Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 8

Artikel: Dysmenorrhoe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969413

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

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

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

Download PDF: 13.07.2025

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

kann er die Störung durch eine Fastenkur von 3 bis 7 Tagen wieder in Ordnung bringen. Er muss dabei allerdings darauf achten, dass er beim Übergang vom Fasten zur erneuten Nahrungsaufnahme langsam vorgeht, indem er sich an eine Diät hält, die arm ist an Eiweiss und Kohlehydraten.

Einige Zeit hindurch muss der Kranke Acidophilus und Bioferment einnehmen, da diese Mittel in der Lage sind, die Voraussetzung für eine neue Bakterienflora zu schaffen. Etwa 10 Tage hindurch nimmt der Patient auch noch Echinaforce ein, denn er kann damit Schädigungen von antibiotischen Mitteln aufheben. Solange dünne, schleimige Stühle vorherrschen, ist Tormentavena das geeignete Mittel dagegen. Die Bauchspeicheldrüse kann druckempfindlich sein, was man durch einen leichten Druck oberhalb des Bauchnabels feststellen kann. Auch das bedeutet eine Störung, die man beheben muss. Es gibt hiefür ein hilfreiches Mittel, denn in Madagaskar wächst die Harongapflanze, aus der ein Präparat hergestellt wird, das wie kein anderes Mittel besonders günstig auf die Bauchspeicheldrüse einwirkt.

Stellt sich eine Gärungsdyspepsie ein, dann sollen für einige Zeit alle Süssigkeiten gemieden werden, sonst bringt man die Störung nicht zum Verschwinden. Die beste Diät besteht in solchem Falle aus rohen Salaten, etwas Quark mit Meerrettich und gekeimten Soyabohnen im Wechsel mit Naturreis. Als Getränk kommt verdünntes Molkosan in Frage, denn es hilft zur Regenerierung der Darmbakterien mit. Bei einer ausgesprochenen Fäulnisdyspepsie lässt man einige Zeit alles Eiweiss weg. Während einiger Tage ernährt man sich nur von Salaten, die man mit Molkosan und einem natürlichen Öl zubereitet. Als Beigabe folgen abwechslungsweise noch Naturreis oder Buchweizen. Streng zu meiden sind während der Störungen alle Früchte und Fruchtsäfte sowie Käse, Eierspeisen und Fleisch, vor allem Wurstwaren. Je gewissenhafter die angegebene Diät durchgeführt wird, um so rascher ist ein Erfolg zu erwarten. In seltenen Fällen können ähnliche Störungen auch durch einen nervösen Zustand des Patienten ausgelöst werden. Man spricht alsdann von einer nervösen Dyspepsie. In erster Linie helfen Nervenmittel wie Ginsavena und Neuroforce dagegen.

Dysmenorrhoe

Regelbeschwerden und Periodenkrämpfe sind unter dem lateinischen Namen Dismenorrhoe bekannt. Es ist bestimmt für viele Frauen und vor allem für manches Mädchen eine nervenkraftraubende Angelegenheit, während der Periode 3 bis 5 Tage unter Krämpfen zu leiden. Diese können oft so stark auftreten, dass 1 bis 2 Tage für die Arbeit verloren gehen. Etliche Frauen haben nur bescheidene oder gar keine nennenswerten Krämpfe. Wer jedoch darunter leidet, sucht die Ursachen der Störung zu finden und hält nach Abhilfe Ausschau. Normalerweise entstehen Krämpfe durch die wehenartigen Bewegungen, die von der Gebärmutter ausgeführt werden, wenn sie bei der Regelblutung die Gebärmutterschleimhaut abstösst. Dieser normale Vorgang sollte zwar keine sehr starken Krämpfe auslösen. Treten solche auf, dann können sie von einer unrichtigen Lage der Gebärmutter herrühren, denn diese kann nach einer Seite hin geknickt sein, was starke Krämpfe verursachen kann. Ein anderer Grund starker Krämpfe können auch die Folgen früherer Unterleibsentzündungen, ebenso Verwachsungen sein.

Empfehlenswerte Behandlungsweise

Da mit den starken Krämpfen auch noch andere Störungen verbunden sein können, wie Kopfweh, Gelenkschmerzen, auch Nervenschmerzen und Herzstörungen, vor allem Herzklopfen sowie auch Schlechtsein, darf man den Zustand nicht

einfach nur so hinnehmen. Man sollte also folgende Ratschläge beachten. Während der Periode sollte man nicht mit physikalischer Therapie eingreifen, denn es ist nicht gut, den Körper in dieser Zeit mit starken Reizen zu stören. Ein unschädliches pflanzliches Mittel, welches krampflösend wirkt, sollte beigezogen werden. Bekanntlich leistet Petadolor gegen Krämpfe gute Hilfe. Oft bringt man sie damit fast ganz weg.

Will man die Behebung einer hartnäckigen Neigung zu Krämpfen noch weiter günstig beeinflussen, dann muss man zu Mitteln greifen, die den Kreislauf anregen. Hierzu dienen Hyperisan und Aesculus hippocastanum, denn sie unterstützen die erfolgreiche Pflege wesentlich.

Auch die Zeit zwischen den Perioden kann man für heilsame Anwendungen benützen. Gut wirken sich vor allem Wasseranwendungen aus. Neben Kamillensitzbädern sind auch noch Dauerduschen, Schlenzbäder und die Sauna empfehlenswert. Alles, was die Durchblutung im Unterleib fördert, kann hilfreich wirken.

Mädchen, die viel lesen, können diese Zeit gleichzeitig dazu benützen, sich während des Lesens der Knie-Ellenbogen-Lage zu bedienen, da sich die Gebärmutter in dieser Stellung durch das Eigengewicht in die richtige Lage versetzt. Oft vergisst man alle Beschwerden, sobald sie vorüber sind, wieder und versäumt es daher die Zwischenzeit zur notwendigen Pflege zu benützen. Erst wenn die Krämpfe erneut auftreten, erinnert man sich wieder daran. Eine Schwangerschaft kann diese Beschwerden in der Regel bessern. Mütter übertragen solche Veranlagungen oft auf ihre Töchter, und es ist gut, wenn sich diese bei ihnen über den Sachverhalt erkundigen, denn je besser man Bescheid weiss, um so besser kann man sich auch darnach richten.

Auf keinen Fall sollte man chemische Mittel anwenden, da diese höchstens für den Augenblick eine teuer bezahlte Hilfe leisten. Wer allzuoft dazu greift, geht die Gefahr ein, nach einiger Zeit süchtig zu werden. In solchem Zustand fühlen sich die Frauen oder Mädchen überhaupt nur wohl, wenn sie diese chemischen Tabletten schlucken können, und zwar auch ausser der Periodenzeit. Leider haben wir bereits Tausende von süchtigen Mädchen und Frauen in der Schweiz, die auf die erwähnte Weise oder auf eine ähnliche, scheinbar harmlose Art mit chemischen Schmerzstillmitteln begonnen haben. Es ist daher sehr angebracht, sich nicht etwa bequemlichkeitshalber zur Einnahme der ersten Tablette verleiten zu lassen, denn es ist besser, sich durch eine entschlossen ablehnende Einstellung vorzusehen und zu schützen, als das weitere Leben hindurch den Schaden zu haben.

Da die nervöse Hast unserer Tage das Leben in ständiger Spannung hält, ist es angebracht, während der Zeit der Periode einen Ausgleich zu schaffen, indem man sich bemüht, innere Ruhe einzuschalten, mag dies auch schwer erscheinen. Die seelische Entspannung hilft mit, die Spasmen zu lösen, da diese durch eine negative geistige Einstellung gefördert werden.

Allgäuer Moor
in seiner erstklassigen Qualität als **Moorbad**

Moortrinkkur
Moorpackung
Moorschlammbad
Moorsalbe

erhalten Sie nun auch in Ihrem Reformhaus.
Generalvertretung für die Schweiz:
Bioforce AG, Roggwil TG