dem Volke muß auch während dieser Zeit schaffen und arbeiten,

manchmal sogar recht schwere Anstrengungen durchmachen. Sie kann nicht gut an Ruhe und Schonung denken. Die Frau aus besser situiertem Stande, welcher ein oder mehrere Dienstboten zur Verfügung stehen, ist in dieser Hinsicht viel glücklicher daran. Wenn sie trotzdem nicht gesünder ist, als ihre minder günstig lebenden Geschlechts-Genossinnen, so hat das seine guten Gründe. Die Frau, welche auf einer höheren gesellschaftlichen oder Kulturstufe steht, ist feiner organisiert, zarter, empfindlicher, von wesentlich geringerer Widerstandskraft.

Die dem Körper in dieser Zeit notwendige Ruhe kann auf zweierlei Weise erreicht werden, einmal durch die oben geschilderte Lage, welche keineswegs andauernde Rückenlage zu sein braucht, und sodann durch das Unterlassen solcher Beschäftigungen, welche den Körper irgendwie überanstrengen. Hierher gehören: das nicht unbedingt notwendige Steigen von Treppen, das Schieben und Heben von schweren Möbelstücken, das Öffnen schwerer Schiebekästen, das Tragen schwerer Gegenstände zumal auf nicht ebenem Boden, das Ueben gewisser Bewegungsspiele im Freien, das zu eifrige Gehen zu Geschäftswegen oder zu Promenadenzwecken. Eine Frau muß sich eben zur Zeit der Menstruation als durchaus schonungsbedürftig betrachten und darf nicht vergessen, daß nicht bloß die zu starke Bewegung an sich ihr Schaden kann, sondern auch der Druck des Zwerchfells und der Bauchmuskeln auf die Unterleibsorgane (die „Bauchpresse“ wie der medizinisch-technische Ausdruck lautet). Dieser gesteigerte Druck setzt sich auf die Blutgefäße fort, welche die Gebärmutter und ihre Nachbarorgane entlasten und wirkt um so stärker stauend, je mehr die betreffende Frau genötigt ist, durch Verschließen des Mundes und Anhalten des Atems wiederholt gewisse Widerstände zu überwinden und je mehr das Herz zu ungewöhnlich gesteigerter Thätigkeit angeregt wird.

Ist ihr zur Zeit der Menstruation schon jede allzustarke Bewegung nachteilig, welche regelmäßig und mit erhöhtem Druck auf die Beckenorgane erfolgt, so gilt dies noch viel mehr von solchen Bewegungen, welche, unregelmäßig und mehr stoßweise erfolgend, den Körper in Erschütterungen versetzen. Solche kleine Erschütterungen bewirken durch ihre Häufigkeit und Dauer zunächst einen Reiz der Rückenmarksnerven, sodann aber infolge der beteiligten Beckenmuskeln einen verstärkten Blutzufluß zu den Beckenorganen; eine Blutüberfüllung derselben. Schon das Eisenbahnfahren ist mancher Frau in dieser Zeit nicht zuträglich, noch weniger aber das Fahren im Wagen, zumal auf unebenem Wege oder schlechtem Pflaster. In erster Linie ist aber vor dem Treten der Nähmaschine zu warnen, einer anhaltenden, oft wiederholten Bewegung, welche für die Beckenorgane jedenfalls in der Menstruationszeit ungünstig ist. Es wäre sehr erwünscht, wenn zum Bewegen der Nähmaschine, welche so manche Frau unmöglich entbehren kann, die Kleinmotoren mehr Eingang fänden. Auch für andere Berufsarten mit andauerndem Stehen und mit Tretbetrieb müßte die Menstruationszeit mehr eine Zeit der Schonung sein. Ungünstige Bewegungen sind ferner das Turnen, Tanzen, Schwimmen und Schlittschuhlaufen während der Menstruation. Auch Rudern und Bergsport darf man in gewissem Sinne dazu rechnen. Obwohl sich für jede Frau, welche auf Schonung ihrer Gesundheit bedacht ist, jede solche Thätigkeit — so empfehlenswert sie in menstruationsfreien Zeiten ist — von selbst verbietet, wird doch in diesen Beziehungen oft gefehlt, und diese Fehler rächen sich manchmal sehr schwer. Turnen, Schlittschuhlaufen, Schwimmen, Bergtouren und sonstige Körperübungen müssen also während der menstruellen Zeit unbedingt unterbleiben; in der vor-menstruellen dürfen sie, ebenso wie in der nachmenstruellen,

mit Maß und Vorsicht stattfinden. Sowie die ersten Empfindungen der nahenden Menstruation sich bemerkbar machen, auch wenn noch keine Blutung eintritt, sind sie zu unterlassen und so lange, bis die letzte Spur der Menstruation einige Tage vorüber ist. Dasselbe gilt vom Tanzen. Während der Menstruation an einem Tanze teil zu nehmen, wäre nicht nur unästhetisch, sondern auch in hohem Grade nachteilig; denn bei keiner Thätigkeit wird der Blutkreislauf und zugleich das Nervensystem so angeregt, wie durch das Tanzen, zumal durch die Rundtänze. Es ist besser, auch auf die langsamen Tänze, bei denen in der Hauptsache nur geschritten wird, zu verzichten und überhaupt von einer derartigen Unterhaltung in der betreffenden Zeit gänzlich abzusehen. Ein unter solchen Umständen sehr zweifelhaftes Vergnügen noch mit der Möglichkeit einer Schädigung zu erkaufen, ist nichts weniger als vernünftig.

Vergnügungen können umgangen werden, Repräsentations-Pflichten zuweilen nicht. Treten diese an die Frau als unabweisbar heran, so lassen sie sich zur Not erfüllen, indem man sehr auf sich achtet. An einer Gesellschaft oder einem Diner teil zu nehmen, wenn sich derartiges nicht mehr vermeiden läßt, mag, da die Frau sich dabei im Ganzen ruhig verhält, unverwehrt sein, obwohl es ihr vielleicht angenehmer und vorteilhafter wäre, statt des gesellschaftlichen Zwanges und eines stundenlangen Ausharrens in beengender Kleidung behaglicher Ruhe zu pflegen. Aber die Tyrannei unserer sozialen Verhältnisse ist oft mächtiger, als die gesunde Vernunft; sie nötigt auch die Frau, oft gegen ihren Wunsch, zu Dingen, die man ärztlich abraten müßte. Alles was sich an solchem unrationellem Verhalten zur Menstruationszeit vermeiden läßt, umgehe sie möglichst, jedenfalls aber den Tanz, der häufig den Grund zu ernstem Leiden gelegt hat.

Auch auf das psychische Verhalten während der Menstruation muß hingewiesen werden. Es wurde schon angedeutet, daß das Nervensystem in dieser Zeit erregbar ist, und hierauf sollte thunlichst Rücksicht genommen werden, sowohl von seiten der Frau als ihrer Umgebung. Plötzliche starke Eindrücke, besonders Schreck, Aufregung, Zorn, aber auch allmählicher wirkende, wie Furcht, Angst, Kummer, Sorge, ja selbst freudige Regungen excessiver Natur können gerade während der Menstruation mehr oder weniger schaden. Es ist deshalb sehr erwünscht, wenn zur menstruellen Zeit eine möglichst gleichmäßige Gemütsruhe vorherrscht, jede unnötige Aufregung angenehmer oder unangenehmer Art vermieden und thunlichst ein Gleichgewicht des psychischen Verhaltens beibehalten wird. Je weniger die „Stimmung“ durch unerwartete Schwankungen verändert wird, desto besser. Je sorglicher die ohnehin gesteigerte Reizbarkeit und Empfindlichkeit vor Anregung gewahrt wird, desto ungestörter verläuft der Vorgang auch für das allgemeine Befinden in der menstruationsfreien Zeit. Je mehr Erschütterungen und Erregungen das Gemütsleben zur Zeit der Menstruation erfährt, desto sicherer wird nicht nur diese beeinträchtigt, sondern auch für das Nervenleben im allgemeinen eine dauernd krankhafte Anlage geschaffen.

Von einer gewissen Wichtigkeit ist der Schutz vor Erkältungen und Durchnässungen. Kalte Bäder, kalte Abreibungen und Waschungen des Körpers und der Füße, besonders der unteren Partien, sind während der Menstruation thunlichst zu vermeiden. Dem Gebot der Reinlichkeit ist durch laue Waschungen des Unterkörpers und der Füße und eventuell durch ein 28° R. warmes (nicht heißes) Bad völlig genügt. Sogenannte abhärtende Anwendungsformen des Wassers werden in der betr. Zeit anzusetzen sein. Auf die Hautnerven und Hautgefäße, welche empfindlicher sind, muß eben Rücksicht ge-

nommen werden. Ganz besonders haben kalte Bäder von weniger als 20° R. in der See und im Flusse meist Schaden im Gefolge, indem sie den Prozeß der Menstruation plötzlich unterdrücken können. Natürlich ist das warme Reinigungsbad nach Ablauf der Menstruation nicht nur unbedenklich, sondern sogar vorteilhaft. Das heiße Fußbad zur „Anregung“ der Menstruation ist im allgemeinen nicht nachteilig, doch nur dann unschädlich, wenn die Frau nach demselben im Bett oder doch im warmen Zimmer bleibt. Ob es im Einzelfalle zweckmäßig ist, das zu entscheiden überlasse man am besten dem Arzte. Die Frage, ob während der Menstruation die Wäsche gewechselt werden darf, ist unbedingt zu bejahen. Das Unterlassen des Wäschewechsels beruht auf einem alten Vorurteil und ist zum mindesten höchst unsauber. Wenn die neu anzulegende Leibwäsche weder feucht noch kalt ist, dann wird sie nicht das Mindeste schaden. Jede Erkältung der Füße und des Unterkörpers ist in dieser Zeit doppelt nachteilig. Die Frau wird also gut thun, durch feste, warme Fußbekleidung und wenn nötig durch Wechsel derselben, sowie durch warme, schützende Unterkleider sich vor Kälte, Luftzug und sonstigen Erkältungs-Veranlassungen zu schützen. Schon am Oberkörper, welcher plötzlichen Abkühlungen ausgesetzt wird, schadet die hierdurch von der Oberfläche der Haut nach dem Innern abgedrängte Blutmenge nicht selten. Plötzliche Abkühlung des Nackens, z. B. bei geöffnetem Fenster eines Ballsaales, führt zu Blutüberfüllung der Nackenmuskeln und zu rheumatischen Entzündungen, die durch schnelles Laufen verstärkte Erhitzung und Schweißbildung am Rumpfe nach zu schnellem Einfluß kühler Luftströmung zu Lungen- oder Rippenfell-Entzündung u. s. w. Ganz besonders sind es in unserem Falle die Beckenorgane, an denen jede derartige Störung der Zirkulation und alles, was diese ins Schwanken bringen könnte,

zu vermeiden ist. Je ungestörter die natürliche Kongestion zu denselben verläuft, desto normaler bleibt der Menstruationsvorgang.

Schließlich sei, bezüglich der Körperpflege im allgemeinen, noch erwähnt, daß Magen und Darm eine gewisse Beachtung verdienen. Was die Ernährung betrifft, so sei sie leicht verdaulich, nicht zu kompakt. Diätfehler sind möglichst zu vermeiden. Gewürzte Speisen und Getränke, zu stark erregende Nahrung, welche auf das Nervensystem und Herz heftig einwirken kann, wie Alkohol und starker Kaffee, haben sich als nicht unbedenklich erwiesen. Leichte derartige Reize, an die der Körper einmal gewöhnt ist, schaden weniger. Zu widerraten ist der Gebrauch gewürzten warmen Weines behufs Anregung zu geringer Menstruations-Blutung, ein ziemlich verbreitetes, aber unsicheres Volksmittel, welches auf den Blutumlauf eher nachteilig wirkt und den vermeintlichen Uebelstand gar nicht trifft.

Stets soll die Frau, gerade in dieser Zeit, auf regelmäßige Verdauung halten. Verstopfung darf nicht bestehen bleiben, weil sie die Blutüberfüllung im Becken steigert. Milde Abführmittel und eine entsprechende Diät wird sich die Frau am besten von ihrem Arzte verschreiben lassen. Klystiere von lauem Wasser sind zur Menstruationszeit unbedenklich.

Ob Medikamente während derselben fortgesetzt werden dürfen, richtet sich nach der Art derselben und unterliegt am besten der Beurteilung des Arztes, der sie verordnet hat. Im Prinzip ist es ja besser, in dieser Zeit nicht unnötig Arzneien zu nehmen. Wo sie doch nicht ausgesetzt werden sollen, läßt sich unter Berücksichtigung der Konstitution der Kranken schon eine unschädliche Form finden. Auch bezüglich diätetischer Präparate, z. B. Eisenmittel u. dergl. gilt dasselbe. Sie können zwar kaum großen Schaden anrichten, ebenso wenig

wie z. B. Mineralwässer. Aber es ist jedenfalls vorsichtiger, dergleichen so lange auszusetzen, bis man sich mit dem Arzte über diesen Punkt beraten hat. Eigentliche Kuren setzt man wohl am besten in den betr. Tagen aus.

An diese für die allgemeine Gesundheitspflege des gesamten Körpers bestimmten Ratschläge müssen nun noch solche geschlossen werden, welche sich auf das gesundheitsgemäße Verhalten der Sexualorgane insbesondere beziehen.

Es treten der Frau zwei Hauptaufgaben entgegen, der Schutz der betr. Organe vor Druck, Erkältung oder sonstigen Injuriën und die zweckmäßige Aufsaugung des Menstrualblutes.

Von allen Gebieten des Körpers bedürfen gerade der Unterleib und die Sexualorgane während der Menstruationszeit, in welcher sie ohnehin blutreicher und empfindlicher sind, eines sorgsamten Schutzes. Es ist also notwendig, sich so zu kleiden, daß auch beim Sitzen und nach Mahlzeiten kein Druck auf diese Teile ausgeübt wird. Besonders nachteilig sind in dieser Hinsicht tief herabreichende Metallstäbe von Korsetts und sehr festes Schnüren dieses Kleidungsstückes, sowie zu fest gebundene Rockbänder. Teils wird durch alles dies ein Teil der Beckenorgane einem mehr oder weniger empfindlichen Drucke ausgesetzt, teils werden sie indirekt geschädigt, indem der Rückfluß des Blutes aus dem Unterleib nach dem Herzen sowie die Zirkulation in der Leber erschwert und die Bewegung des Zwerchfells beeinträchtigt wird. Man verzichte also für kurze Zeit auf eine naturwidrig enge Taille, kleide sich während dieser Periode so locker und schmiegsam wie möglich und gehe in jeder Beziehung mehr danach, was gesund ist, als nach dem, was die Mode verlangt. Es ist deshalb durchaus nicht nötig, die Kleidung so weit und bequem einzurichten, daß sie ungraziös und nachlässig erscheinen könnte. Im Gegenteil ist

es, wenn die Frau sich nicht isolieren will — und dazu liegt kein Grund vor — erwünscht, daß Zweckmäßigkeit und Geschmack sich vereinigen. Nicht jede Frau kann während dieser Zeit im Hauskleide umhergehen. Aber sie kann doch, unbeschadet der vorteilhaften äußeren Erscheinung, manches an ihrer Garderobe vermeiden, was die soeben geschilderten Nachteile mit sich bringt.

Auch vor Erkältung der Unterleibsorgane muß die Kleidung schützen. Ohne daß diese plump und ungeschickt erscheinen läßt, muß sie doch genügend warm halten. Am empfehlenswertesten sind gut schließende Beinkleider, je nach der Jahreszeit aus leichtem oder wärmerem Stoff. Sie sind ungemein wichtig, weil sie jede kalte Luftströmung von den betr. Organen abhalten. Es giebt in dieser Hinsicht sehr zweckentsprechende Muster, wie sie besonders in England eingeführt sind. Dieselben schließen gut, ohne daß sie bei Bedürfnissen besondere Schwierigkeiten bereiten.

Von großer Wichtigkeit ist die dritte der erwähnten Aufgaben, die möglichst gründliche Aufsaugung des entleerten Menstrualblutes und die hierdurch ermöglichte größte Sauberkeit des Unterkörpers.

Die Hygiene der menstruirenden Frau ist auch in besseren Kreisen noch vielfach sehr vernachlässigt. Zunächst ein Wort über den Mangel an der nötigen Sauberkeit, welchem der Arzt bisweilen begegnet. Es giebt immer noch Frauen, welche ein verbreitetes Vorurteil von gründlichen Waschungen und öfterem Wäschewechsel abhält, woraus manch schwerer Uebelstand erwächst. Jede Frau, welcher daran gelegen ist, zu der Gesundheitspflege in den Kreisen des weiblichen Geschlechts das ihrige beizutragen und hygienische Fehler energisch zu bekämpfen, sollte das bei jeder sich ihr anbietenden Gelegenheit gerade bezüglich der Menstruation thun. In den günstigeren Fällen, in denen selbst-konstruierte Binden angewendet werden,

begegnet man recht großer Unzweckmäßigkeit. Derartige primitive Binden, die man ihrer T-förmigen Gestalt wegen auch T-Binden nennt, fallen meist sehr plump aus, so daß sie das Tragen anliegender Kleidung erschweren, auch in lästiger Weise spannen und drücken. Sitzen sie locker, so ist ihre Befestigung nicht sicher genug; sitzen sie fest, so erhitzen sie. Jedenfalls ist jede unvollkommene Vorrichtung für eine Dame von feineren Lebensgewohnheiten, welche den ganzen Vorgang so verborgen wie möglich zu halten pflegt, nicht gerade angenehm. Hierzu kommt, daß derartige Binden sich nur unvollkommen reinigen lassen und deshalb selten das Ideal von Sauberkeit und aseptischer Beschaffenheit darstellen.

Man hat aus diesen Gründen in neuerer Zeit eigene Menstruationsbinden konstruiert. Der Name „Gürtel“ ist nicht ganz korrekt, da dieser nur ein Teil, nur der Träger der Binde, der andere, mittlere, aber der wichtigere Teil ist, weil er dem eigentlichen Zwecke der Blutaufsaugung dient. Diese Menstruationsbinden haben als hauptsächlichsten Bestandteil ein aufsaugendes Material. Leider ist auf diesem Gebiet viel Unzweckmäßiges und Gefünsteltes erfunden worden. Eine derartige Vorrichtung hat aber nur dann praktischen Wert, wenn sie ganz im Sinne des Frauenarztes gehalten ist und bestimmten grundsätzlichen Anforderungen bezüglich des Sitzens und der Aufsaugungsfähigkeit entspricht. Man darf dies wohl als erreicht betrachten bei einem Modell, welches ich bereits 1885 im Zentralblatt für Gynaekologie (Nr. 37) beschrieben habe und welches sich seitdem gut bewährte, so daß diese Menstruationsbinde vielfach als ganz zweckentsprechend befunden wurde. Genau nach der zitierten Angabe wird sie lediglich von der Verbandstoff-Fabrik Paul Hartmann (Heidenheim, Württemberg) hergestellt, sowohl was den Schnitt der Binde als was die Form der Absorptionskissen und das verwendete

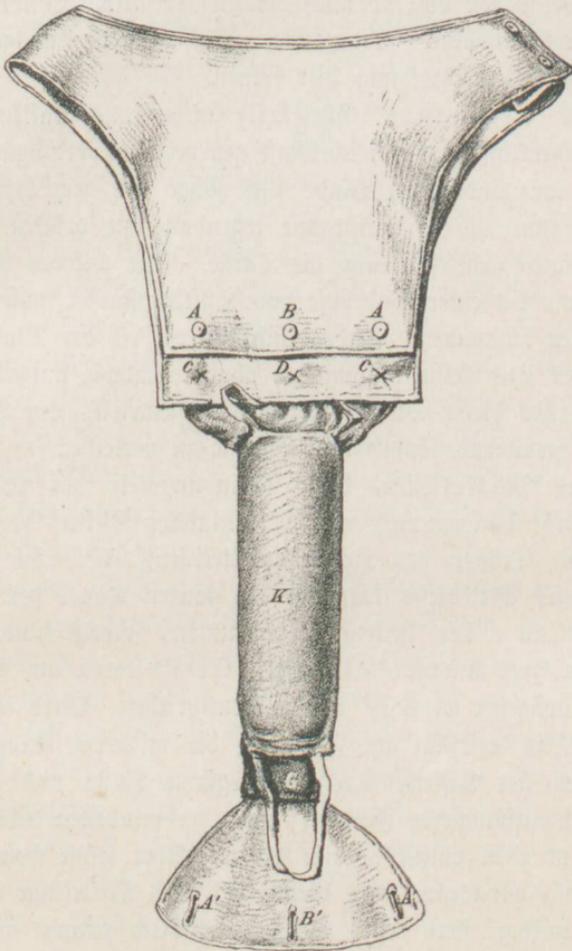
Material betrifft. Sie vereinigt Sauberkeit mit Zweckmäßigkeit, so daß sie einer sehr wichtigen Aufgabe der Menstruationshygiene entspricht.

Wie muß eine solche Binde beschaffen sein? Diese Frage legte ich mir s. Z. vor. Ich will die Gesichtspunkte, von denen ich ausging, kurz anführen.

Die Binde soll sich genau der Körperform anschmiegen. Sie soll selbst bei eng anliegendem Kostüm so wenig als möglich auftragen, muß unbedingt sicheren Sitz haben, darf nirgends drücken und reiben. Sie muß sich leicht an- und ablegen lassen. Kurz sie soll der menstruierenden Frau keine Belästigung, sondern nur Annehmlichkeit bieten.

Das Aufsaugungsmaterial muß derartig sein, daß es möglichst viel Blut aufnimmt, aber zugleich etwaigen üblen Geruch zerstört. Es muß durchaus unschädlich sein und eine weiche Beschaffenheit haben. Es darf nicht etwa lose angelegt werden, so daß es die Frau beim Gehen verlieren könnte, sondern muß ein schmales Kissen mit leicht durchlässigem Stoff gefüllt darstellen. Eine undurchlässige untere Gummieinlage muß vor Beschmutzung sichern. Das Material soll an sich von geringem Werte — also auch der weniger bemittelten Frau zugänglich sein. Es muß sich leicht und ohne unliebsames Aufsehen vernichten lassen. Jeder Wiedergebrauch, wie bei dem mit Recht verlassenen Schwammkissen, die nach Durchtränkung gereinigt werden mußten, ist ein für allemal in Wegfall zu bringen.

Die Befestigung eines solchen Kissens soll derartig eingerichtet sein, daß es unbedingt sicher sitzt, ohne daß ein Herabfallen möglich ist. Es muß nach Durchtränkung leicht abgenommen und durch ein neues ersetzt werden können. Bei Bedürfnissen soll es sich ohne Schwierigkeit für die betr. Zeit entfernen lassen.



Die einzelnen Teile der Menstruationsbinde.

ABA = die Knöpfe an der Vorderseite des Bedengürtels.

A'B'A' = die entsprechenden Knopflöcher hierzu.

CDC = besgl. an der Hinterseite.

K = Kissen mit Holzwoollwatte.

G = Gummiüberzug des Mittelstücks.

Dies waren die für mich bei Angabe meiner Binde maßgebenden Grundsätze. Sie wurde nach denselben ausgeführt. Ich lasse die Beschreibung hier folgen.

Der Beckengurt (Gürtelteil) dieser aus Kaliko oder Trikot thunlichst genau nach Maß gearbeiteten oder doch leicht passend umzuändernden Binde sitzt sicher auf dem Hüftbeinkamme, ohne die Sexualorgane irgendwie zu drücken. Der obere Rand zieht sich um die Taille. Die unteren Ränder laufen wie bei einer Badehose vom Hüftbeinstachel nach innen und unten zusammen. Indem sich dieser Teil der Binde der Form des Unterleibs anschmiegt, ohne irgendwie aufzutragen, bietet gerade dieser Schnitt zugleich den Vorteil, den Beckenorganen genügend Schutz und Wärme zu verleihen.

Das Mittelstück, der Verbindungsteil der vorderen Mitte des Beckengurtes mit der hinteren Mitte desselben, dient als Träger des Holzwollwattekissens (K). Die Frau behält dies Mittelstück während der ganzen Dauer der Menstruation an. Der Beckengurt hat unten, sowohl hinten wie vorn, je drei Knöpfe (A B A und C D C) denen am Mittelstück Knopflöcher (A' B' A' u. s. w.) entsprechen. Wird letzteres angelegt, so befestigt die Frau an die mittleren Knöpfe die Schlingen der Kissen, deren schmiegsame Hülle und weiche, sehr gut aufsaugende Füllung nicht im mindesten belästigen. Das Blut zieht völlig in dies Kissen. Aber selbst wenn dies vollständig durchtränkt ist, bleibt doch das Mittelstück infolge der Gummilage stets rein. Selbstverständlich gelangt auch an die Leib- und Bettwäsche kein Blut. Je nach dem Bedarf, durchschnittlich etwa zweimal täglich, wird das Kissen erneuert, zu welchem Zwecke man es nur an den stets sauber bleibenden Schlingen anzufassen braucht. Das Kissen wird sofort verbrannt.

Daß eine so zweckmäßig sitzende Binde jede, selbst die anliegendste Toilette gestattet, ist ein Vorzug, der bei gewissen

gesellschaftlichen Pflichten und bei bestimmten Berufsarten, von denen nur die Bühnenthätigkeit erwähnt sei, sehr ins Gewicht fällt.

Die Holzwoollwatte kann noch mit desinfizierenden oder desodorierenden Mitteln versetzt sein; sie gewinnt dadurch den Vorzug, daß sie jede weitere Zersetzung der von ihr aufgenommenen Flüssigkeiten verhindert.

Beiläufig sei hier bemerkt, daß sich die Binde nicht minder nützlich nach Ablauf des Wochenbettes bewährte, weil alsdann zuweilen noch längere Zeit ein reichlicher, zu Zersetzung neigender Wochenfluß zurück bleibt. Ebenso bildet bei allen Krankheiten der Sexualorgane, welche mit blutigen, eiterigen oder schleimigen Absonderungen einhergehen, diese Binde nebst den dazu gehörigen Kissens ein Mittel, das Wohlbefinden und die Sauberkeit zu unterstützen. Die mit solchen Binden verbundenen Unannehmlichkeiten werden dadurch wesentlich gemildert.

Da der Preis einer solchen Menstruationsbinde, von der man nur ein Exemplar braucht, und der Kissens, die man sich natürlicherweise in größerer Anzahl (mindestens einige Duzend) zulegt, ein sehr mäßiger ist, so können selbst wenig bemittelte Frauen sich eine für ihre Existenz wichtige Wohlthat verschaffen.

Als Auffaugungsmaterial hat man noch andere Stoffe, wie Schwamm, Watte, Moos u. dergl. vorgeschlagen. Dieselben haben alle gewisse Mängel; entweder werden sie zu rasch durchtränkt, oder sie saugen zu wenig auf, oder drücken unangenehm. Auch bleiben sie nicht frei von üblem Geruch. Es hat sich nach wiederholten anderweiten Versuchen immer wieder die feine, weiche Holzwoollwatte als das beste Material erwiesen.

Auch im Schnitt der Binden sind andere Variationen aufgetaucht; doch möchte ich meinem der Körperform genau angepaßtem Schnitt, dessen fester Sitz erprobt ist, den Vorzug geben.

Sehr erwünscht ist es, daß die Mutter auch ihre heranwachsende Tochter sofort beim Eintritte der Menstruation veranlaßt, eine ihrer Körpergröße entsprechende Binde mit verhältnismäßig kleinerem Kissen zu tragen. Wenn ein junges Mädchen in dieser Beziehung gleich von Anfang an daran gewöhnt, ja dazu erzogen wird, sich peinlich sauber zu halten und gerade in der Zeit seiner Entwicklung die betr. Organe sorgsam zu pflegen, so ist dies für sein späteres Leben von größtem Nutzen.

Im übrigen besteht die Pflege der Sexualorgane während der Menstruation hauptsächlich im Abhalten von Schädlichkeiten. Doch sei noch erwähnt, daß Ausspülungen der betr. Teile mit leicht desinfizierenden lauwarmen Flüssigkeiten — schwachen Lösungen von Karbol (2 ‰), Lyso (1 ‰) oder Solvol (1/2 ‰) — ganz unbedenklich sind, da die Spülflüssigkeit nicht bis an den Sitz der Blutung dringt. Eine derartige Desinfektion, die sogar früh und abends vorgenommen werden kann, hat den Nutzen, daß ergossene aber noch zurückgehaltene Blutgerinnsel, welche mit losgestoßenen Schleimhautstücken, Schleim und selbst Eiter gemischt sein können, vor Zersetzung bewahrt bleiben und schneller fortgeschafft werden.

Etwaige Begleitererscheinungen der Menstruation verdienen, obwohl sie noch nicht zu den krankhaften zu rechnen sind, doch hinsichtlich der Pflege besondere Berücksichtigung. Die begleitenden Symptome machen sich in erster Linie von seiten der Kreislauforgane bemerkbar. Herzreizung und Herzklopfen erheischen Ruhe des gesamten Körpers, wö möglich Liegen mit erhobenem Oberkörper. Das zu stark erregte Herz wird am bequemsten durch einen kleinen um den Hals gebundenen Eisbeutel (Herzeisbeutel) gefühlt, der aber nicht ununterbrochen wirken darf, vielmehr nur stundenweise. Auch soll er nicht der Haut unmittelbar aufliegen, sondern

über dem Hemd. Beengende Kleidungsstücke (Korsett etc.) sind gerade in solchen Zuständen zu vermeiden. Die Nahrung sei sehr leicht und reizlos. Kaffee, gewürzige Speisen, starke Biere und Weine dürfen nicht genossen werden; hingegen sind Milch, Selterswasser, säuerliche Limonaden u. dergl. zweckmäßig. Eine milde Abführung wird zum baldigen Verschwinden des lästigen Symptoms beitragen. Jede Gemütsaufregung und körperliche Anstrengung ist dabei ungünstig. Blutandrang nach dem Kopfe, zu dem manche Frauen neigen, wird, wie jede periodische Wallung am einfachsten durch ein „ableitendes Verfahren bekämpft. Recht gut bewährt haben sich heiße (30° R.), bis über die Waden hinaufreichende Fußbäder, zu denen noch Senf in folgender Weise gesetzt werden kann. Eine Hand voll Senfmehl wird in einen kleinen Mullbeutel gebunden, dieser wiederholt ins Badewasser getaucht und in dieses ausgedrückt. Hierdurch gelangt nach und nach das Senföl in das Wasser und dieses übt, die Wirkung der hohen Temperatur steigend, einen stärkeren Reiz auf die Haut aus. Bedeckt man während des etwa 5—10 Minuten dauernden Fußbades den ganzen Kopf mit einer kalten Kompresse, so wird hierdurch die ableitende Wirkung noch mehr erhöht; der heiße, gerötete Kopf wird wieder kühler und blässer, und damit schwinden auch andere Kongestions-Erscheinungen, wie Ohrensausen, Nasenbluten, Kopfschmerz, Augensinnern, Pochen der Schläfenarterien, Störungen im Sehen und Hören. Die Diät wird ebenso sein müssen, wie die bei Herzreizung angeratene. In einzelnen Fällen von Blutarmut oder Bleichsucht bewirkt der Blutzufluß nach den Beckenorganen einen vorübergehenden Blutmangel, der sich durch Schwindel, Uebelkeit, Ohnmachtsanwandlungen zu erkennen giebt. Hier muß eher eine anregende Kost stattfinden. Wein, Bier, Fleischbrühe, Thee sind recht nützlich. Ebenso ist ein Tiefliegen mit dem Kopfe, also

auf flachem Kopfkissen, zweckmäßig. Nicht selten wird der Arzt Blutarmen milde Eisenpräparate verordnen.

Bei manchen Frauen von ohnehin reizbarem Nervensystem treten diese Erscheinungen weniger hervor, als Nervensymptome. Gewöhnlich stellen diese Erregungszustände der verschiedensten Art dar. Die Frau wird in solchen Fällen gut thun, sich möglichst gegen die Außenwelt abzuschließen. Größte Ruhe und Stille ist die Hauptbedingung für eine Besserung reizbarer Zustände. Leider ist durch die Menstruation ein Bollbad, welches sonst recht gut die Nerven beruhigen würde, ausgeschlossen; man wird sich deshalb mit einem ableitenden Fußbade, wie es schon geschildert ist, begnügen müssen. Unter Umständen wird, wenn bereits eine stärkere Disposition zu Erregungszuständen besteht, die sich bis zu schweren psychischen Erscheinungen steigern kann, sogar bei Bettruhe ein Eisbeutel auf dem Kopfe gute Dienste thun; zu gleicher Zeit legt man an die Füße Wärmflaschen. Es läßt sich leicht so, „auf trockenem Wege“ ein ableitendes Verfahren einschlagen. Vortrefflich bewährt ist in solchen Zuständen das Bromwasser sowie das Eisenbromürwasser, von ersterem dreimal täglich ein Trinkglas, von letzterem täglich eine kleine Flasche. Diese Wässer können mit etwas Fruchtsaft oder Moselwein versetzt werden und bilden ein angenehm-beruhigendes Getränk. Auch Brausepulver, einfache sowie abführende, haben zuweilen eine günstige Wirkung. Arzneien auf eigene Faust zu nehmen, widerrate ich entschieden. Nur der Arzt kann beurteilen, ob solche angebracht sind und in welcher Dosis. Ein eigenmächtiges Einnehmen von stark wirkenden Nervenmitteln, von denen in den letzten Jahren eine ganze Anzahl aufgetaucht ist, kann die größten Gefahren mit sich bringen. Schwere Vergiftungs-Erscheinungen, selbst mit tödlichem Verlaufe, sind in solchen Fällen beobachtet worden.

Aus demselben Grunde kann ich auch vom selbständigen Mediziniern bei Neuralgien nur dringend abraten. Gerade die Nervenschmerzen sind ein sehr dunkles Gebiet und es ist lediglich dem Arzt, oft nur dem Spezialisten möglich, die Diagnose ganz sicher zu stellen, sowie die Behandlung in richtige Bahnen zu lenken. Die Frau selbst kann bloß äußerlich etwas Schmerzstillendes, wie Chloroformöl, auf die betr. Stellen streichen und sie alsdann mäßig warm bedecken. Mit manchen neueren anti-neuralgischen Mitteln wird, ebenso wie zuweilen mit Einspritzungen in die Haut, von Laien und Pfüschern heutzutage ein unverantwortlicher Mißbrauch getrieben, der oft schwere Folgen nach sich zieht.

Ein häufiges Symptom ist der Schmerz, der sich vorwiegend im Unterleibe einstellen und selbst eine normale Menstruation längere oder kürzere Zeit begleiten kann. Hält er sich in mäßigen Grenzen, schwindet er überhaupt, sobald die Menstruation in Gang gekommen ist, so darf er noch nicht als krankhaft angesehen werden. Letzteres wird er erst, wenn er hochgradig auftritt, während der Menstruationsdauer fortbesteht und das Allgemeinbefinden der Frau stark beeinflusst. Hierüber werden wir uns später, bei Betrachtung der schmerzhaften Menstruation aussprechen. Hier genügt es, anzuführen, daß gegen leichten Schmerz seitens der Beckenorgane in solchen Fällen milde Abführung (St. Germainthee, Kamillenthytler mit etwas Butter) oft gute Dienste leistet. Auch wird ein öfteres Trinken von Kamillenthee (zweistündlich eine kleine Tasse voll) die Beschwerden bald bessern. Nicht minder bringt gewärmter Flanell, auf den Leib gelegt, befriedigende Erleichterung.

Schwer ist es ja, zwischen unangenehmer Empfindung, schmerzhaften Gefühlen und ausgesprochenem Schmerz eine scharfe Grenze zu ziehen. Auch letzterer zeigt noch Abstufungen, und schließlich hängt zur Beurteilung des Grades viel von

der Widerstandskraft der Frau und ihrer Selbstbeurteilung ab. Schmerz kann nur der Betroffene selbst abmessen, nie ein anderer; er ist etwas ganz Subjektives. Man kann also hier nur sagen, daß solche Fälle, in denen die Frau sich selbst schwerer leidend fühlt und ihrer gewohnten Beschäftigung nachzugehen außer stande ist, als nicht mehr zur normalen Menstruation gehörig betrachtet werden können. Hier liegt gewöhnlich irgend eine Organerkrankung vor, die natürlich nur der untersuchende Arzt feststellen kann.

Die Verdauungsorgane sind, wenn überhaupt, nur ganz indirekt beteiligt. Magenbeschwerden, wie Uebelkeit, Aufstoßen, Austreibung, abnorme Säurebildung, Erbrechen, können auch lediglich durch Nerveneinfluß bedingt sein. Ob eine solche „nervöse Dyspepsie“ vorliegt oder eine Reflex-Erscheinung von seiten der Beckenorgane wird wohl niemand als der Arzt beurteilen können. Die Frau selbst kann sich selbst nur so verhalten, daß sie die auftretenden Symptome einzeln mildert, indem sie dieselben, als vom Magen ausgehend, ansieht. Am Unschädlichsten ist es noch, wenn sie bei mangelnder Säure und daniederliegendem Appetit dreimal täglich eine halbe Stunde nach dem Essen vier Tropfen Salzsäure und eine Messerspitze Pepsin in einem Weinglas Zuckerwasser nimmt, bei übermäßiger Absonderung von Säure dreimal täglich einen gestrichenen Kaffeelöffel kohlensaure Magnesia, bei Aufblähung des Magens Holzkohlebiskuits und Fenchelthee. Uebelkeit oder Brechneigung kann sie nur durch kleine Gaben kalter Milch, mit einer Messerspitze doppelkohlensauren Natrons versetzt, bekämpfen, während sie zugleich einen flachen Wärmstein auf die Gegend des Magens legt. Saure, fette und sehr süße, sowie schwer verdauliche Speisen müssen hierbei vermieden werden. Am zuträglichsten sind: Kakao, Milch, Thee, weiche Eier, magere Fleischbrühjsuppe mit Gries, Sago, Eierlauf und

bergl. Auch gekochtes, nicht zu stark versüßtes Obst ist statt-
haft. Rotwein ist dem Weißwein vorzuziehen; von Bieren ist
nur ein kleines Quantum nicht zu kalten Malzbieres anzuraten.
Der Darm zeigt manchmal Gasauftreibung, manchmal Ver-
stopfung. Erstere wird wie die des Magens zu behandeln
sein. Was letztere betrifft, so muß man während der Men-
struationszeit allerdings von Massage des Unterleibs gänzlich
absehen. Doch ist diese bei Frauen, welche überhaupt zu
Hartleibigkeit neigen, in der zwischenmenstruellen Zeit um
so nützlicher. Sie darf nur von kunstgeübter Hand des
Arztes oder von einer tüchtig geschulten Masseuse, die ganz
nach ärztlicher Anweisung verfährt, vorgenommen werden.
Leichtflüssige Kost, das Selbstklystieren mit Gummiballon oder
Irrigator, St. Germainthee oder Rhabarberpillen — das ist
so ziemlich alles, was die Frau selbst während der Menstrua-
tion anwenden kann. Sollte ausnahmsweise Diarrhöe vor-
liegen, die mehr oder weniger mit Schmerzen verbunden sein
kann, so ist Rotwein, Graupenschleimsuppe, Reisjchleim mit
Kognak, Pfefferminzthee und äußerlich Wärme in der Regel
meist ausreichend. Es handelt sich gerade in solchen Fällen
gewöhnlich auch mehr um einen Reiz der Unterleibsorgane
und nur mittelbar um eine Anregung des Darms zu ver-
mehrter Thätigkeit.

Gegen etwaige Störungen in der Hautthätigkeit ge-
nügen einfache Mittel wie Ichthol-Schwefelseife.

Eine besondere Beachtung verdient das Entwicklungs-
alter, in welchem das erste Auftreten der Menstruation
erfolgt. Die Mutter muß beizeiten darauf bedacht sein, wie
sie sich zu verhalten hat, wenn dieser Zeitpunkt herannahet.
Am richtigsten ist es, in passender Form durch vertrauliche
Belehrung das junge Mädchen über das ihm bevorstehende
Ereignis aufzuklären, damit sie von demselben nicht überrascht

und erschreckt werde, aber auch nicht sich anderswo darüber Rat und Auskunft erhole. Ist die Menstruation unerwartet eingetreten, so halte man es trotzdem zur Aufklärung über diesen Vorgang nicht für zu spät. Nur zögere man nicht, der Tochter auseinanderzusetzen, daß es sich um ein natürliches, keineswegs krankhaftes Ereignis handelt, das mit der Körperentwicklung zusammenhängt, regelmäßig wiederkehrt und ein bestimmtes schonendes Verhalten erheischt. Es ist ja ein delikater Punkt, zum erstenmale ein solches Thema mit einem jungen Mädchen zu besprechen, das im sogenannten Backfischalter steht, an der Schwelle zwischen Kind und Jungfrau. Aber mit wenigen decenten Worten, in recht vernünftiger, schlichter Weise als etwas so selbstverständliches, wie jede andere Körperfunktion, besprochen, und noch dazu aus dem Munde der besten Freundin, der eigenen Mutter, verliert die Angelegenheit ihren peinlichen Charakter vollkommen. Niemand ist für solche vertrauliche Belehrung eines jungen Mädchens geeigneter, wie auch niemand einen angehenden Jüngling über die ersten Fragen der sexuellen Entwicklung besser aufklären kann, als der eigene Vater. Ich gebe zu, man muß eine gewisse Scheu überwinden; die Eltern treten mit diesem Augenblicke zu ihren Kindern in ein anderes, mehr freundschaftlich-fürsorgliches, wohlwollend-beratendes Verhältnis. — Es ist eben aus mit der eigentlichen Kindheit, und die Jahre machen ihr Recht geltend. Umso mehr aber soll der der Kindheit thatsächlich noch kaum entwachsene Mensch nicht rat- und führerlos sich selbst oder unberechenbaren fremden Einflüssen überlassen werden.

Unterbleibt solche sachgemäße Belehrung, wird der jetzige günstige Zeitpunkt dafür versäumt oder übernehmen fernstehende Persönlichkeiten, oft ohne das nötige Zartgefühl, diese Aufgabe, so entstehen daraus manchmal die unangenehmsten

Folgen. Das junge Mädchen weiß sich in seiner erklärlichen Scheu die unerwartete Blutung nicht zu deuten oder macht sich über dieselbe übertrieben ängstliche, zuweilen ganz falsche Vorstellungen. Auch unterbleiben dann oft die nötigen hygienischen Maßregeln. Ueberdies leidet das Mädchen gerade bei dem ersten Auftreten nicht so selten durch peinliche Schmerzen, welche daher rühren, daß das bereits in die Gebärmutter entleerte Menstrualblut sich erst nach und nach den Weg bahnen muß, um nach außen zu gelangen. Das Mädchen muß also ebenso gehalten werden, wie wir es eben erst bezüglich des die Menstruation zuweilen begleitenden Schmerzes geschildert haben. Wenn nötig wird der Arzt noch Opiumtinktur verordnen. Jedenfalls verbietet sich selbstredend eine Untersuchung.

Geist und Gemüt sind gerade jetzt vor allem Extremen, vor allem Excentrischen, Ueberspanntem und Aufgeregtem zu hüten. Lernen und arbeiten lenkt am besten ab und giebt dem Seelenleben eine andere Richtung. Positive Thätigkeit schützt vor psychischen Anomalien, welche man andernfalls zuweilen gerade jetzt entstehen sieht. Damit muß aber zugleich eine ruhige, klare Heiterkeit und ein möglichst ungetrübtes Familienleben verbunden sein.

Das junge Mädchen ist speziell darauf aufmerksam zu machen, daß es sich gerade in der ersten Zeit dieses Uebergangs sehr schonen muß. Ruhe, Verhütung von Erkältung und Ueberanstrengung, Befreiung vom Turnen, Unterlassen von Tanzen, Schlittschuhlaufen, Schwimmen, Landpartien und dergleichen Körperbewegungen seien besonders hervorgehoben. In der Schule und mit häuslichen Arbeiten ist es in diesen Tagen thunlichst schonend zu behandeln.

Richtig ist es — wie schon angedeutet — das junge Mädchen sofort mit einer für dasselbe genau passenden Men-

struationsbinde zu versehen, es über die Anwendung und das Auswechseln von Holzwohwattkefissen gut zu informieren und es in jeder Hinsicht von Anfang an mit einem richtigen Verhalten vertraut zu machen. Sauberkeit, Gesundheit und Keuschheit werden so am besten gewahrt. Es ist die sofortige Angewöhnung an korrekte Maßregeln viel praktischer, als das Hinziehen mit unvollkommenen Notbehelfen, welche dem jungen Mädchen lästig sind, es in der gewohnten Kleidung und Bewegung hemmen und doch den Zweck der Reinlichkeit nur unvollkommen erfüllen.

Ausspülungen während der Menstruation müssen natürlich in diesem Alter unterbleiben. Wäsungen auf einem Bidet genügen vollkommen. Wenn diesen Wäsungen ein wenig Lysol oder Solveol zugefügt wird, so kann dies nur gut sein. Nach der Menstruation finden Bad und Wäschewechsel statt.

Von jetzt an muß die Kleidung dem Stadium der Entwicklung entsprechen. Geschlossene Beinkleider sind, da die Kleider jetzt noch halblang getragen werden, zweckmäßig, damit jede Erkältung des Unterleibs vermieden werde.

Daß die Menstruation nicht gleich in einem festen Typus wiederkehrt, sondern noch unregelmäßig, manchmal einige Monate aussetzend, manchmal in kürzeren Zeiträumen sich wiederholend, daß sie auch in der Dauer sehr verschieden sein kann, darüber muß das Mädchen ebenfalls aufgeklärt werden. Nicht minder ist seine Körperbeschaffenheit zu berücksichtigen und, wenn Anlage zur Bleichsucht besteht, die manchmal sehr reichlichen Blutverlust zur Folge hat, bald für entsprechenden Ersatz durch reichliche blutbildende Nahrung (Eier, Fleisch, Bouillon, Malzbier, Leguminoße u. s. w.) zu sorgen. Blutarme, in ihrer Ernährung etwas herabgekommene Mädchen werden in dieser Entwicklungszeit auch Eisenpeptonat mit gutem Erfolg nehmen.

Wie in dieser Zeit, so bedarf auch in der sogenannten

„klimakterischen Zeit“, dem „kritischen Alter“, (Wechseljahren) der weibliche Organismus recht sorgjamer Pflege. Eine der wichtigsten Funktionen, an deren periodische Wiederkehr sich der Körper gewöhnt hatte, geht jetzt zurück, um bald völlig zu erlöschen. Ich will hier nicht unerwähnt lassen, daß diese Thatsache, obwohl sie in den Gesetzen der Natur wohlbegründet ist und eine ruhig denkende, vernünftige Frau sie als eine physiologische Notwendigkeit hinnimmt, doch manches erregbare Naturell in eine gewisse psychische Gleichgewichtsschwankung versetzt. Einerseits sind es die dabei zuweilen auftretenden Störungen des Blutkreislaufs und Nervensystems, die auch auf das Gemütsleben zurückwirken, indem sie Wallungen, Nervenreizungen, Migräne u. dergl. verursachen. Andererseits aber ist für Manche — man muß sagen verständigerweise — der Uebertritt in das praesenile Lebensstadium zugleich der Abschied von dem Höhepunkte des Lebens mit seiner vollkräftigen Leistungsfähigkeit und seinen Freuden. Dieser Abschied und Uebergang wird ihnen schwerer, als mancher Schauspielerin der Schritt in das Fach der tragischen Mütter, Anstandsdamen oder komischen Alten. Man findet Frauen, welche in dieser Zeit ohne sonstigen Grund an schweren, zur Melancholie sich steigern den Schwermutzzuständen leiden können und wiederum andere, die sich gewissermaßen psychisch gegen diesen Uebergang sträuben, den bisherigen Zustand nur schwer aufzugeben, das Stadium kaum überwinden und in wechselnder, bald niedergeschlagener und lebensmüder, bald aufgeregter reizbarer Stimmung diese Periode durchmachen.

Auf diese psychische Seite, auf das Seelenleben, wird der verständnisvolle Arzt zartfühlend Rücksicht nehmen. Ihm sind diese Regungen und der ganze Ideenkreis, der sich an den Wechsel in den Sexualfunktionen knüpft, nichts Unverständliches, wenn er auch gewisse Excentricitäten nicht billigen kann.

Hier gilt es aber für die Frau selbst, mit ruhiger, vernünftiger Ueberlegung, mit heiterem Gleichmut sich in das Unvermeidliche zu fügen und gewissermaßen mit Anstand und Würde in das neue Rollenfach überzugehen. Der Geist soll nicht aufgeregert werden, aber die Frau lenke ihre Gedanken von mancher Unbehaglichkeit dieses Lebensalters ab durch geschäftige Beteiligung an häuslichen Pflichten oder an gemeinnützigen Bestrebungen. Sie vermeide alles Grübeln, alles was sie verstimmen oder erregen muß. Sie widme sich neuen Aufgaben, welche sie in Anspruch nehmen und interessieren. Auf diese Weise wird ihr psychischer Zustand sehr bald seine Ruhe wiederfinden, wenn diese ihr überhaupt verloren gegangen war. Das physische Befinden ist nicht immer das beste. Schon das Nervensystem zeigt durch Migräne und durch neuralgische Beschwerden, welche meist von den Beckenorganen ausgehen, an, daß der Rückgang der sexuellen Funktionen nicht immer glatt, harmlos und unmerklich verläuft. Gerade die erwähnten Symptome machen für manche Frau diese Uebergangsepoche zu einer leidensvollen. Dennoch kann sie manches zur Linderung solcher Beschwerden thun. Vollbäder von 28° R., mit gleichzeitiger Anwendung kalter Kompressen über Kopf und Nacken, haben sich neben örtlicher gleichmäßiger Wärme und einer alles Erregende vermeidenden Diät dabei gut bewährt. Der Arzt steht gerade diesen Beschwerden, dank der Erfindung ausgezeichneter Mittel gegen Nervenschmerz und Hemioranie, nicht mehr so machtlos gegenüber wie früher. In dieser Hinsicht enthält der Arzneischatz einige neuere, recht zuverlässig wirkende Spezifika.

Daß man solche Beschwerden durch Suggestion beseitigen kann, soll nicht geleugnet werden. Doch dürfte dies meist bei hysterischen Frauen zutreffen. Die Hysterie aber, ein zwischen wirklichen Nervenleiden (Neurosen) und psychischen Leiden

(Psychosen) stehendes Gebiet ist noch vielfach ein so dunkles, so unbestimmtes und unberechenbares Krankheitsbild, daß es schon dem Arzte schwer hält, auf Grund desselben eine feste Diagnose zu stellen. Um so weniger wird dies der Nichtarzt, die Frau selbst können, zumal keine wirklich hysterische gegeben wird, daß sie hysterisch ist. Das Charakteristische dieses Leidens, die Uebertreibung geringer körperlicher Beschwerden, die Anknüpfung übertriebener Vorstellungen an diese, das Wechseln der Stimmungen, die vorübergehende Reizbarkeit oder Lähmung bestimmter Muskel- und Nervengebiete — alles dies läßt sich daraus erklären, daß die Frau die Herrschaft des Willens, die klare Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung verloren hat. Aber dieser Verlust ist nicht unwiederbringlich. Will sie sich vor dem unangenehmsten Leiden, der Hysterie, bewahren, das oft gerade in dem kritischen Alter sich entwickelt, so strebe sie danach, die Selbstregulierung ihres Charakters, das Steuer ihres Geisteslebens nicht aus den Händen zu verlieren. Klare, ruhige Ueberlegung, Vermeiden jeder Excentricität, feste Willenskraft und Energie im Ueberwinden von Schmerzempfindung, Gleichmaß der Stimmung und rationelle Lebensweise — dadurch wird sie sich vor einem, halb und halb eingebildeten, Leiden befreien, durch das sie, wenn es seine Höhe erreicht, sich und anderen zur Last fällt. Die Hysterie ist ein Zustand, der auch für den Arzt wenig dankbare Aufgaben, meist eine schwer zu ertragende Geduldsprobe bietet.

Es darf nicht vergessen werden, daß die klimakterische Zeit auch durch ihre Schwankungen im Blutkreislauf Beschwerden mit sich bringt. Die periodische Strömung nach den Beckenorganen versiegt zuweilen nicht spurlos und mit einem Male. Die Menstruation macht in manchen Fällen unregelmäßige Pausen oder erscheint in sehr reichlicher Weise, oder die Kongestion belästigt noch monatelang andere Organe,

besonders Herz und Gehirn. Die Frauen leiden an Herzklopfen, an Wallungen nach dem Kopfe und an sonstigen Zirkulationsstörungen, welche offenbar dadurch veranlaßt sind, daß die uns noch unbekannte Ursache des menstruellen Blutandrangs noch fortwirkt, diese aber andere Richtungen einschlägt.

Bestimmte Ratsschläge lassen sich für diese Leiden nicht geben, weil die Verschiedenheit der letzteren sehr groß ist. Hier ist es Sache des Arztes, in jedem Falle individuell das Verhalten zu regulieren und es ganz der Körperbeschaffenheit sowie den Lebensverhältnissen der Frau anzupassen. Als Grundsatz muß allerdings festgehalten werden, daß ruhige, gleichmäßige Lebensweise, Verhütung alles Erregenden, ableitendes Verfahren und Regulierung der Verdauung unbedingte Erfordernisse sind. Ganz besonders verhüte die Frau den in dieser Zeit gern auftretenden übermäßigen Fettansatz. Sie schränke die fettbildende Kost (Brot, Kartoffeln, Süßigkeiten, Kakao, Bier) etwas ein, esse mehr Fleisch, Gemüse und gekochtes Obst, trinke natürliche Säuerlinge (Gießhübler u. dergl.) mit leichtem Weißwein oder Fruchtsäften gemischt. Auch trinke sie zum Essen nur mäßig, mache sich reichlich Bewegung in frischer Luft und lasse sich eventuell durch Massage und Heilgymnastik behandeln. Auf diese Weise wird der Blutkreislauf in gutem Stande erhalten, von edleren Organen nach der Muskulatur und Körperoberfläche abgelenkt und unnötige Fettbildung verhütet.

Daß dieses Lebensalter das Entstehen von gut- und böseartigen Neubildungen und Geschwülsten der Sexualorgane begünstigt, ist bekannt. Darum Sorge gerade jetzt die Frau dafür, sich sofort ärztlich untersuchen zu lassen, wenn sie irgend welche regellose Blutungen, schleimig-eiterige Abgänge, Verhärtungen oder Austreibungen bemerkt. Die betr. Teile können von ihr nicht sorgsam genug überwacht werden und bedürfen zeitweiliger Kontrolle durch den sachkundigen Arzt,

damit etwaige Leiden nicht bis zur gefahrdrohenden Entwicklung gelangen. Sehr empfehlenswert ist es jedenfalls, wenn die Frau durch fleißiges Baden, tägliche Waschungen und Ausspülung, regelmäßige Entleerung des Darms, wenn nötig mittelst leichter Klystiere, jede Blutstauung an den Beckenorganen beseitigt und diese in möglichst normalem Stande erhält. Sie werden sich dann meist regelrecht zurückbilden und in den senilen Zustand übergehen, ohne die Gesundheit zu beeinträchtigen.

II.

Die abnorme und krankhafte Menstruation und das dabei zu beobachtende Verhalten.

1.

Unregelmäßige Wiederkehr und Dauer der menstruellen Blutung.

Sobald die Menstruation wesentlich unter der mittleren Dauer von etwa fünf Tagen verläuft oder diese bedeutend überschreitet, und sobald die intermenstruelle Zeit den regelmäßigen Typus nicht mehr einhält, die Menstruation also atypisch wird, ist damit die Grenzlinie zwischen normaler und krankhafter Menstruation erreicht. Es ist diese Grenze keine scharf zu markierende, keine für jede Frau gleichmäßig geltende; allein wenn man den einer bestimmten Frau eigenen Menstruationstypus als den für deren Organismus regelmäßigen und normalen ansieht, so wird man leicht bestimmen können, was für diese Frau schon in das Krankhafte übergreift.

Ein zu frühes Eintreten der Menstruation vor dem erwarteten Termin ist nicht so selten. Geschieht es nur in einem Falle, oder doch nur ausnahmsweise, so wird man nicht fehl gehen, wenn man die Gelegenheitsursache in irgend einem Fehler des Verhaltens, der Lebensweise sucht, und zwar meist in irgend einem Umstande, der reizend auf die Nerven, erregend auf das Gefäßsystem wirkte. Es können speziell die

Sexualorgane so erregt werden, daß der menstruelle Blutandrang zu früh erfolgt. Aber es kann auch eine Reizung allgemeiner Art stattgefunden haben, die sich in einer vorzeitigen Anregung der Menstruation äußerte. Die Zahl der hier in Betracht kommenden Ursachen ist sehr zahlreich und mannigfaltig; ihre Aufzählung würde doch nur unvollständig bleiben. Man wird sich deshalb darauf beschränken müssen, psychische Erregungen, den Genuß solcher Speisen und Getränke, welche verstärktes Herzklopfen und Blutwallungen bewirken, und übermäßige Körperbewegungen (Tanzen, anstrengendes Steigen u. dergl.) in der praemenstruellen Zeit dafür verantwortlich zu machen. Auch das Fahren auf holprigem Pflaster, das Ausdehnen und Recken des Körpers mit emporgehobenen Armen bei manchen häuslichen Arbeiten, das Schieben und Heben schwerer Gegenstände hat nicht selten eine vorzeitige Blutung zur Folge.

Dabei kann diese in ihrer Dauer sonst nicht verändert sein; aber sie kann sich auch gleichzeitig um einige Tage, eine Woche und mehr verlängern, und zwar geschieht dies um so häufiger, je plötzlicher und energischer die Ursache einwirkte.

Die Hauptaufgabe wird darin bestehen, daß man durch Vermeidung aller der angedeuteten Ursachen eine vorzeitige Menstruation zu verhüten sucht. Denn obwohl mit dieser gewöhnlich kein zu großer Schaden verbunden ist, und die Natur selbst die aus der Ordnung gekommene Funktion wieder reguliert, so bleibt doch, wenn sich die Ursache wiederholt, leicht eine Neigung zu abermals verfrühter Menstruation zurück. Gerade für diesen Vorgang aber ist eine große Regelmäßigkeit erwünscht; denn bei dieser fühlt sich die Frau am wohlsten. Kann sie mit Sicherheit auf den Tag rechnen, so wird es ihr leichter, ihre häuslichen und gesellschaftlichen Pflichten danach einzurichten.

Ist jedoch der Eintritt der Menstruation zu früh erfolgt, dann bleibt wenigstens für den Augenblick nur übrig, daß sich die Frau in jeder Hinsicht noch mehr als bei der regelmässigen Menstruation schon. Körperliche und seelische Ruhe, Vermeidung alles unnötigen Umhergehens und jeder irgendwie anstrengenden Thätigkeit, nährrende, aber milde, reizlose Kost, leichte Anregung der Darmthätigkeit, alles dies wird meist die Störung gut überwinden lassen. Sehr empfehlenswert ist es, Kaffee und gewürzte Chokolade, starke Biere und Weine jetzt ganz auszusetzen, dagegen Säuerlinge, Zitronenlimonade, Milch, Fruchtsäfte zu genießen, überhaupt die Fleischnahrung gegenüber der vegetabilischen etwas zurücktreten zu lassen. Bei allem, was die Frau in dieser Zeit unternimmt, sollte sie sich selbst die Frage vorlegen: „Kann dies nicht vielleicht Blutwallungen hervorrufen?“ — Sie muß sich in dieser Hinsicht selbst überwachen; weder der Arzt noch ihre Umgebung können sie vor Mißgriffen schützen. Ersterer wird sich allerdings veranlaßt sehen, eine zu lange Dauer abzukürzen, indem er geeignete Medikamente zum Einnehmen verordnet oder solche unter die Haut einspritzt.

Eine eigentümliche Erscheinung ist es, daß das betr. Organ sich leicht an eine Wiederholung des zu frühen Eintretens der Menstruation gewöhnt, und der normale Typus sich dadurch dauernd verschiebt, so, daß eine Neigung zum Vorrücken des ersten Menstruationstages besteht. Es kann vorkommen, daß dies in ganz regelmäßiger Weise geschieht, z. B. derart, daß die Frau von jetzt ab statt alle 28 Tage schon alle 25 Tage menstruiert. Es kann aber auch in unregelmässiger Weise geschehen, so daß die Menstruation z. B. das erste Mal nach 26 Tagen, das zweite Mal nach 25 Tagen, das dritte Mal vielleicht nach 22 Tagen u. s. w. wiederkehrt. Man beobachtet dies, wenn die Frau sich nicht nach den oben

angegebenen Ratschlägen hält, sondern fortgesetzt unzweckmäßig, unbekümmert um die Folgen weiter lebt, die Schädlichkeiten auch ferner auf sich einwirken läßt. Die Fortdauer der Ursache hat dann nicht nur eine Fortdauer der Wirkung zur Folge, sondern manchmal noch eine Häufung und Steigerung der letzteren.

Es entspringt hieraus die Notwendigkeit, auch die Wiederkehr solcher Veranlassungen zu verhüten, das ganze Verhalten und die Lebensweise auch für längere Dauer und besonders während der prämenstruellen Zeit so einzurichten, daß die angedeuteten Fehler vermieden werden.

Fast noch wichtiger, als eine verfrühte Menstruation, erscheint in vielen Fällen ein zu spätes Eintreten derselben, eine Verzögerung der Menstruation. Auch hier spielen einige Tage Verzögerung zwar keine große Rolle; aber wenn drei bis vier Tage über die bei der betr. Frau übliche Zeit verstrichen sind, so ist diese Thatsache doch auffallend. Nur in den Entwicklungsjahren sowie in dem kritischen Alter ist ein solches verspätetes Einsetzen etwas ganz gewöhnliches; in diesen beiden Lebenszeiten können sogar Verzögerungen von Wochen vorkommen, ohne daß man dies als krankhaft oder anormal betrachtet.

Anderes liegt die Sache in dem Alter, in welchem die Frau sich normaler sexueller Funktionen erfreut, also etwa vom 15. bis zum 45. Jahre, zumal bei der verheirateten Frau. Die Thatsache, daß sofort nach einer Empfängnis die nächste Menstruation unterbleibt oder doch sehr unvollkommen auftritt, ist allbekannt. Sie veranlaßt die Frau zu häufig, wenn die menstruelle Blutung ausbleibt, schon nach wenigen Tagen zu dem Schlusse, es könne eine Empfängnis vorliegen, und diese Vermutung erfüllt nicht jede Frau mit Freude, sondern manche mit Besorgnis. So manche Frau wünscht

guter Hoffnung zu sein; sie wünscht dies sehnlichst, und jede Verzögerung der Menstruation um einige Tage bestärkt sie sofort in dem Glauben, daß ihr das erhoffte Glück beschieden sei. Manche andere hat allen Grund, ein solches Ereignis nicht zu wünschen, ja sogar zu fürchten. Ihr ist jede Verzögerung der Menstruation ein peinlicher Schrecken, und nicht selten beeilt sie sich, den Arzt aufzusuchen, um sich hierüber Gewißheit zu verschaffen. Wie dem auch sei, ob freudige Hoffnung oder Angst die Frau veranlassen, sich dem Arzt anzuvertrauen und dessen Urteil einzuholen, so muß doch hier betont werden, daß die Untersuchung im ersten Beginne der Gravidität nur schwer und unsicher sofort ein Resultat ergeben kann. Die Veränderungen sind hierzu noch zu geringfügig und Täuschungen selbst für den Geübtesten möglich. Außerdem vergeße man nicht: von dem Augenblicke an, in welchem auch nur die Möglichkeit einer Empfängnis vorliegt, ist der Arzt in seinen Untersuchungsmethoden beschränkt. Er wird, je reicher er an Erfahrung ist, desto vorsichtiger untersuchen und dabei stets mit der Möglichkeit rechnen, daß eine Empfängnis stattgefunden haben könnte. Er wird alles vermeiden müssen, was störend auf die weitere Entwicklung eines Eies einzuwirken vermöchte, zumal wenn er auf Grund seiner Untersuchung zu dem Ergebnisse gelangt, daß eine Empfängnis Grund der ausbleibenden Menstruation sein kann. Andererseits aber ist er nicht weniger oft in der Lage, festzustellen, daß die Verzögerung gar nichts mit Fruchtentwicklung zu thun hat, daß alle Vorbedingungen und Anzeichen einer solchen fehlen und irgend eine andere Ursache örtlicher oder allgemeiner Art vorliegt, welche den natürlichen Prozeß hemmt. Der Grund kann zunächst in den Organen selbst liegen, sei es, daß die Schleimhaut der Gebärmutter blutleer oder katarhalisch verändert, die Blutzufuhr zu diesem Organe verringert,

die Nerventhätigkeit gestört ist, — alles Fälle, in denen die Blutung spärlich oder verspätet erfolgt — oder sei es, daß das Blut zwar in die Gebärmutterhöhle ergossen ist aber infolge einer Verengung, einer Knickung oder falschen Lagerung zurückgehalten wird und sich nicht ohne weiteres nach außen entleert. Zu diesen Möglichkeiten kommen noch andere mehr allgemeiner Natur. Wenn eine Frau an einer Krankheit leidet, welche mit anderweitigen stärkeren Blutungen verbunden ist oder Säfteverluste im Gefolge hat, wenn sie blutarm oder sogar bleichsüchtig ist, wenn ihr Nervensystem unter dem Eindrucke von schwerer Verstimmung steht, so kann sich die Menstruation verzögern. Darniederliegende, gedrückte Stimmung, ungenügende Ernährung, allgemeine Abspannung und Erschlaffung können diese Erscheinung bewirken, ohne daß auch nur im mindesten an Gravidität zu denken ist.

Selbstverständlich vermag nur der untersuchende Arzt zu entscheiden, was die Verzögerung der Menstruation verursacht. Liegt Empfängnis vor, so ist er verpflichtet, nach bestem Wissen und Gewissen alles zu vermeiden, was diese stören könnte; findet er aber eine andere Ursache für das Ausbleiben der menstruellen Blutung, so stehen ihm die verschiedensten Methoden zur Verfügung, dieselbe in Gang zu bringen, und er wird diejenige wählen, welche die vorliegenden Verhältnisse erheischen.

Ganz entschieden zu warnen ist aber vor der Befragung anderer Personen, als des hierzu berufenen, hierin allein sachverständigen Arztes. Selbst eine noch so gewissenhafte Hebamme hat hier — ganz abgesehen davon, daß ihr jede Befugnis fehlt, in derartigen Fragen eine Frau zu beraten — weder die Kenntnisse noch die Fertigkeiten, dies in korrekter Weise zu thun. Noch weniger ist es geraten, sich in solchen Fällen mit zweifelhaften Persönlichkeiten einzulassen.

Ramenloses Unglück ist schon durch solche angerichtet worden. Bleibt die Menstruation mehrere Tage, eine Woche oder noch länger über den sonst regelmäßigen Termin aus, so kann hierüber nur der Arzt Auskunft geben, der im stande ist, die vorliegenden Verhältnisse und den festgestellten Befund vorsichtig abzuwägen und eine Diagnose zu stellen. Eine zweite Frage ist die: „Soll und darf die Frau selbst etwas dazu thun, um die verzögerte Menstruation herbeizuführen?“

Diese Frage muß man dahin beantworten, daß sie sich durchaus passiv zu verhalten hat, wenn auch nur die Möglichkeit einer Fruchtentwicklung vorliegt. Ist eine solche jedoch völlig ausgeschlossen und sie dessen sicher, dann ist es zwar meist unbedenklich, wenn sie, wie dies oft geschieht, durch anregende Mittel die Neigung zu verstärktem Blutkreislauf steigert, durch sehr warme Fußbäder oder Sitzbäder die Blutströmung nach den Beckenorganen verstärkt oder warme Ausspülungen zu diesem Zwecke anwendet. Allein auch an alle derartigen Maßnahmen sollte sie nur nach Rücksprache mit ihrem Arzte gehen, und nur dann, wenn dieser sie gebilligt hat. Recht viel Schaden und leider auch viel Ungehörigkeit geschieht hierin durch eigenmächtiges Vorgehen. Die Frau kann sich damit in sehr fatale Situationen bringen und unter Umständen dauernd schaden.

Noch ein Wort über Unregelmäßigkeiten in der Menstruationsdauer. Jede Frau hat auf Grund eigener Erfahrung einen bestimmten Anhalt dafür, wie viel Tage durchschnittlich ihre Menstruation dauert. Es wird ihr sicher auffallend sein, wenn sie z. B. statt fünf Tagen nur zwei bis drei oder vielleicht acht bis neun Tage menstruiert, und sie wird mit Recht die Ursache für diese körperlichen Störungen auffuchen. Allein sie ist nur unvollkommen im stande, dieselben zu ergründen. Es wird ihr daher nichts übrig bleiben, als

bei zu frühzeitigem Aufhören der Menstruation eine übertriebene Schonung zu vermeiden, vielleicht auch durch Fuß- und Sitzbäder, Ausspülungen und Bollbäder den Prozeß in Gang zu erhalten. Besonders die letzteren bewirken dies zuweilen in befriedigender Weise. Auch kommt es nicht so selten vor, daß aus mehr mechanischen Gründen, etwa am zweiten bis dritten Tage, eine Art Pause eintritt, während welcher aber thatsächlich die Blutung in die Gebärmutter noch fort-dauert. Hebt sich das Hindernis der Entleerung dieses Blutes, so beginnt die unterdrückte Menstruation von neuem. Es handelte sich also hier nur um eine Unterbrechung, nicht um eine wirkliche Abkürzung. Letztere kommt aber auch vor, z. B. bei dürftiger Ernährung, getrüübter Gemütsverfassung, Blut-armut u. s. w. Eine zu lange Dauer der Menstruation ist ebenfalls keine Seltenheit; man findet sie bei nervösen Auf-regungszuständen, bei stärker erregtem Blutkreislaufe, bei chronischer Blutüberfüllung des Beckens und seiner Organe, vor allem der Gebärmutter und ihrer Anhänge. Nicht selten ist eine Verdickung und Schwellung der Gebärmutter-schleimhaut Schuld daran, daß deren Blutung sich durch einen längeren Zeitraum hinzieht. Auch nicht im entferntesten ist die Frau im stande, zu unterscheiden, was vorliegt und noch weniger, sich zu helfen. Hier kann nur eine sorgfältige Untersuchung von geübter Hand Klarheit und Abhülfe schaffen. Jedenfalls wird die Frau gut thun, zu liegen, säuerliche Flüssigkeiten zu sich zu nehmen, dagegen aufregende Getränke zu meiden, ihren Körper und Geist möglichst zu schonen. Da der Blutverlust durch die längere Dauer nicht unbeträchtlich sein kann, so suche sie durch nahrhafte Suppen, Milch, Kakao, Eier und dergl. einer Blutverarmung vorzubeugen. Medikamente zu verordnen, überlasse sie dem Arzte; ob solche nötig sind und welche, ob überhaupt zweckmäßiger durch irgend einen örtlichen Eingriff

eine Abkürzung erreicht werden kann, wird dieser am besten zu beurteilen wissen.

Sehr zu empfehlen ist es, wenn die Frau sich beizeiten daran gewöhnt, über ihre Menstruation genaue Notizen zu machen und zwar in möglichst übersichtlicher Form. Wenige Rubriken würden hier genügen, und jedes kleine Notizbuch eignet sich dafür. Es würde einfach folgendes Schema passend sein, welches vom ersten Eintritt der Menstruation an zu führen wäre bis zu ihrem Versiegen.

Lebensjahr, vom bis					
Tag des Eintritts.	Tag des Endes.	Dauer. (in Tagen).	Zwischen- menstruelle Zeit vom vorigen Male. (in Tagen.)	Blut- mengen. *)	Besondere Be- merkungen.

Würden viele Frauen gewissenhaft eine solche Tabelle führen, so würde dies nicht nur für sie selbst von Interesse und Nutzen sein, sondern auch ein bedeutender Dienst, den sie damit der Wissenschaft leisten könnten. Die Mühe ist sehr gering im Vergleich zu dem Vorteile, den derartige über drei bis vier Jahrzehnte fortgeführte Tabellen haben würden, wenn sich eine Anzahl von Frauen dazu entschließen könnte, sie an sich und ihren Töchtern durchzuführen. Das Material würde für die Frauenheilkunde unschätzbar sein.

*) Hier genügt: Sehr gering, gering, normal, reichlich, überreichlich.

Hier liegt ein Punkt vor, in welchem die Frau mit einem Vorteil für sich selbst auch einen wertvollen Beitrag zum allgemeinen Wohl und selbst zur Wissenschaft verbinden könnte. Achte sich keine Frau darin gering und ihren Beitrag für wertlos; nur aus vielen kleinen Steinen setzt sich ein großer Bau zusammen. Die Lehre von der Wärmemessung des menschlichen Körpers und vom Fieber hat gerade aus vielen Tausenden kleiner Einzelbeobachtungen Gesetze geschaffen.

2.

Unregelmäßigkeiten in der Stärke der menstruellen Blutung.

Im gewöhnlichen Leben läßt sich für die Menge des bei einer Menstruation abgehenden Blutes kein festes Maß gewinnen. Sie kann nur abgeschätzt werden, und man muß sagen, die meisten Frauen veranschlagen die Blutmenge recht sicher, wenn auch nicht in Zahlen. Sie wissen ziemlich genau, wie stark ihr regelmäßiger Blutabgang durchschnittlich ist und bemerken es sofort, wenn dieser zu gering oder zu stark auftritt. Für manche Frauen bietet die Zahl der durchtränkten Menstruationstücher einen gewissen Anhalt. Man darf gerade dieses Mittel für die Abschätzung nicht zu gering achten. Nehmen wir im Mittel fünf Tage als die Dauer der Menstruation an, so würden vielleicht auf den ersten und letzten Tag ein Kissen, auf den zweiten, dritten und vierten je zwei Kissen kommen. Es wären also acht Kissen so ziemlich die Norm. Auch kommt es vor, daß an den drei mittleren Tagen je ein Kissen täglich genügt, wenn es nicht zu stark durchtränkt wird. Das Minimum wären demnach fünf Kissen. Man kann ja nicht leugnen, daß dies nur einen ungefähren Anhalt zur Beurteilung der abgegangenen Blutmenge giebt; aber diese genügt für praktische Zwecke. Eine Frau wird danach zunächst wissen, ob ihre Menstruation eine geringe oder normale oder reichliche ist. Ja sie wird noch eine sehr schwache und übermäßige Menstruation wahrnehmen. Ein anderes Mittel, die Blutmenge annähernd zu beurteilen, giebt es ebensowenig, wie etwa beim Nasenbluten. Wenn jemand davon befallen wird, so veranschlagt er, zumal wenn er das Blut in ein Wasch-

becken mit Wasser laufen läßt oder durch Einziehen von kaltem Wasser in die Nase das Blut mit Wasser mischt, die abgessene Blutmenge meist für wesentlich höher, als sie wirklich ist. Würde es sich um genauere Bestimmungen handeln, so müßten die Rissen vor und nach dem Gebrauche genau gewogen werden; die Gewichtszunahme würde annähernd die abgegangene Blutmenge angeben und die Addition aller bei einer Menstruation so gewonnenen Zahlen ein deutliches Bild von dem Gesamtblutverlust geben, obgleich auch hier das Eintrocknen durch Wasserverdunstung eine Fehlerquelle bietet.

Die Menstruation kann in manchen Fällen ganz fehlen. Sie tritt z. B. in dem Entwicklungsalter nicht ein; es wiederholen sich zwar in vierwöchentlichen Zwischenräumen gewisse Beschwerden, wie Leibschmerz, Drängen, Blutwallungen, aber auch diese können fehlen. Jahr um Jahr vergeht; der Prozeß stellt sich nicht ein, wohl aber steigern sich manchmal die erwähnten Beschwerden, bis entweder diese oder das auffallende gänzliche Unterbleiben zur Befragung des Arztes Veranlassung giebt. Dies sollte unbedingt geschehen, wenn auch das 17. Lebensjahr noch ohne Menstruation vorübergegangen ist. Denn obgleich der Arzt grundsätzlich ein junges Mädchen nicht ohne dringende Veranlassung zu untersuchen pflegt, so liegt doch hier eine solche vor. Es muß dann der ernste Verdacht bestehen, daß die Sexualorgane entweder nur kümmerlich entwickelt, oder durch angeborene Verwachsung verschlossen sind. Im ersteren Falle sondert sich in den üblichen Zeiträumen kein oder nur ganz wenig Blut ab und die sonstigen Menstruationsbeschwerden fehlen. Es liegt hier meist eine mangelhafte Entwicklung der Eierstöcke und der Gebärmutter vor. Anderenfalls bestehen zwar die erwähnten Beschwerden, ja sie nehmen sogar von Monat zu Monat zu, aber es entleert sich kein Menstrualblut. Man

darf dann annehmen, daß die betr. Organe an irgend einer Stelle verschlossen sind.

So wenig der Arzt, vielleicht abgesehen von allgemeiner Kräftigung des Körpers, im ersten Falle thun kann, so häufig kann er im zweiten Falle durch eine meist leichte und jedenfalls ungefährliche Operation mit Sicherheit nützen. Zudem er das zuweilen jahrelang zurückgehaltene Menstrualblut entleert und die natürliche Wegsamkeit der betr. Organe herstellt, kann er dauernd und für immer Hilfe bringen.

Aber selbst wenn die Untersuchung keine solche Blutgeschwulst ergibt, selbst wenn die Wegsamkeit vorhanden und eine stärkere Verkümmernng der Beckenorgane auszuschließen ist, wird doch eine solche Untersuchung Nutzen bringen. Denn sie weist immer auf eine Ursache in der gesamten Körperkonstitution hin, speziell auf hochgradige Blutarmut, Bleichsucht und ähnliche Zustände, die zielbewußter mit Energie behandelt werden müssen und glücklicherweise auch gut zu beseitigen sind. Man hat Beispiele, daß Jahre vergehen, ehe die Entwicklung sich vollzieht. Kümmerlich genährte und schwach, fast kindlich gebaute Individuen, Mädchen mit Lungenleiden können eine solche verzögerte Ausbildung ihrer sexuellen Funktionen darbieten. Um so mehr wird, sobald die Untersuchung genaue Aufklärung gegeben hat, der Arzt wissen, was er zur Herstellung des naturgemäßen Vorgangs thun muß.

Die Mutter kann, wenn sich die Entwicklung ihrer Tochter in der geschilderten Weise auffallend lange verzögert, nichts besseres thun, als sie dem Arzt zuführen. So peinlich dies auch für die Beteiligten ist, so ist es immer noch vernünftiger, als das junge Mädchen jahrelang leiden zu lassen und in völliger Unkenntnis über die Gründe der befremdlichen Erscheinung zu bleiben.

Damit soll nicht gesagt sein, daß die Mutter nicht erst

einige Zeit zuwarten kann. Ist das Mädchen sehr unentwickelt, blutarm, chlorotisch, oder liegt vielleicht eine erbliche Belastung durch Anlage zu Lungenleiden vor, so wird eine allgemeine Kräftigung und Abhärtung, eine Anregung der Muskelspannkraft, eine zweckmäßige Gymnastik und dergl. gewiß sehr nützlich sein. Wird alles dies systematisch und mit Ausdauer durchgeführt, wobei aber der Rat des Arztes nicht fehlen sollte, so erlebt man recht oft die Freude, daß die sexuelle Entwicklung, obwohl anfangs spärlich, so doch nach und nach ganz regelmäßig eintritt. Uebereilung ist also nicht nötig, aber auch kein zu langes Hinausziehen ärztlichen Beistandes erwünscht, sobald das günstige hygienische und diätetische Verhalten keine Erfolge erzielt.

Glücklicherweise sind solche Fälle von gänzlichem Ausbleiben der Menstruationsblutung nicht sehr häufig.

Daß die Menstruation aufhört, sobald aus irgend einem Grunde die Eierstöcke durch eine Operation entfernt worden sind, ist einleuchtend. Dieser Fall tritt bei Entartung der Eierstöcke, die sich zu Geschwülsten vergrößern können, ziemlich häufig ein. Entfernt der Arzt die nicht auf diese Weise vergrößerten Eierstöcke, z. B. wenn deren Schmerzhaftigkeit oder wenn Gebärmutterblutungen einen solchen Eingriff geboten erscheinen lassen, so fallen nach einer solchen „Kastration“ nicht nur die Schmerzen weg, sondern auch die menstruellen Blutungen, vorausgesetzt, daß diese bloß aus der Schleimhaut entspringen. Die Frau kann von dem Augenblicke an, in welchem sie geheilt das Bett verläßt, nie wieder empfangen, denn die Vorbedingung einer Empfängnis, die Lösung eines Eies, fällt ein für allemal aus. Aber sie hat auch von da ab, obwohl ihre Gebärmutter nicht mit entfernt worden ist, nie wieder eine menstruelle Blutung. Sie ist damit künstlich und vorzeitig in das klimakterische Stadium gelangt.

Dies gänzliche Ausbleiben einer Menstruation ist eine künstlich bewirkte Erscheinung, die einfache Folge der Entfernung jener Organe, welche erst die menstruelle Wallung anregen.

Es giebt aber auch einen natürlichen Vorgang, welcher die Menstruation ein bis zwei Jahre lang unterdrücken kann, die Gravidität und das sich an die Entbindung anschließende „Stillen“. Die Natur thut nichts überflüssiges und sie verschwendet nicht. In ihrem Haushalte ist alles zweckmäßig und sparsam. Von dem Momente an, in welchem sich ein befruchtetes Ei in die Gebärmutter schleimhaut einbettet und sich hier in etwa 280 Tagen zu einem Kinde entwickelt, bedarf dessen Aufbau und Wachstum eines Theils der verfügbaren Körperflüssigkeiten; ein anderer Teil derselben strömt überdies den Brustdrüsen zu, welche die künftige Nahrungsquelle des Kindes bilden sollen. Schon aus diesem Grunde würde es zweckwidrig sein, wenn sich jetzt noch eine stärkere Strömung nach den Beckenorganen lenkte. Zwar findet ein schwacher Blutandrang nach denselben statt, genügend, um auch während der Tragezeit und des Stillens eine periodische Circulation zu bewirken, aber zu gering, um die Gebärmutter schleimhaut zur Blutung anzuregen. Würde dies geschehen, so wäre Fehlgeburt die unvermeidliche Folge, der ganze Zweck der Fortpflanzung würde damit vereitelt. Die meisten Fälle von Abort ereignen sich eben durch solche unbeabsichtigte, zufällige Gebärmutterblutungen, welche eine ungestörte Weiterentwicklung des Eies und der Frucht unmöglich machen. Diese Blutergüsse lösen es von seiner Einpflanzungsstelle los, sie lockern es, beeinträchtigen seine Ernährung und führen schließlich zu einer Ausstoßung des zu Grunde gehenden Eies.

Ebenso wie diesem die erforderliche Menge des ernährenden Blutes nicht durch Menstruation verringert werden dürfte, ebenso

ist das Blut für die Milchproduktion unentbehrlich. Gewiß ist es eine weise Oekonomie des menschlichen Organismus, in dieser ganzen Zeit die Blutverluste nicht zu stande kommen zu lassen, merkwürdigerweise sogar trotz der fortgesetzten periodischen Circulation. Wir haben also hier ein Unterbleiben der periodischen Blutung vor uns, welches auf physiologischen Gesetzen beruht.

In diesem letztgenannten Falle ist die Unterdrückung der Menstruation der angestrebte und erreichte Endzweck. Selbstverständlich wird das ganze Verhalten der Frau so einzurichten sein, daß Blutung nicht angeregt wird. Sie wird also alles zu vermeiden haben, was eine in solcher Zeit unerwünschte Blutüberfüllung der Beckenorgane herbeiführen könnte. Dennoch tritt oft genug während des Stillens nach einigen Monaten die Menstruation wieder ein; man darf dies wohl als einen Fingerzeig der Natur betrachten, daß die Milchabsonderung hinsichtlich der Menge oder Güte nachlassen wird. Beginnen die sexuellen Congestionen wieder, so tritt die Blutströmung nach den Brustdrüsen in den Hintergrund.

Eine eigenartige Form der Menstruationsunterdrückung ist das mit einem Schlage erfolgende Wegbleiben der schon in Gang befindlichen Gebärmutterblutung. Ein plötzlicher Schreck, eine unerwartete Aufregung, eine jähe Erkältung, ein heftiger Fall und dergleichen kann — wahrscheinlich durch Nerveneinfluß und schnellen Rückfluß des Blutes nach Herz und Gehirn — ganz unvermittelt die Menstruation unterbrechen. Obwohl sie in manchen Fällen, sobald die Ursache aufhört, wieder eintritt, so sind dies doch Ausnahmen. Meist unterbleibt sie nur für dies eine Mal, zuweilen auch noch das nächste Mal, und es dauert selbst Monate, bis die Funktionen sich wieder ordnen. Die Erscheinung zeigt, wie mächtig das Nervensystem auf die Beckenorgane und ihre Blutgefäße auch

hemmend einwirken kann, indem es höchst wahrscheinlich eine krampfartige Zusammenziehung der Gefäßmuskulatur bewirkt. Es kommt vor, daß zu derselben Zeit sich ein Bluterguß in das Zellgewebe neben der Gebärmutter, eine Art Blutgeschwulst ausbildet, und man darf vielleicht annehmen, daß dieselbe Ursache, welche die Blutung in die Gebärmutter zum Stillstande brachte, anderwärts eine Blutüberfüllung, eine Blutgefäßzerreißung bewirkte. Derartige Blutergüsse ins Becken sind, da sie sich in Eiterhöhlen umwandeln und gefährliche Entzündungen der Umgebung bewirken können, durchaus nicht gleichgültig, obwohl sie, rechtzeitig durch den Arzt erkannt, sich gut durch Operation beseitigen lassen.

Aus diesen Thatfachen folgt die Mahnung, daß jede Frau sich während der Menstruation vor allem zu hüten hat, was ein solches plötzliches Wegbleiben der Menstruation bewirken könnte. Ein körperlich und geistig ruhiges, gleichmäßiges Verhalten, thunlichstes Vermeiden jeder plötzlichen Erregung, gleichmäßige Wärme des Körpers, besonders der Füße und des Unterleibs, Verhüten jeder starken Erkältung oder Durchnässung — das sind die Hauptaufgaben der Prophylaxis in dieser Zeit. Ist jedoch unerwartet eine solche plötzliche Unterdrückung der Menstruation bereits erfolgt, so lege sich die Frau zu Bett, trinke schwachen Thee mit etwas Rum, lege an die Füße Wärmflaschen, auf den Leib einen flachen Wärmstein, mache warme Auspülungen, vermeide jede heftige Bewegung und benachrichtige den Arzt, wenn nach 24 Stunden die Menstruation nicht wiedergekehrt ist. Auch sorge die Umgebung dafür, daß jede Beunruhigung des Gemüthes unterbleibe. Mehrere Tage muß die Frau mit peinlicher Gewissenhaftigkeit so verbringen. Heiße Fuß- und Sitzbäder sind hier in vielen Fällen von gutem Erfolg; ebenso führen laue Auspülungen manchmal die menstruelle Blutung wieder herbei.

Meist handelt es sich gar nicht um einen völligen Mangel der Gebärmutterblutung, sondern nur um eine erhebliche Verringerung derselben. Wir haben es hier mit einem Zustande zu thun, der ebensovohl örtliche wie allgemeine Ursachen haben kann. Es wird nur der Arzt im Stande sein, diese zu ermitteln und die richtige Behandlung einzuleiten, um die normale Stärke des Blutabgangs wieder herbeizuführen. Eine Behandlung von sehr häufigen Schleimhauterkrankungen der Gebärmutter, von chronischen Entzündungen letzterer, eine zweckmäßige Besserung der Blutbeschaffenheit, ein passendes Regime in Bezug auf Muskelbewegung thut oft schon viel. In manchen Fällen wird auch Elektrizität den gewünschten Erfolg haben und die zu schwache, dünnwässrige, blasse Blutung wieder zu einer kräftigen, tiefroten umwandeln. Die Frau selbst kann außer vernünftiger, vorsichtiger Lebensweise, guter Ernährung und Leitung des Blutstroms nach dem Becken wenig dazu beitragen, weil sie die Ursachen nicht zu beseitigen vermag.

Eine interessante Erscheinung, die wir hier kurz erwähnen müssen, ist die Ersatzblutung seitens anderer Organe (vikariierende Menstruation), welche man ab und zu bei besonders hierzu disponierten Frauen antrifft. Es ist — wenn auch nicht häufig — der Fall, daß an Stelle der aus irgend welchen Gründen zu geringen oder ganz fehlenden Menstruation Blutungen anderer Schleimhäute oder der Haut auftreten. Nase, Mundhöhle, Magen und Darm können solche Blutaustritte zeigen, Blutsflecken können die Haut bedecken. Alle diese Blutungen, an sich vorübergehend und für die Gesundheit wenig bedeutend, haben doch deshalb einen wichtigen Charakter, weil sie zeigen, daß das betr. Individuum ganz besonders zu Blutungen neigt, sei es infolge einer eigenartigen Beschaffenheit seines Blutes oder infolge einer

erhöhten Durchlässigkeit und Zerreißlichkeit seiner Gefäßwände. Diese Eigenschaft — Hämophilie genannt — ist die Bedingung für das Zustandekommen solcher Ersatzblutungen. Fehlt sie, so kommen auch die Blutaustritte selten zu stande. Sie weisen also im Grunde auf eine krankhafte Beschaffenheit der Körperkonstitution hin. Man besitzt in der Heilkunde Mittel, um diese fatale Eigenschaft zu bessern. Bemerkt also eine Frau, daß zu derselben Zeit, in welcher sich ein Nachlaß oder eine Unterdrückung der Menstruation bemerkbar macht, andere Organe Blutungen zeigen, so zögere sie nicht, dies dem Arzte mitzuteilen. Bis dahin verhalte sie sich sehr ruhig und trinke niedererschlagende, kühlende Getränke (Zitronenlimonade u. dergl.). Milch ist ganz unbedenklich, hingegen Kaffee, Thee, Bier und Wein zu meiden. Gut gebratenes, nicht gepökeltes oder geräuchertes Fleisch, saftiges Gemüse und säuerliche Obstsorten dürfen genossen werden. Brunnenkresse, Meerrettich und dergleichen sind dabei sehr zuträglich. Diese Diät, welche der gegen Skorbut verordneten ähnlich ist, pflegt jedenfalls bis zur Einholung sachkundigen Rates gute Dienste zu thun. Gelingt es der Frau, durch Wiederhinleiten der Strömung nach dem Becken dem Blutkreislauf aufs neue die erwünschte Richtung zu geben und dadurch andere Organe zu entlasten, so ist dies um so mehr von Vorteil, als außer den sichtbar zu Tage tretenden Blutungen auch Blutergüsse in innere Organe erfolgen können, die sich vorläufig gar nicht bemerkbar machen und erst im Laufe der Zeit unangenehme Symptome verursachen.

Wir sprachen bisher von einem Minus der Menstruation; jetzt müssen wir zu einem Plus derselben einige Worte sagen: Die in ihrer Menge überstarke Menstruationsblutung ist durchaus kein gleichgültiges Ereignis; denn die Frau kann auf diese Weise viel größere Massen Blut verlieren, als sie in

der Zwischenzeit wieder zu gewinnen vermag. Solche Zustände sind es, welche eine Frau blutarm und später in hohem Grade bleichsüchtig machen können, ja es giebt Fälle, in welchen ein sich öfter wiederholender Verlust so kostbarer Körperäfte sogar die Gesundheit untergraben, das Leben in Gefahr bringen kann. Allerdings stehen dem Körper im Knochenmarke und in der Milz Bildungsstätten zum Ersatz der roten Blutkörperchen zur Verfügung, allein diese Quellen reichen nicht aus, um den Abgang so schnell zu decken; sie können höchstens den Bestand des Körpers leidlich erhalten.

Es gilt in erster Linie, die allgemeine Ursache des hochgradigen Blutverlustes, der sich unter Umständen bis zum sog. „Blutsturz“ steigern kann, festzustellen. Dies ist selbst dem spezialistisch geübten Arzte nicht immer leicht, der Frau selbst aber ganz unmöglich. Allerdings ist es ja zuweilen, zumal bei heranwachsenden Mädchen in der Entwicklungszeit, die Bleichsucht (Chlorose), welche sehr starke menstruelle Blutung bewirken kann. Auch Anämie hat manchmal ähnliche Wirkung, trotzdem darin ein Widerspruch zu liegen scheint. Ferner tragen nicht selten Fehler im körperlichen und psychischen Verhalten, Erregungen des Gemütslebens, unverständige Anstrengungen und zu kräftige, üppige Kost die Schuld. Im kritischen Alter wiederum gehören solche profuse Menstruationsblutungen nicht zu den Seltenheiten; sie spiegeln gewissermaßen die stürmischen Veränderungen im Kreislaufe wieder.

Aber neben diesen Umständen bestehen nur zu oft noch andere rein örtlicher Natur. Die Schleimhaut der Gebärmutter ist gewuchert, blutreich, strotzend, leicht zerreiblich. Sie ist zu einem schwammigen, lockeren Gewebe umgestaltet. In andern Fällen ist sie der Boden für Geschwülste geworden, und zwar für Schleimhautpolypen. Wieder in andern Fällen ist die Gebärmutter Sitz von Neubildungen, Geschwülsten in

der Muskelsubstanz, und diese haben eine Neigung, die sie überziehende Schleimhaut zu durchbrechen, sie zum Zerfall zu bringen, so daß Gefäße, welche hierbei verletzt werden, bluten. Auch bösartige Wucherungen, anfangs, so lange sie nicht zerfallen, oft unerkant, machen sich, sobald ihr Zerfall beginnt, durch Blutungen bemerkbar.

Wir sind hier bereits auf einem Punkte angelangt, an welchem regelmäßige Menstruationsblutung übermäßigen Grades (Menorrhagie) und Gebärmutterblutung (Metrorrhagie) von atypischer Form sich berühren und in einander übergehen.

Dieser Uebergang wird dadurch vermittelt, daß bei Erkrankungen eines Teils der Gebärmutter Schleimhaut der andere noch menstruiert kann oder Neubildungen gerade zur Menstruationszeit sich an deren Blutung beteiligen, weil sie selbst zu dieser Zeit an der Kongestion teilnehmen. Es ist einleuchtend, daß die Unterscheidung zwischen menstrueller und nicht menstrueller Blutung selbst dem Arzt zuweilen schwer werden kann und daß schon eine nicht geringe Übung in der Untersuchungstechnik dazu gehört, den Ausgangspunkt der Blutung, damit aber auch ihren Charakter festzustellen. Die Frau ist nicht in der Lage, dies zu entscheiden. Sie kann nur den heftigen Blutverlust, der sich nicht immer genau an die übliche Zeit bindet, konstatieren. Sobald sie bemerkt, daß die Blutung hinsichtlich der Menge und der Zeit unregelmäßig ist, daß sie sich nicht mehr an die Termine bindet, die übliche Dauer überschreitet, so ist dies für sie ein deutlicher Wink, nicht länger mit der Befragung des Arztes zu zögern. Wollte sie dies verschieben, so wäre Gefahr im Verzuge. Denn nicht bloß der Blutverlust bedingt ihr Gefahr, sondern noch vielmehr die Anwesenheit krankhafter Gebilde, deren Fortschreiten und Weiterwuchern.

Verhältnismäßig am unschädlichsten ist die eng begrenzte aber allgemeine, gutartige Wucherung der Gebärmutter-schleimhaut, die man sehr häufig antrifft. Wie mit einem Zauber-schlage hören die monate- und jahrelangen enormen Menstrua-tionsblutungen auf, sobald die sachkundige Hand des Arztes diese Schleimhautmassen durch „Aus-schaben“ entfernt hat und sich nun von Grund aus binnen wenigen Wochen wieder eine normale Schleimhaut bildet. Während die erstere das Haften eines befruchteten Eies und dessen Entwicklung unmöglich machte, erfolgt dies jetzt, auf der neuen Schleimhaut, zuweilen sehr bald.

Das Verhalten der Frau kann nur darin bestehen, bis zur Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe sich in ruhig liegender Stellung (Rücken- oder Seitenlage) vor allen unnötigen Be-wegungen zu schützen, durch Milch, Malzbier, Suppen, Eier und dergl. die Kräfte aufrecht zu erhalten und als Getränk säuerliche kühle Limonaden zu wählen. In manchem Falle thun sehr kalte, im anderen sehr heiße Ausspülungen gute Dienste; manchmal versagen beide. Es kann dies nicht Wunder nehmen. Denn daß der Strahl der Spülflüssigkeit nicht bis an die blutende Stelle dringt, ist einleuchtend. Nur der Arzt kann diese mit besonderen Vorrichtungen erreichen und blut-stillende oder äzende Mittel auf dieselben bringen. Darum ist auch der Zusatz von zusammenziehenden Mitteln (Alaun, Tannin) oder blutstillenden Medikamenten (Eisenchlorid) zu der Spülflüssigkeit in solchen Fällen ein für die Frau ziemlich zweck-loses Verfahren. Das Verstopfen der Blutung durch Ausfüllen der Teile mit Tampons (Wattebäuschchen, welche in Mull ein-geschlossen und mit Fäden versehen sind, um später an den-selben wieder herausgezogen zu werden) ist bei sehr starken Blutungen momentan eine ganz gute Hilfe. Aber das „Tam-ponieren“ muß sachkundig und kunstgerecht ausgeführt werden,

sonst ist es ganz nutzlos. Es ist klar, daß dies nur der Arzt vermag; Hebammen thun es zuweilen nicht ungeschickt, meist aber ungenügend und unrichtig.

Wie aus alledem hervorgeht, verlangt eine zu starke menstruelle Blutung erstens das momentane Unterdrücken derselben, sodann aber das Auffuchen der Stelle, von welcher aus die Blutung erfolgt und die Feststellung ihrer Ursache, schließlich aber das dauernde Unterdrücken der Blutung durch passende örtliche, zuweilen auch allgemeine Behandlung. Letztere ohne örtliche Behandlung ist selten von anhaltendem und sicherem Erfolge. Man kann z. B. einer Frau, welche blutende Schleimhautwucherungen der Gebärmutter hat, noch so viel Blutstillungsmittel eingeben oder unter die Haut einspritzen, sie kann sich noch so viel Ausspülungen machen, hergestellt wird sie doch nur durch Ausschabung und Aetzung zuverlässig. Eine zu stark menstruirende Frau, welche kleine Muskelgeschwülste in der Gebärmutter hat, wird die Blutungen nicht eher verlieren, als bis diese Geschwülste entfernt sind.

3.

Unregelmäßigkeiten bezüglich der die Menstruation begleitenden Empfindungen.

Nachdem wir die abnorme und krankhafte Menstruation hinsichtlich ungewöhnlicher Wiederkehr und Dauer, zu geringer oder zu starker Blutung besprochen haben, müssen wir noch eine Form der Menstruation betrachten, welche sich dadurch kennzeichnet, daß der Vorgang weniger zeitlich und quantitativ von der Regel abweicht, als durch eine mehr oder minder bedeutende Schmerzhaftigkeit (Dysmenorrhoe). Wir haben schon gesehen, daß eine mäßig schmerzhaftige Empfindung nichts Ungewöhnliches ist und daß dieselbe selbst vor und während sonst normaler Menstruation gar nicht selten vorkommt, zumal in dem Entwicklungsalter.

Daß es recht schwer festzustellen ist, wo sich die Grenze zwischen schmerzhafter Empfindung und wirklichem Schmerz befindet, weil der Schmerz selbst etwas ganz subjektives ist, leuchtet ohne weiteres ein. Es giebt sehr empfindliche Frauen, welche wenig Schmerz ertragen können und schon mäßige Belästigungen als Schmerz bezeichnen, und wieder andere, welche gegen starke Reizungen ihrer Nerven noch ziemlich unempfindlich sind. Je weniger sich eine Frau gehen läßt, je weniger sie jede unangenehme Empfindung aufmerksam verfolgt und übergroßer Beachtung würdigt, je gewissenhafter sie sich vor jeder Uebertreibung hütet und nur das äußert, was den Thatfachen entspricht, desto weniger Klagen wird man in der Regel über die Gefühle hören, welche die Menstruation begleiten.

Dennoch läßt sich nicht leugnen, daß zuweilen Fälle vorkommen, in denen die menstruelle Blutung wiederholt, ja fast regelmäßig von ziemlich heftigen Schmerzen im Unterleib,

im Becken und in der Kreuzgegend begleitet ist. Ihr Auftreten deutet mit großer Sicherheit darauf hin, daß irgendwo in den Beckenorganen oder ihrer Umgebung eine Störung vorhanden ist, ein krankhafter Zustand besteht. Manchmal gelingt es dem Arzte unschwer, Veränderungen an den betr. Organen nachzuweisen, sei es eine empfindliche Schwellung der Eierstöcke, eine entzündliche Vergrößerung der Gebärmutter, eine abnorme Lage derselben oder krankhafte Vorgänge im Beckenzellgewebe. In anderen Fällen freilich finden sich keine nachweisbaren Veränderungen der Organe und man kann deshalb nur eine Neuralgie annehmen, oder genauer gesagt eine Reizung der betr. Nerven in Verbindung mit dem Vorgang des menstruellen Blutandrangs. Da dieser letztere sicher durch Nerveneinfluß veranlaßt wird, also die Endursache der Menstruation im Nervensystem zu suchen ist, so darf es nicht Wunder nehmen, wenn auch rein nervöse Schmerz- und Reizerscheinungen in dem Beckengebiete bei manchen menstruierenden Frauen vorkommen.

Dennoch sind die meisten Fälle schmerzhafter Menstruation nicht nervöser Natur. Viel häufiger sind organische Leiden aufzufinden und mit deren Erkennung auch die Möglichkeit einer Beseitigung des Schmerzes gegeben. Man handelt demnach viel vernünftiger, die erkrankten Organe wieder herzustellen, als sich monate- und jahrelang mit schmerzstillenden, betäubenden Mitteln hinzuquälen, sich also nur eine vorübergehende Erleichterung zu verschaffen. Auch diese Mittel wird der Arzt nicht entbehren können, aber es ist doch zweckmäßiger, ihm deren Anordnung gänzlich zu überlassen. Er wird auch besser entscheiden können, ob Brunnen- oder Badekuren am Platze sind oder welche Maßregeln sonst ergriffen werden müssen.

Die Nerven der Eierstöcke sind bei manchen Frauen von einer erhöhten Reizbarkeit. Auch wenn die beiden kleinen

der Organe, deren Thätigkeit sich fortwährend, auch im Schlafe, ohne seinen Willen und sein Bewußtsein, durch besondere Leitungen des Nervensystems vollzieht. Diese Nervenbahnen vermitteln in der Regel keine Empfindungen.

Anders liegt die Sache aber, sobald irgend welche Reize das betr. Organ, also in unserem Falle die Gebärmutter, treffen, ein Vorkommnis, für das ganz besonders zur Zeit der Menstruation Anlaß gegeben ist. In erster Linie ist es der Reiz des Blutandrangs, der die Nerven trifft, in zweiter Linie der Reiz, den das in die Gebärmutterhöhle ergoßene Blut, welches aus irgend einem Grunde in der Entleerung behindert ist, auf die Muskulatur der Gebärmutter und hierdurch wiederum indirekt auf die Nerven derselben ausübt.

Der erstgenannte Reiz ist einfach derselbe, wie bei jeder andern Blutwattung. Tritt in einem Organe eine Blutüberfüllung ein, so wird es dicker, geschwollen, praller. Sichtbare Organe zeigen auch gesteigerte Wärme und Röte. Eine Drüse z. B., oder das Zahnsfleisch, oder ein Finger „schmerzt“, sobald dieser Blutreichtum, ein gewisses Maß überschreitend, auf die Hüllen der feinen Nervenendigungen einen Druck ausübt. Der Schmerz wird, je mehr sich dieser Druck durch Entzündung steigert, bald nicht mehr bloß periodisch sein, sondern anhaltend. Daraus folgt, daß schon ein übermäßig starker menstrueller Blutandrang Schmerz erregen kann, zumal wenn zu der Schwellung der Gebärmutter auch eine gewisse Empfindlichkeit der betr. Frau hinzukommt. Ohne diese würde sie vielleicht das Gefühl nur als „Druck“, als „Schwere“ und „Vollsein“ bezeichnen; ist sie nervös beanlagt, so empfindet sie den gleichen Reiz schon als „Schmerz“.

Das Verhalten haben wir schon geschildert. Es wird ein beruhigendes, ableitendes, kühlendes sein müssen; auf das

Instandhalten regelmäßiger Darmentleerungen wird besonders geachtet werden müssen. Vorzügliche Dienste thut ein breiter, gürtelförmiger Priesnitzumschlag (Handtuchbreite), mit welchem die ganze Beckengegend mehrfach umwickelt wird. Bettruhe ist in solchen Fällen unbedingt geboten, überhaupt alles, was zur Verringerung der menstruellen Blutüberfüllung beitragen kann.

Recht häufig aber wird der Reiz durch zurückgehaltenes Menstrualblut hervorgerufen. Es ist eine eigentümliche Erscheinung, auf die hier ausführlicher hingewiesen werden muß, daß die Gebärmutter — eigentlich ein birnförmiger Hohlmuskel — auf eine ganz bestimmte Weise durch Zusammenziehungen dieser Muskelfasern reagiert, sobald ein anhaltender Reiz auf die Innenfläche der Gebärmutterhöhle ausgeübt wird. Mag dieser einen Reiz ausübende Körper nun flüssig sein, wie ergoffenes Menstrualblut, welches sich nicht nach außen entleeren kann, oder fest, wie eine kleine Geschwulst, z. B. ein Polyp, mag es sich um erkrankte und losgestoßene Gebärmutter-schleimhaut handeln oder um ein in seiner Entwicklung unterbrochenes, abgestorbenes Ei — immer ist die Wirkung dieses Inhaltes der Gebärmutterhöhle die gleiche, eine Zusammenziehung, eine Verengerung ihrer Höhle, das deutliche Streben, diesen Inhalt zu entfernen, ihn so herauszupressen, wie die Hand einen Gummiballon ausdrückt, um ihn zu entleeren. Diese Zusammenziehungen aber sind thatsächlich empfindlich, selbst schmerzhaft. Der Schmerz tritt anfangs nur kurze Zeit auf und wird von freien Pausen unterbrochen. Bald aber werden diese kürzer. Die schmerzhaften Zusammenziehungen kommen zwar noch periodisch, wiederholen sich aber immer anhaltender, immer heftiger.

Der volkstümliche Ausdruck für diese Erscheinung ist „Blutkrämpfe“, „Unterleibskrämpfe“, der wissenschaftlich korrektere „Gebärmutterkolik“, „Menstrualkolik“.

Schon im Alter der Entwicklung ist diese Menstrualkolik nichts Seltenes. Der enge Halskanal der zu dieser Zeit noch nicht völlig in ihrem Wachstum vollendeten Gebärmutter macht es natürlich, daß der freie Abfluß des Menstrualblutes zuweilen behindert ist. Dasselbe sammelt sich in der Gebärmutter an, und sobald es diese zu erfüllen und auszu dehnen beginnt, entstehen jene wehenartigen Zusammenziehungen des betr. Organes, welche so manchem jungen Mädchen den Eintritt der Menstruation zu einem recht schmerzhaften machen. Uebereinstimmend äußert jede, daß der Schmerz alsbald nachläßt, sobald das Blut sich den Ausweg gebahnt hat. Der Weg bleibt dann meist bis zum Schlusse der betr. Menstruation frei, kann sich aber auch in diesen Tagen wieder zeitweilig verengen. Zuweilen kehrt solche Menstrualkolik in den ersten Jahren noch öfters wieder; später, mit der vollendeten Entwicklung, verliert sie sich in der Regel und die Menstruation erfolgt dann schmerzlos. Das Verhalten bei dieser Menstrualkolik in der Entwicklungszeit kann, da eine Untersuchung und ein ärztlicher Eingriff, der ja sicher Erleichterung schaffen würde, ausgeschlossen ist, so lange nicht irgend welche gefahrdrohenden oder doch ernsteren Symptome vorliegen, nur in einer Vinderung der Beschwerden bestehen. Man läßt das junge Mädchen zu Bett liegen, den Leib mit gewärmtem Flanell oder einer in Kamillenthee getauchten großen Kompresse bedecken, über welche Billroths Seidenwachstaffet gebunden wird. Innerlich giebt man vier- bis fünfmal täglich drei Tropfen Opiuntinktur in Kamillenthee.

Auch nach der Entwicklungszeit haben viele Frauen noch jahrelang unter derartigen Folgen einer ungewöhnlichen Enge des Gebärmutterhalskanales zu leiden, sei es daß es sich um eine angeborene Enge oder um eine durch krankhafte Vorgänge (Entzündungen, Knickungen u. s. w.) entstandene

Verengerung handelt. Hier liegt der Fall für die Betreffenden günstiger. Einer Untersuchung stehen jetzt keine Bedenken entgegen und infolgedessen wird es auch dem Arzte nicht schwer, durch verhältnismäßig einfache Maßnahmen den mehr lästigen als gefährlichen Zustand gründlich zu beseitigen. Wie sicher nach Anwendung passender Erweiterungsmethoden in Verbindung mit Lageverbesserungen der Gebärmutter der Menstrualschmerz verschwindet, wie die Frau dadurch in wenigen Minuten von Beschwerden der peinlichsten Art befreit wird, ist für diese selbst meist überraschend, und man kann nur diejenigen bedauern, welche diese Beschwerden jahrelang geduldig ertragen, ohne etwas dagegen zu thun.

In manchen Fällen sammelt sich allerdings nicht nur flüssiges Menstrualblut an; vielmehr stößt sich regelmäßig bei der Menstruation gleichzeitig die gesamte Schleimhaut der Gebärmutter als ein zusammenhängendes Gebilde los. Dasselbe hat deutlich die Form der Gebärmutterhöhle, bildet gewissermaßen einen Abguß derselben und besteht aus Blut und einem Teil der Schleimhautschicht. Wir haben es hier mit einem Menstrualschmerz zu thun, welcher dadurch entsteht, daß die Gebärmutter sich längere oder kürzere Zeit vergeblich bemüht, diesen für sie störenden, sie reizenden Inhalt herauszudrücken. Nach und nach gelingt ihr dies und damit ist auch der Schmerz vorüber. Warum gerade bestimmte Frauen an dieser ungewöhnlichen Form der Menstruation leiden, ist nicht genau bekannt; doch darf man annehmen, es sei eine chronische Erkrankung der Schleimhaut und deren hierdurch veränderte Ernährung die Veranlassung, daß die obersten Schichten der Schleimhaut in zusammenhängenden Fetzen bei der Blutung abgestoßen werden. Daß der oberste Zellbelag der Schleimhaut in kleinen Partikeln losgestoßen wird, ist die Regel; das ungewöhnliche besteht nur darin,

daß größere hautartige Stücke zottigen Aussehens abgehen. Durch ihr Verhalten kann die Frau nicht viel dazu beitragen, die Beschwerden zu beseitigen. Sie kann höchstens mittelst fleißiger lauer Auspülungen den Abgang etwas erleichtern und durch Kamillenkompresseu über den Leib den Schmerz etwas verringern; letzteres werden auch einige Gaben von Opiumtinktur (drei- bis viermal täglich fünf Tropfen) bewirken. Das einzig Richtige aber ist, daß die Frau das ihr auffallende häutig-zottige Gebilde in einem Gläschen mit verdünntem Alkohol aufbewahrt und dem Arzte giebt. Gewinnt dieser durch mikroskopische Untersuchung die Ueberzeugung, daß hier die soeben geschilderte menstruelle Abstoßung der Gebärmutter-schleimhaut vorliegt, so wird er die Frau in der zwischenmenstruellen Zeit durch eine Ausschabung und Aetzung leicht von dem durch seine Wiederkehr und Schmerzhaftigkeit sehr unangenehmen Leiden befreien. Es ist daher ganz nutzlos, wenn die Frau sich auf andere Weise selbst zu behandeln versucht oder Mittel gebraucht, welche ihr von nichtärztlicher Seite angeraten werden. Hier hilft nur eins: Eine gründliche Entfernung der einmal erkrankten Schleimhaut.

Es sei an dieser Stelle des chronischen Gebärmutterkatarhs gedacht, einer sehr häufigen und nicht gleichgültigen Schleimhauterkrankung, die ebenfalls zu Menstruations-schmerzen führt. Durch einen einfachen oder übertragbaren Katarrh erkrankt anfangs nur die Schleimhaut des Gebärmutterhalses, später auch die dieses Organes selbst und der Eileiter. Es bildet sich nunmehr unter beträchtlicher Schwellung der Schleimhaut eine schleimig-eiterige Absonderung, welche als „Weißer Fluß“ ziemlich bekannt ist, gleichzeitig aber infolge der Lockerung der blutüberfüllten Schleimhaut eine Neigung zu Blutungen, zum Abgange größerer zusammenhängender

Setzen und zu einer unregelmäßigen, empfindlichen Menstruation.

Es wäre ganz oberflächlich und unnütz, wollte eine Frau sich hier nur — nach der alten Schablone — mit Ausspülungen von Alaun- oder Tanninlösungen helfen; denn diese gelangen überhaupt nicht bis in die Gebärmutter. Nur die genaueste Untersuchung des Innern der Gebärmutter und eine völlige Erneuerung ihrer Schleimhaut durch geeignete, örtlich angewendete Mittel kann hier Abhülfe schaffen. In solchen Fällen ist jedes Selbstkurieren geradezu widersinnig, eine sachkundige ärztliche Behandlung vielmehr allein im Stande, die schmerzhaften Menstruationsbeschwerden zu beseitigen und die Absonderung unschädlich zu machen, die, wenn sie durch die Eileiter in die Bauchhöhle gelangt, die schwersten Erscheinungen hervorrufen muß.

Allerdings kann die Frau durch peinliche Sauberkeit und fleißige, reinigende, leicht desinfizierende Ausspülungen, z. B. mit übermangansaurem Kali (zehn bis zwölf Krystalle in einem Liter Feldkümmelthee gelöst) oder $\frac{1}{2}$ % Lysoflösung oder Borjalicylösung (6 : 1 : 300 Wasser), zur Besserung des Abgangs beitragen. Was sollen aber alle solche Mittel nützen, wenn die erkrankte Gebärmutter Schleimhaut auch ferner absondert und hierdurch ein normaler, schmerzloser Menstruationsvorgang unmöglich gemacht wird?

Schließlich können auch Ueberreste einer Entzündung im Zellgewebe des Beckens neben der Gebärmutter durch Druck auf diese eine schmerzhaft Menstruation veranlassen. Derartige Entzündungsreste, dicke, feste Massen, welche das lockere Zellgewebe in der Umgebung der Gebärmutter mehr oder weniger erfüllen, diese zusammendrücken und den Blutkreislauf beeinträchtigen, erschweren natürlich auch die auf Kreislaufsänderungen beruhende Menstruation. Diese wird

infolgedessen zuweilen übermäßig reichlich und dabei auch nicht selten schmerzhaft. In diesem Falle rührt diese Schmerzhaftigkeit davon her, daß der bereits durch die Krankheitsreste verengte Raum im Becken nun durch die menstruelle Kongestion noch mehr verengt ist und daß der erhöhte Druck besonders die Stellen, welche durch chronische Entzündung ohnehin empfindlicher sind, reizt. Der hierdurch entstehende Schmerz läßt gewöhnlich etwas nach, sobald der Blutandrang der Menstruation aufhört; ganz schwindet er aber auch in der zwischenmenstruellen Zeit nicht, ein Beweis, daß die Grundursache fortbesteht.

Was ist nun in solchen Zuständen, die gewöhnlich nach einem schweren Wochenbett noch lange Zeit eine Quelle ernster Beschwerden für die Frau bilden können, zu thun? Die einfache Antwort ist: Es muß alles geschehen, um die Entzündungsprodukte, sobald sie vom Arzte nachgewiesen worden sind, zur Aufsaugung zu bringen. Eine solche allmähliche Erweichung und Verflüssigung der Massen, eine solche Ueberleitung derselben in die Lymphbahnen ist sehr wohl möglich, obwohl auch ein anderer Ausgang, der einer Eiterung, nicht so selten ist. Letztere ist stets langwierig und schmerzhaft, eine Aufsaugung zwar auch nicht in kurzer Zeit zu erreichen aber doch an sich schmerzlos, im besten Sinne eine „Heilung“. Diese anzustreben, ist Aufgabe der Frau. Sie erreicht dies, indem sie zunächst alle Schädlichkeiten vermeidet, welche eine solche Aufsaugung hindern würden, nämlich alle Reizungen der Sexualorgane, Ueberanstrengungen durch schwere Beschäftigung, bedeutende Fußtouren, Treppensteigen und dergl. Tanzen und ähnliche Bewegungen sind ebenfalls nachteilig, ebenso stört das Bestehen von Darmverstopfung eine Heilung. Thatsächlich befördern kann sie aber die Aufsaugung nicht bloß durch leichte Abführungen und Ruhe,

sondern auch durch häufige Vollbäder, besonders solche mit Mattonis Eisenmoorsalz, einem Extrakt der Moorerde (ein Kilo wird in einem Bade von 28° R. gelöst und jeden zweiten Tag ein solches Bad von 20—25 Minuten Dauer genommen). Danach legt sich die Frau eine volle Stunde zu Bett. Von vielen Aerzten ist, ebenso wie von mir selbst, diese Art der Verwendung von Moorextrakten zum Anregen der Aufsaugung von Exsudaten (Entzündungsresten) sehr bewährt gefunden worden, zumal bei blutarmen Frauen. Nach zwanzig bis dreißig derartigen Bädern haben sich gewöhnlich die Druckerkrankungen und Menstruationsbeschwerden wesentlich gebessert, oft sind sie sogar völlig geschwunden. Im Sommer thut natürlich der Gebrauch eines Moorbades in gleicher Weise vortreffliche Dienste. Nur ist nicht jede Frau in der Lage, ein solches zu besuchen, und so manche ist deshalb genötigt, zum Ersatz derselben in der geschilderten Weise eine häusliche Kur zu gebrauchen.

Mit der Erweichung von Entzündungsprodukten ist es aber nicht allein gethan. Man muß auch dafür sorgen, daß sie mittelst des im Körper freisichenden Lymphstromes fortgeführt, aus dem Becken entfernt werden. Hierzu dient am besten die Massage. Dieselbe von einem Masseur oder einer Masseuse ausführen zu lassen, ist aber gerade in solchem Falle ganz unzumuthig, ja ernstlich zu widerraten. Der Frauenarzt, welcher die Entzündungsreste nachwies, also Umfang, Lage, Härte derselben, sowie etwaige Verwachsungen mit Organen genau kennt, wird am besten in der Lage sein, eine zweckmäßige Massage selbst auszuführen. Hände Unkundiger können in diesem Falle mehr schaden als nützen; sie fachen oft erst aufs neue eine schlummernde Entzündung an.

Es ist zuweilen erstaunlich, was in Verbindung mit jenen die Erweichung befördernden Bädern eine vorsichtige,

mit Ausdauer und Geduld fortgesetzte Massage für Auffangung der Massen zu leisten vermag. Je mehr diese Fortschritte macht, desto normaler wird auch die Menstruation hinsichtlich ihrer Stärke wieder und desto vollkommener verschwinden die schmerzhaften Empfindungen.

Zuweilen tritt zwischen zwei Menstruationsperioden, genau in der Mitte der zwischenmenstruellen Zeit, eine gewöhnlich kaum eintägige schmerzhaft empfindung auf, derjenigen nicht unähnlich, mit der sich manchmal die Menstruation einleitet, aber abgeschwächt und vorübergehend. Man hat diese eigenartige Erscheinung, die nicht von Blutabgang begleitet ist, als Mittelschmerz bezeichnet. Worauf sie beruht, weiß man nicht; praktisch ist sie auch ohne große Bedeutung. Sie macht es kaum nötig, daß sich die Frau deshalb zu dieser Zeit besonders schonet.

III.

Die Körperpflege zur Zeit der Menstruation unter gewissen Lebensbedingungen.

Es bleibt uns noch übrig, einige Worte über das Verhalten der menstruirenden Frau unter bestimmten äußeren Bedingungen zu sagen, also unter Verhältnissen, denen sie sich nicht völlig entziehen kann, da sie in ihnen lebt und leben muß. Unser ganzes soziales Leben, das die Frau häufig genug auf frei gewählte Beschäftigungs- oder notgedrungen ergriffene Erwerbsarten hinweist, nimmt wenig Rücksicht darauf, daß die Frau zu gewissen Zeiten der Schonung bedarf und periodisch nur mit Schädigung der Gesundheit ihre Pflichten ganz und voll zu erfüllen vermag. Wer es mit der redlichen, fleißigen Frauenarbeit wohl meint, wem das Wohl der schaffenden, thätigen und strebsamen weiblichen Bevölkerung am Herzen liegt, der muß auch bemüht sein, in dieser Beziehung einige Winke zu geben. Dieselben können und sollen die Frage nicht erschöpfen; aber sie sollen Diejenigen, in deren Dienst die weibliche Arbeitskraft wirkt, darauf aufmerksam machen, daß sie der Frau gegenüber neben den Rechten auch besondere Pflichten haben, welche aus deren Geschlecht hervorgehen. Es ist ein gewiß unschöner, ja sogar unpraktischer Grundsatz, wenn man nüchtern erklärt: „Im geschäftlichen Dingen hört die Humanität auf“, wenn man sagt: „Bezahlung und Ausnutzung halten sich die Wage, darüber hinaus hat der Arbeitgeber kein Interesse“.

Fürsorge für die Arbeiterin hat, ganz abgesehen von der sittlichen Seite, die allerdings für manche nicht besteht, auch eine praktisch-produktive. Menschenfreundliche Schonung erhält die weiblichen Arbeitskräfte länger gesund und leistungsfähig. Die meisten Krankheiten, besonders in den ärmeren Schichten der Arbeiterinnen, rühren nur davon her, daß diese, ohne Rücksicht auf körperliches Unwohlsein, auch zu solchen Zeiten weiterarbeiten müssen, in denen sie der Schonung bedürftig werden und daß sie Gefahr laufen, ihre Stellung einzubüßen, wenn sie aus solchem Grunde Urlaub nachsuchen. Was dies heutzutage sagen will, braucht nicht erläutert zu werden; es ist eine Existenzfrage. Um die Brotstelle nicht zu verlieren, unterbleibt also nur zu oft die notwendige Pflege während eines körperlichen Vorgangs, welcher eine gewisse Pflege verlangt. Die Folgen sind chronische örtliche Leiden und allgemeine Krankheiten, welche zu Blutarmut, Nervenschwäche, Abmagerung und Entkräftung führen.

Der Arzt hat eine ernste Pflicht, hierauf zu gunsten aller der Frauen, die bestimmte Aufgaben übernommen haben, hinzuweisen.

Gewisse Berufsarten der Frau bedürfen, weil sie ihr nicht nur ein regelmäßiges, tägliches Arbeitsmaß auferlegen, sondern auch bestimmte damit verbundene körperliche Anstrengungen, einer kurzen Besprechung vom Gesichtspunkte der Menstruationshygiene aus. Betrachten wir zunächst die Verhältnisse in den Kreisen der Arbeiterinnen. Der Betrieb bedingt in mannigfaltigster Weise Stellungen und Bewegungen des Körpers, welche in der menstruellen Zeit nicht ohne Nachteil sind. Bald ist es ein anhaltendes Stehen, mit Stauung des Blutes in der unteren Körperhälfte und den Beinen, bald ein Tragen schwerer Lasten mit Anspannung des Zwerchfells, und ein Steigen vieler Stufen, wobei die unteren Gliedmaßen

und das Herz arbeiten. In anderen Fällen wieder ist die Thätigkeit mit zu vielem Gehen verbunden, wieder in anderen mit einem die Bauchpresse steigenden Emporheben schwerer Gegenstände vom Erdboden, mit anhaltendem Bücken unter Anspannung der Rücken- und Lendenmuskulatur. Es würde zu weit führen, hier die einzelnen Berufsarten durchzugehen. Vielen ist ein und dieselbe Schädlichkeit gemeinsam, manche sind leicht und unbeschwerlich, manche aber schon in der zwischenmenstruellen Zeit ziemlich anstrengend, geschweige denn während der Menstruation. Ich finde, dieser Punkt wird in der Gesundheitspflege des arbeitenden Standes viel zu wenig beachtet. Arbeiten muß jeder; mehr oder weniger muß er sich dabei auch körperlich anstrengen. Selbst die Berufsarten mit vorwiegender Gehirnarbeit entbehren keineswegs auch der Muskelthätigkeit. Aber letztere überwiegt, je tiefer wir in die arbeitenden Klassen hinabsteigen. Sie nimmt immer schwerere, rohere Formen an, sie stellt sogar manchmal Anforderungen an die Leistungsfähigkeit, die denen nahe kommen, welche man sonst nur vom männlichen Arbeiter erwartet. Um so mehr müßte eine Möglichkeit gefunden werden, daß der Arbeiterin während der Menstruation entweder nur leichtere Beschäftigung mit dem Oberkörper oder den Händen im Sitzen übertragen oder ihr stündlich eine angemessene Ruhepause gewährt wird. Auch müßte ihr die Arbeitszeit während dieser Tage, auf Wunsch, entgegenkommend gekürzt werden, ohne daß ihr daraus Lohnabzüge erwachsen. Eine ältere, erfahrene Frau in dem betr. Personal müßte damit betraut sein, die Vermittelung in dieser Sache zu übernehmen, das Wohl der Arbeiterin gegenüber dem Chef, dem Werkführer oder Faktor zu vertreten, damit die Arbeiterin sich in solchen Angelegenheiten nicht an einen Mann zu wenden braucht. Diese ältere Vertrauensperson würde auch darüber zu wachen haben,

daß die Arbeiterin während der Menstruation nicht ohne Binde erscheint und daß sie sich überhaupt angemessen kleidet. Würde darauf mehr gehalten, würde jene Frau das Vertrauen und die Vollmacht haben, alles auf die Menstruations-Gesundheitspflege bezügliche anzuordnen und zu kontrollieren, so wüßten auch die Arbeiterinnen, an wen sie sich zu wenden hätten, ihr Schamgefühl würde geschont und die fremde Fürsorge für ihre Gesundheit würde sie selbst zu eigener besserer Ueberwachung derselben anhalten. Sicher würden viele, die jetzt bei jeder Menstruation ohne die geringste Pflege, ohne Schonung, ohne Verband unverändert weiter arbeiten, dadurch aber von Monat zu Monat elender werden und zusehends früh altern, sich wesentlich länger frisch, gesund und arbeitskräftig erhalten.

Der weiblichen Bedienung in öffentlichen Etablissemens, welche oft bis in die Nacht hinein in fortwährendem Verkehr mit dem Publikum steht, sollte aus den verschiedensten Gründen die Ausübung ihrer Thätigkeit während der Menstruationszeit unbedingt untersagt sein.

In weniger schlimmer Lage, als die Arbeiterin, befinden sich die weiblichen Diensthöten des Hauses. Die Familie selbst zählt meist einige erfahrene weibliche Mitglieder, welche die angemessene Pflege in jener Zeit zu würdigen wissen, und eine fürsorgende Hausfrau wird ihren Untergebenen gern gewisse Rücksichten zu teil werden lassen. Mit dem ordnungsgemäßen Betriebe der häuslichen Arbeiten läßt es sich immerhin vereinbaren, daß diesem Dienstpersonal zur Menstrualzeit schwere Verrichtungen nicht zugemutet werden, und daß diese thunlichst auf eine Zeit verlegt werden, in welcher die Betreffenden ihre volle Arbeitsfähigkeit besitzen. Wenn das anhaltende Stehen am Küchenherde, das Tragen schwerer Lasten aus dem Keller in obere Stockwerke, das gründliche

Reinigen der Wohnung, das Waschen und Plätten, das Fensterputzen und dergl. dem Mädchen in dieser Zeit erspart werden können, und wenn es zum Tragen einer „Binde“ angehalten wird, so wird seiner Gesundheit unzweifelhaft ein Dienst erwiesen. Das Mädchen wird hierfür und für einige mütterlich-wohlgemeinte Ratschläge bezüglich ihres Verhaltens zur Menstruationszeit um so dankbarer sein, als es daraus erkennt, daß die Herrschaft die körperliche Fürsorge nicht nur sich selbst zu teil werden läßt, sondern auch ihren Untergebenen.

In einer sozial günstigeren Lage befinden sich Mädchen, welche in Geschäften als Verkäuferinnen angestellt sind; aber thatsächlich sind sie zuweilen schlimmer daran, als die Dienstboten. Haben diese an den weiblichen Mitgliedern der Familie einen gewissen Rückhalt, so fehlt ein solcher den Geschäftsdamen meistens, und sie sind in der schlimmen Lage, sich nicht so leicht schonen zu können, weil sie ihre momentane Schonungsbedürftigkeit eher vor dem Vorgesetzten zu verbergen Veranlassung haben. Der erfahrene Arzt weiß, wie sehr die Betreffenden durch das stundenlange Stehen überangestrengt werden und leiden. Manche können sich nur ausnahmsweise und kurze Zeit setzen und ausruhen. Der Verkehr mit dem Publikum jagt sie immer aufs neue empor. Daher kommt es, daß gerade diese besser situierten und oft aus guter Familie stammenden Mädchen, welche der naturwidrigen Ueberarbeitung während der Menstruation nicht gewachsen sind, nach Aufbietung ihrer Kräfte doch schließlich ihre Thätigkeit einstellen müssen. Jedes Geschäft, welches ein derartiges weibliches Personal besitzt, sollte die Ueberwachung von dessen Gesundheitspflege einer gesetztern älteren Mitarbeiterin übertragen, die Damen ganz oder zeitweise von der Arbeit dispensieren, wenn ihr Zustand es erfordert, oder doch zum mindesten dafür sorgen, daß eine gewisse Ablöschung erfolgt, so daß Gelegenheit

zum Sitzen, Ausruhen und Erholen gegeben ist. Der Chef muß, im stillen Einverständnis mit jener ältern Dame (der Directrice z. B.), die Schonung ohne weiteres gewähren und dies als ganz selbstverständlich betrachten. Die Humanität erfordert es ebenso, wie die Rücksicht auf das Publikum. Auch wird in dieser Form der Anstand am besten gewahrt. Weniger ungünstig liegen die Verhältnisse für diejenigen Damen, welche ihre Beschäftigung sitzend ausüben können, wie Kassiererinnen, Buchhalterinnen und dergl. Diese können sich einer gewissen Ruhe hingeben; aber auch sie bedürfen während der Menstruation einer Verkürzung der Arbeitszeit und einer Schonung durch Ablösung, ähnlich wie z. B. Näherinnen, Putzmacherinnen, und derartige Berufszweige.

Die neuere Zeit hat eine ganze Klasse von weiblichen Beamten ins Leben gerufen, welche bei der Post, der Telegraphie, den Fernsprechämtern und im Schalterdienst bei den Eisenbahnen thätig sind. Wir stehen hier vor einem gewissen Fortschritte, der es Mädchen und Frauen ermöglicht, auf Gebieten, für die sie sich vermöge ihrer Intelligenz sehr wohl eignen und die nicht zu hohe Anforderungen an ihre Körperkraft stellen, sich ihre Existenz zu begründen. Obgleich sie, wie jeder Beamte, einen festgesetzten Pflichtenkreis zu erfüllen haben und offenbar auch zur Zufriedenheit arbeiten, läßt sich doch die weibliche Natur nicht durch solche äußere Verpflichtungen so vollständig unterdrücken, daß das Weib in dieser Beziehung ebenso gleichmäßig dienstfähig bleibt wie der Mann. In der Menstruationszeit wird auch ihre Konstitution ihre Rechte geltend machen oder, falls auf diese keine Rücksicht genommen werden kann, leiden. Für den Arzt folgt daraus die Notwendigkeit, darauf hinzuweisen, daß bei weiblichen Beamten der Dienst von Anfang an ihrer Natur entsprechend reguliert werden muß. Die Möglichkeit einer Schonung und Ablösung

ist vorzusehen. Gerade diese ziemlich anspannenden Berufsarten gestatten keine Unterbrechung. Um so mehr ist es erforderlich, daß ein weiblicher Beamter sofort für einige Tage durch einen andern ersetzt werden kann, wenn das menstruelle Unwohlsein es erheischt. Es ist ein ganz bestimmter hygienischer Faktor, mit welchem die Vorgesetzten in solchem Falle rechnen müssen. Ignorieren sie ihn, so schädigen sie die Gesundheit dieser Angestellten und müssen es sich zuschreiben, wenn diese unerwartet die Arbeit aufgeben müssen oder sehr bald leidend werden.

In ähnlich gebundener Lage ist die Lehrerin, welche an einem Institut angestellt ist. Auch sie kann sich nicht ohne weiteres übernommenen Pflichten entziehen. Der Unterricht bringt so viel körperliche und geistige Anstrengungen mit sich, stellt an die Spannkraft der Muskeln und Nerven so hohe Anforderungen, daß auch hierbei eine Stellvertretung für gewisse Zeiten von vornherein ins Auge zu fassen ist. Denn gerade weil der Unterricht durch jenen physiologischen Vorgang nicht leiden darf, und weil die feiner organisierte Lehrerin sich während desselben schonen muß, ist eine Ersatz- und Hülfslehrerin, welche für sie eintreten kann, erforderlich, damit sie auf einige Tage etwas entlastet werde. Nicht immer ist es notwendig, sie völlig dienstfrei zu machen; ja die Fälle sind verhältnismäßig selten, in denen die Lehrerin der Menstruation wegen ganz aussetzen muß. Auch darf man nicht vergessen, daß die Lehrerin sitzend unterrichten kann, daß sie selbst es in der Hand hat, sich etwas zu schonen, und sehr wohl aus eigenem Antriebe alles zu thun und zu lassen weiß, was der Vorgang der Menstruation verlangt oder verbietet. Das Notwendige ist nur für den Direktor des Instituts, in solchen Tagen die Arbeitsstundenzahl — wenn nötig — zu verkürzen und rechtzeitig für Ersatz zu sorgen.

Einen Beruf, den ich hier nicht unerwähnt lassen kann ist der der Krankenpflegerin. Stellt derselbe schon in den Tagen völliger Gesundheit an den Organismus der Frau hohe Anforderungen in körperlicher, geistiger und seelischer Beziehung, so steigert sich der Einfluß einer so unausgesetzt angespannten Thätigkeit noch merklicher zur Zeit der Menstruation, welche jeden weiblichen Körper mehr oder minder in Mitleidenschaft zieht. Die Handreichungen der verschiedensten Art, die stets nötige Wachsamkeit, das aufmerksame Beobachten des anvertrauten Kranken, die unentbehrliche Selbstbeherrschung und Festigkeit, alles dies verlangt eine gewisse Sammlung, Frische und Energie. Übermüdung und Ueberanstrengung machen bereits bei normalem Befinden das Einschalten einer vollkommenen Nachtruhe, das Ablösen durch eine andere Pflegerin oder durch ein der Pflege kundiges Familienmitglied notwendig; um so mehr wird dies zur Zeit der Menstruation der Fall sein. Eine Pflegerin sollte in diesen Tagen unbedingt aussetzen, zum mindesten aber nie länger als zwölf Stunden hinter einander pflegen. So edel und schön die Arbeit im Dienste der Nächstenliebe ist, so wenig darf sie zur Schädigung der eigenen Gesundheit führen, wenn sich dies leicht durch eine zweckmäßige Einrichtung vermeiden läßt. Die Pflegerin hat auch Pflichten gegen sich und gegen die leidende Menschheit überhaupt. Sie muß sich so lange wie möglich und so vollkommen wie möglich aktiv erhalten, um ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im allgemeinen Interesse zu verwerten. Durch ungenügende Rücksichtnahme auf ihre Gesundheit zur Zeit der Menstruation reibt sie sich nicht nur unnötig früh auf; sie wird auch für ihren Beruf zu schwach, zu wenig widerstandsfähig. Gerade Diejenigen, welche bezüglich ihres eigenen Körpers ein Maßhalten in der Anstrengung, eine vorsichtige Beschränkung der Thätigkeit beachten, bleiben in der Ausübung

ihres Berufes am thatkräftigsten und erhalten sich am längsten.

Von den höheren Berufsarten wären schließlich noch die Künste zu nennen, nicht jene freie Ausübung derselben im Dienste der Malerei, der Plastik, des Kunstgewerbes, der Instrumentalmusik und des Gesanges; denn diejenigen Damen, welche als Künstlerinnen oder Dilettantinnen sich in dieser Weise beschäftigen, sind meist in der angenehmen Lage, sich zu schonen, sitzend zu arbeiten oder die Beschäftigung einzuschränken. Es handelt sich mehr um die Ausübung der Kunst vor der Deffentlichkeit, im Konzertsale oder auf der Bühne, also um das Einhalten bestimmter Verpflichtungen. Diese und das Interesse des Instituts, an welchem die Betreffenden wirken, stehen allerdings in Bezug auf die Menstruationshygiene in einigem Widerspruch mit dem Verlangen des Arztes. Dieser muß, von seinem Standpunkte aus, schon von dem Auftreten mit einem Instrumentalvortrage abraten. Die unvermeidlichen Proben, die Anstrengungen der Muskulatur und des Nervensystems, die geistige Anspannung und seelische Erregung fordern bereits in diesem Falle ein Aussetzen und Absagen. Noch mehr ist dies der Fall, wenn es sich um den Gesang handelt. Die weibliche Stimme ist in dieser Zeit, in welcher auch die Kehlkopfnerven an der allgemeinen Inanspruchnahme des Körpers beteiligt sind, sehr empfindlich, oft verschleiert und versagend; jedenfalls muß ihr die größte Schonung zu teil werden, auch wenn dies weniger durch den gefährdeten künstlerischen Erfolg als durch die Gefährdung des Stimmorganes selbst geboten erscheint. Bei der Bühnensängerin kommt hierzu noch die Thätigkeit im Stehen und Gehen, in Folge deren sich die Anstrengungen zu einer für die menstruelle Zeit viel zu starken Höhe steigern können. Auch ist auf der Bühne und in den Nebenräumen die Gelegenheit zur Erkältung

zuweilen sehr beträchtlich. In noch höherem Maße gilt alles dies von der Balletthätigkeit. Diese verbietet sich geradezu während der betr. Zeit, während allerdings eine Darstellerin, welche nur zu sprechen hat, unter Umständen und bei besonderer Schonung ausnahmsweise auch in dieser Zeit auftreten darf, um das Repertoire nicht ganz aus Rand und Band zu bringen. Man muß berücksichtigen, daß die Gewohnheit hier viel thut und sich manche Schauspielerin auf der Bühne mindestens ebenso heimisch fühlt, wie in ihrer Wohnung. Das Tragen einer Menstruationsbinde, welche auch unter dem engsten Kostüm ganz unauffällig angelegt werden kann, erleichtert diese Art des Dienstes ganz bedeutend; es sollte von keiner Dame, welche öffentlich auftreten muß, verabsäumt werden. Persönliche und ästhetische Gründe erheischen es ebenso dringend, wie das Interesse des ungestörten Betriebes. Am Theater würde es Sache der Obergarderobiere sein, hierüber zu wachen und sich, wenn ihren Anordnungen von Mitgliedern des Chorpersonals nicht entsprochen wird, mit dem Theaterarzt in Verbindung zu setzen. Von der Nichtbeachtung einer genügenden Schonung und Pflege während der Menstruation habe ich gerade bei Bühnenmitgliedern sehr schwere und langwierige Erkrankungen der Beckenorgane sich entwickeln sehen, in einzelnen Fällen sogar monatelang Dienstunfähigkeit.

Nächst den wichtigsten weiblichen Berufsarten verdienen noch einige Lebensverhältnisse anderer Art eine kurze Erwähnung.

Zunächst sei des Reisens gedacht. Handelt es sich um eine dringliche geschäftliche Reise, die sich nicht verschieben läßt, so ist selbstverständlich dagegen nichts zu sagen, sobald die Frau sich entsprechend kleidet, nicht ohne Binde reist, sich möglichst dabei schont und vor Erkältungen schützt. Anders liegt der Fall bei Vergnügungsreisen. Diese sind oft mit

so viel Anstrengungen verbunden, wie Bergesteigen, langen Eisenbahn- und Dampferfahrten, stundenlangen Besuchen von Sehenswürdigkeiten, Gallerien u. s. w., daß ein gesunder Körper dazu gehört, um so vieles gut zu überstehen. Ist schon für eine zartere Frau ein solches „Bergnügen“ auf die Länge von sehr fraglichem Werte, so wirkt das Touristenleben mit seinem ruhelosen Nomadifizieren geradezu krank machend auf die Nerven und auf den Gesamtorganismus, wenn nicht wenigstens während der ganzen Menstruationsdauer absolute Ruhepause eintritt. So gut als möglich suche sich die Frau in dieser Zeit liegend zu pflegen; eine Chaiselongue, ein bequemer Fauteuil oder ein Schaukelstuhl ist ja schließlich überall aufzutreiben. Ruhe, gleichmäßige Wärme und Unterlassen aller unnötigen Fahrten, das Tragen der erwähnten Binde und die Schaffung eines gewissen Komforts lassen diese Zeit ohne Nachteile für die Sexualorgane und die Körperkonstitution vorübergehen. Gar manche Krankheiten junger Frauen rühren gerade davon her, daß die erwähnten Vorsichtsmaßregeln auf der Hochzeitsreise außer acht gelassen wurden. Anstatt diese zu einem glücklichen Idyll des Lebens zu machen, in freundlicher Natur still und zurückgezogen einige Wochen nur sich selbst zu leben, benutzen junge Eheleute diese erste gemeinsame Reise zu einer abhegenden, jeder Erholung entbehrenden Jagd durch Städte und Länder, durch Paläste, Museen und Theater. Es gilt möglichst viel zu sehen, Alpen und Türme werden bestiegen, alle Stationen der Rundfahrt werden progammunäßig abgewickelt, und deshalb wird auch auf die Menstruation wenig Rücksicht genommen. Die Folge davon sind schon unterwegs Erkrankungen der verschiedensten Art und eine Heimkehr in abgESPANNTEM Zustande.

Der Aufenthalt an Kurorten bedingt eine spezielle Rücksichtnahme des Kurplans auf die Menstruation. Obwohl

hier der Badearzt das entscheidende Wort zu sprechen hat und am besten weiß, was seiner Patientin nützt und schadet, sei doch angedeutet, daß abgesehen von Trinfkuren, die allenfalls in beschränkter Weise fortgeführt werden können, alles andere, wie Bäder, Massage, Heilgymnastik und dergl. während der betr. Zeit auszusetzen ist. Diese unfreiwillige Pause muß mit in den Kauf genommen und die Kurzeit derselben entsprechend verlängert werden. Die menstruirende Frau muß zunächst den Vorgang, den sie durchzumachen hat, ungestört und in behaglicher Ruhe zu überstehen suchen. Keine Brunnenpromenade locke sie schon in aller Frühe von ihrem Lager. Sie thut viel vernünftiger daran, dasselbe möglichst spät zu verlassen, möglichst früh aufzusuchen, die Zeit des Tages leicht gekleidet auf dem Sopha zu verbringen oder im schattigen Walde still zu ruhen, wo sie sich auf einer bequemen Bank oder in einer Hängematte pflegen kann, als zu den geräuschvollen Unterhaltungen zu eilen und sich in das Gewühl bei der Kurmusik zu begeben. Auch an der See ruhe die Frau während dieser Zeit am Meeresufer, im schön durchwärmten Dünenande oder dem Strandkorbe, anstatt des Bades wenigstens die kräftigende Seeluft genießend. Von weiten Spaziergängen oder gar von Bergtouren schließe sie sich unauffällig aus und selbst mit Fahrten im Wagen oder Boot sei sie vorsichtig. Gerade in der menstruellen Zeit wirken diese Erschütterungen und die zuweilen unvermeidlichen Erkältungen nur störend auf den Erfolg der Kur ein.

Tritt die Menstruation während einer Krankheit auf, so ist dem Arzte davon baldigst Mitteilung zu machen. Denn einerseits beeinflusst leicht dieser Vorgang den Krankheitsverlauf und andererseits kann dieser auf die Menstruation zurückwirken. Im allgemeinen bildet diese eine der Berücksichtigung werthe Zugabe zu der vorhandenen Krankheit. Eine

verdoppelt sorgfame Pfllege ist gerade in diesen Tagen geboten. Ob und in wie weit Arzneien und sonstige Behandlungsmethoden auszusetzen sind, muß stets dem behandelnden Arzte überlassen werden. Dieser vermag am besten die Aufgabe der Behandlung des bestehenden Leidens mit der einer angemessenen Gesundheitspflege der Sexualorgane und des Gesamtorganismus zu vereinigen. Bei der Mannigfaltigkeit der verschiedenen Krankheiten lassen sich hier keine bestimmten Regeln aufstellen. Stark wirkende Arzneien wird man bis zur Befragung des Arztes aussetzen; ebenso etwaige eingreifendere Wasser-Anwendungen, wie Bäder und allgemeine Einpackungen. Hingegen sind medizinische und diätetische Vorschriften bis auf weitere Anordnung des Arztes ruhig fortzusetzen. In schweren, akuten, fieberhaften Krankheiten freilich steht die Rücksicht auf diese stets vor der auf die Menstruation; solche Krankheiten müssen ununterbrochen weiter behandelt werden, weil mit ihnen nicht selten eine ernste Lebensgefahr verknüpft ist. Wenn eine Frau an Typhus, Lungenentzündung, Diphtherie und sonstigen schweren Affektionen leidet, so tritt alles andere dagegen zurück.

Nicht ganz ohne Einfluß sind die Jahreszeiten auf die Hygiene der Menstruation und zwar deshalb, weil plötzliche, grelle Aenderungen der Witterung, hohe Hitze- und tiefe Kältegrade und heftige Luftströmungen auf den während der Menstruation mehr als sonst empfindlichen Körper einwirken. Man kleide sich dem Charakter der Jahreszeit und Witterung entsprechend, aber nicht nach dem Kalender. Man wähle die Kleidung im Sommer nicht zu leicht und offen, im Winter nicht zu schwer und erhitend, sondern suche eine richtige Mitte einzuhalten. Halbwollene Unterkleider sind als Schutz stets von Nutzen. Erkältungen und Durchnässungen der Füße müssen gerade in der Menstruationszeit sorglich vermieden

werden. Dem heftigen Winde, welcher die Unterleibsorgane treffen könnte, setze sich die Frau nur mit großer Vorsicht und nur durch entsprechende Kleidung geschützt aus. Eine Schweißbildung der Körperoberfläche vermeide sie ebenso, wie eine plötzliche starke Abkühlung derselben. Im allgemeinen ist es nützlich, wenn sie sich in der menstruationsfreien Zeit durch tägliche Abreibungen des Ober- und Unterkörpers (kaltes Wasser mit Franzbranntwein und Salz) thunlichst gegen Schwankungen der Witterung abhärtet.

Wir sind damit an den Schluß unserer Betrachtungen gelangt, welche den Zweck hatten, die Leserin über das Wesen der normalen und krankhaft veränderten Menstruation aufzuklären, sie vor Mißgriffen zu schützen und ihr für alle Fälle eine Richtschnur des Verhaltens zu bieten. Gerade weil dies Kapitel der privaten Gesundheitspflege aus einer nicht recht verständlichen Zurückhaltung noch wenig Beachtung von ärztlicher Seite gefunden hat, schien es mir eine ärztliche Pflicht, gebildete Frauen in einer ihnen verständlichen Form über alle hier in betracht kommenden Fragen zu belehren. Nicht immer ließen sich dabei Fremdworte, die einmal in der Heilkunde eingeführt sind, durch deutsche ersetzen, doch immer war ich bemüht, den Gegenstand sachgemäß, mit ernstester, innerer Ueberzeugung sowie mit steter Rücksicht auf seine sittliche Seite zu besprechen. Und so hoffe ich, daß die Leserin Nutzen aus der Lektüre dieser Blätter gewinnen und danach in Frauenkreisen für eine vernünftige Menstruationshygiene wirken wird.
