

Das goldene Frauenbuch

**Die Frau
als Hausärztin.**

Ein ärztliches Nachschlagebuch für die Frau.

von Dr. med.

Anna Fischer-Dückelmann
praktische Ärztin.



M. Seeger, Stuttgart

2. Jubiläums-Auflage

bei der Frau, oder gar erworbene Fehler, wie der veraltete Dammriß bei der Frau, sind geeignet, Widerwillen einzulösen und allmählich erkältend auf die Gefühle des Gatten einzuwirken. Der Dammriß hat eine bedeutende Erweiterung des Scheideneinganges zur Folge, welche die Einklemmung des des männlichen Gliedes vermindert und daher die dem Manne zur Ausübung des Aktes nötige Reizwirkung abschwächt. Sein Genußgefühl wird geringer bei jeder Vereinigung, und sehr oft ist eheliche Untreue bei ethisch unentwickelten Männern die Folge eines kleinen anatomischen Fehlers, von dessen Einfluß die arme Frau gar keine Ahnung hat. Aber auch ihr Gefühl ist bei gut erhaltenen Genitalien ein stärkeres, als bei verletzten. Zweifelt nun eine Frau an ihrer richtigen Beschaffenheit, dann lasse sie sich ärztlich untersuchen und bei nachgewiesenem altem Dammriß eine Perineoplastik machen, d. i. die Wiederherstellung des Dammes durch eine ungefährliche Operation. (Siehe „Dammoperation“). Sie beseitigt die Folgen der Geburten und wird sie dem Manne bald wieder begehrenswert machen.

Im Uebrigen treibe sie Hautpflege und Gymnastik und studiere unser Kapitel über Schönheitspflege. Gesundheit verleiht Schönheit, geschmackvolle Kleidung, feine Geistesbildung veredeln und erhöhen ihre Reize!



Praktische Regeln für die Ehe.

Da beim Begattungsakte Nervenkraft verbraucht und innere Organe angestrengt werden, auch elektrische Auslösungen stattfinden, so bedeutet er für beide Geschlechter eine Leistung, die für die Gesundheit nicht gleichgültig sein kann. Die Neußerungen des krankhaften Geschlechtslebens besprechen wir im nachfolgenden Abschnitt; hier wollen wir nur normale Verhältnisse ins Auge fassen und unerfahrenen Eheleuten eine Grundlage geben. Die Leichtfertigkeit, mit der besonders Männer das Geschlechtsleben mitunter behandeln, ist durchaus ungerechtfertigt; nicht nur ist der Geschlechtsverkehr für die Frau von den ernstesten Folgen begleitet, für die der Mann unter Umständen noch mehr Verantwortung trägt, als die Frau selbst, sondern sie sind beide dem vielleicht nicht gewünschten Kinde gegenüber verantwortlich, das „zufällig“ ins Leben gesetzt wird, und endlich ist er für beide hinsichtlich ihrer geistigen Leistungsfähigkeit, ihrer Lebensdauer, der Heilung chronischer Krankheiten u. s. w. von Bedeutung. Unter sittlichen und gesunden Menschen macht sich der Geschlechtstrieb erst dann geltend, wenn die Liebe einkehrt, d. h. — so sollte es vielmehr sein. Leider ist beim männlichen Geschlecht dies seltener der Fall. Eine verkehrte Erziehung, die darin gipfelt, daß für den Mann andere Sittengesetze gelten, als für die Frau, Alkohol, geistige Ueberarbeitung, schlechtes Beispiel u. s. w. bewirken, daß der noch nicht ausgewachsene Jüngling schon, ohne die wahre Liebe zu kennen, geschlechtlichen Verkehr ausübt,

und dazu in dem Wahne, daß dies für seine Gesundheit notwendig sei. Die Folge davon sind seine frühzeitige Schwächung und später minderwertige Nachkommen in der Ehe, ungezählte Infektionen, durch ansteckende Geschlechtskrankheiten entstanden, Ueberfüllung der Findelhäuser, seelisch und körperlich zu Grunde gerichtete Mädchen, welche sich dem ständigen Gewerbe der Unzucht widmeten, um gegen Geldgewinn die sogenannten „Bedürfnisse“ der Männerwelt zu befriedigen: ein trauriges Bild, von dem sich alle ernstern Frauen nicht abwenden dürfen, weil die Vergangenheit ihrer Männer für sie nicht gleichgültig ist, noch weniger aber die Zukunft ihrer Söhne. Zusammen tun müßten sie sich, um ihr eigenes Geschlecht so zu beeinflussen, daß sich immer weniger weibliche Personen für dieses Gewerbe bereit finden, und auf die ihnen nahestehenden Männer müssen sie so einwirken, daß sich diese eines sittlicheren Lebenswandels befleißigen und sich eines Lebens schämen lernen, wie es jetzt von der Mehrzahl geführt wird. Leider ist erst ein geringer Teil der Frauen so weit, um bewußt und ausdauernd in dieser Richtung zu wirken, aber er vergrößert sich, dank der rastlosen Tätigkeit der voranschreitenden Frauenwelt von Jahr zu Jahr.

Obwohl sich das männliche Geschlecht mit Vorliebe das „stärkere“ nennt, so ist es auf sittlichem Gebiete doch das schwächere, teils weil die Natur in dieses den stärkeren Geschlechtstrieb gelegt hat, der es häufig seiner Selbstbeherrschung beraubt, teils weil die Frau in der Mutterchaft eine Stütze hat, die dem Manne fehlt. Er hat niemals die Folgen seiner Handlung zu tragen, sie aber in aller Vollständigkeit, und dieser Umstand macht sie bedächtiger, zurückhaltender. Wenn es immer nach der Frau ginge, würden unendlich viel weniger Kinder zur Welt kommen. Der Mann ist also das treibende Prinzip, die Frau sorgt nur für das richtige Maß. So ergänzen sie sich.

Damit soll jedoch nicht gesagt werden, daß die Frau nicht auch einen Geschlechtstrieb besäße. Energische und kräftige weibliche Individuen haben ihn sogar meist in ausgesprochener Weise und leiden mitunter schwer unter der Ehelosigkeit. Eine verkehrte Sitte lehrte bisher, daß die Frau dies anderen und nicht einmal sich selbst eingestehen dürfe; denn es gilt als Unmoral und Unsittlichkeit, und es ist dadurch viel Lüge, viel Heimlichkeit und Unnatürlichkeit in die Welt gekommen. Nachdem die Natur beiden Geschlechtern die gleichen Organe gegeben, ist es selbstverständlich, daß sie ihnen auch, entsprechend ihren geschlechtlichen Aufgaben, sehr ähnliche Gefühle verliehen haben muß, sonst wäre ja die Befriedigung und der Genuß nur allein auf der einen Seite, Vergewaltigung, Leiden und Freudlosigkeit ganz auf der andern Seite. Nein, so verteilt die Natur niemals! Ein liebendes Weib ersehnt den Mann seiner Wahl gerade so heiß, wie umgekehrt der liebende Mann das erwählte Weib. Je geistig entwickelter das Weib wird, je wirtschaftlicher unabhängiger, desto klarer und entschiedener werden auch seine Ge-

fühle. Den holden Zauber echter Weiblichkeit werden edle Frauen darum noch nicht einbüßen, wohl aber das kindische, unselbständige und ängstliche Wesen.

Es schäme sich also keine Frau ihrer natürlichen Gefühle, wohl aber hüte sie sich, ihre Selbstbeherrschung zu verlieren, ihre Würde zu opfern und alle Zurückhaltung aufzugeben. Auch die heißeste Liebe kann diesen Verlust nicht lange ertragen und leidet schließlich darunter, während die zärtliche, ja selbst heiße Frau, die ihre Selbstbeherrschung niemals verliert, eine gewisse Herrschaft über ihren Mann nie einbüßen wird.

Der weibliche Arzt lernt leider recht traurige Eheverhältnisse kennen, an welchen oft beide Ehegatten schuldig sind. Oft fällt ihm die Schamlosigkeit der Frauen ins Auge, ein Faktor, der imstande ist, den Liebesverkehr zu einem brutalen zu gestalten. Auch das Schamgefühl ist etwas, das nur ein seelisch höherer Kulturzustand erzeugt hat; Frauen, die es nicht mehr besitzen, stehen nicht höher, sondern tiefer als andere; sie haben etwas verloren, was sie vom Tiere wesentlich unterscheidet. Der heutige Mann ist auf dem besten Wege, in und außerhalb der Ehe die Begattung zu einem tierischen Akt herabzuwürdigen, zu seiner Befriedigung, zu seinem Genusse, ohne Rücksicht auf die Frau; wenn sie diesen Niedergang zulässt, ja durch ihr Wesen noch unterstützt, dann sinkt mit der Art der Liebe auch das Ansehen ihrer Person, und sie erleidet dadurch den größten Schaden. In vielen Ehen ist die Rücksichtslosigkeit des Mannes zum größeren Teil ein Produkt der Schwäche, der Scham- und Würdelosigkeit der Frau. Nur bei ausgesprochener Liebe lassen wir die Ehe überhaupt gelten, denn Ehe ohne Liebe ist Unzucht, — jede Vereinigung der Gatten sei aber ein kleines Liebesfest, dem lebhaftes Sehnsucht vorausgeht und beglückende Zufriedenheit folgt. Etwas Banales, wie etwa eine gute Mahlzeit, die man gewöhnt ist, darf die Vereinigung niemals werden, denn dies ist der langsame Tod der Liebe. Aber wie selten findet man solche vornehme, edle Ehen! Entsetzlich leere, unkeusche, gefühl- und glücksarme Verhältnisse sind das gewöhnliche, das man bei hoch und niedrig sieht und — in Deutschland vielleicht mehr als anderswo.

Was führt aber in erster Linie zu dauerndem Glück in der Ehe? Die Mäßigkeit beider Gatten, in zweiter Linie die Keuschheit und Festigkeit der Frau. Auch ein charakterschwacher Mann wird durch diese drei Faktoren im Zaume gehalten und wird ein anständiger Gatte und Vater.

Wir haben damit also angedeutet, wie weit es an der Frau liegt, ihre Ehe zu einer gesunden und schönen zu gestalten; nun noch einiges über die genaue Regelung ihres ehelichen Lebens.

Zwischen 14 und 16 Jahren tritt die Tätigkeit der Keimdrüsen bei der Frau ein, ähnlich auch beim Manne. Mit dem Beginne des monatlichen blutigen Abganges nimmt die regelmäßige Abstoßung der reifen Eizellen ihren Anfang; damit tritt auch die allmähliche Umwandlung des Kindes zur Jungfrau ein, die Entstehung vorher nicht gekannter Gefühle und das langsam

wachsende, seltene Interesse für das andere Geschlecht. Körperlich vollständig ausgewachsen, also auch mit vollendetem Knochengeriüst, das am längsten wächst, ist die Frau etwa mit vollendetem 20. bis 21. Jahre. Dann erst sollte sie in unseren Zonen an die Ehe denken. Bei nicht hervorragender körperlicher Entwicklung sind Verheirathungen mit 18 oder gar 17 Jahren nicht angezeigt, weil nur die Nachkommen eines reifen Menschen vollkräftig sein können. Auch ein Baum trägt erst dann Früchte, wenn er ein gewisses Alter erreicht hat! Dies halte man den Töchtern gegenüber im Auge.

Der Mann wird etwas später reif als die Frau und ist mit 23 bis 24 Jahren ausgewachsen. Bis dahin sollte er keusch leben, um seine ganze Kraft in die Ehe hinein zu bringen und sie seinen Nachkommen zu gute kommen lassen zu können. In diesem Alter steht er stark unter dem Geschlechtstrieb und macht, wenn ihm äußerliche und innerliche Stützen fehlen und Eheschließung nicht eintreten kann, viele Dummheiten im Leben. Leider erschweren die Erwerbsverhältnisse die frühe Verheirathung immer mehr, so daß ein großer Teil der Männer erst mit 30 Jahren heiratsfähig wird. Die Folge davon ist, da die sittliche Erziehung des männlichen Geschlechts oft unzureichend ist, daß es außerehelichen Verkehr sucht und daß die Prostitution alle Kreise durchseucht. Wie soll dem abgeholfen werden?

Das Predigen: „Du sollst keusch leben!“ hat beim jungen und reifen Mann für dieses Alter auf die Dauer sehr wenig Erfolg; denn die Keimdrüsen machen sich energisch geltend, und anhaltende Unterdrückung des Geschlechtstriebes ist für beide Geschlechter unnatürlich und bei geselligem Verkehr miteinander oder noch in anderer Weise erregenden Lebensverhältnissen schädlich und leider nur zu oft die Ursache von heimlichen Verirrungen. Eine Verminderung der Studienzzeit der Männer, Vereinfachung des Haushaltes einerseits, oder — ausreichende Mitgift für das Mädchen andererseits würden den Knoten lösen; allein die Karriere der Männer höherer Berufsarten wird nicht von heute auf morgen geändert. Die Ansprüche an den Haushalt steigern sich leider, statt sich zu vermindern, und die Mitgift ist nur zu oft gleich Null. Um also nicht ein höheres Interesse darunter leiden zu lassen, gibt es nur einen anständigen Ausweg aus diesen sich immer mehr verwickelnden Zuständen, und das ist die Erwerbsfähigkeit der Mädchen. Ohne Rücksicht auf Standesvorurtheile und äußere Schwierigkeiten sollten Männer und Frauen von 22 und 25 Jahren heiraten, wenn sich ihre Herzen gefunden haben, aber nicht in kopfloser Weise, wie es heute von Unbemittelten nur zu oft geschieht. Die Nachkommenschaftsfrage werde schon von den Brautleuten besprochen und geordnet; für die ersten Jahre sei höchstens ein Kind gestattet, weil es nichts Traurigeres gibt als eine anwachsende Kindererwerbenden Vater. Unter solchen Umständen leidet dann nicht nur das häusliche Glück, sondern auch das äußere Ansehen. Dann werde die Einrichtung

der Wohnung, die Kleidung und Ernährung, die heutzutage so unsinnig viel Geld verschlingen, nach vernünftigen, nicht allgemein üblichen Prinzipien geregelt, eine kleine Lebensversicherung für beide Gatten eingekauft, damit keines hilflos dastehe, wenn ein Teil unerwartet durch den Tod von seiner Seite gerissen wird, und schließlich lege die Gattin ihr Erworbenes zu dem des Gatten, und sie leben in bescheidener, zurückgezogener Weise, bis der Mann sein Ziel erreicht hat. Bei etwas Klugheit und gutem Willen ließe sich so manches traurig auseinander gerissene Liebesverhältnis, oder so manche bedrückende „siebenjährige Brautzeit“, an der die seelische und leibliche Gesundheit besonders des weiblichen Teiles halb in die Brüche geht, zu einem glücklichen und gesunden Verhältnis umwandeln. Eine kleine Aussteuer oder sonstige Unterstützung liebevoller naher Verwandten ist doch fast immer bei geordneten Familienzuständen da; es fehlt meist nur an dem Verständnis der letzteren. Lebendige alte Rechenmaschinen, wie ein pensionierter, hartnäckiger Vater, eine von kleiner Rente lebende engherzige Mutter, eine knickerische Erbtante und andere kommen in Ekstase, weil die jungen Leute heiraten wollen, bevor sie „was haben“ oder bevor „er was ist“. Wenn das Paar aber Vertrauen erweckend ist, d. h. charaktervoll und überlegend, tüchtig und strebsam, wenn vor allem sie wirtschaftlich erzogen und erwerbsfähig ist, dann „Glück auf“ zur Heirat. Laßt sie ruhig ihren Weg machen! Aber helft ihnen in schwierigen Tagen, wo ihr es vermöget; verlaßt sie nicht, wenn nicht alles nach Wunsch geht. Sie werden es euch lebenslänglich danken, und ihr werdet selbst eine Quelle der Freuden in ihrem Heim finden.

Ach, verständen es doch die Menschen, sich selbst und andere glücklich zu machen! Es ist ja nicht wahr, daß nur viel Geld und eine gesicherte einträgliche Stellung alles Glück sichern. Inniges, geistiges Zusammenleben, Anspruchslosigkeit, ehrenhafte Gesinnung sind viel nötiger zur Wahrung des Glückes, welches in einer kleinen, nett gehaltenen Wohnung von drei Zimmern und Küche köstlich blühen kann, während es in der eleganten Wohnung von sechs Zimmern, bei zwei Dienstboten u. s. w. nur zu oft fehlt. Ob die Frau Lehrerin oder Buchhalterin, Postbeamte oder Kunststickerin, Ärztin oder Malerin ist, Kochen und mit dem Gelde richtig umgehen muß sie verstehen, sonst geht es in knappen Verhältnissen sehr bald schief. Es ist dies bei guten Anlagen so bald erlernt, wenn richtige Ideen leiten. Die Toilette der Frau kann immer gewählt und doch sehr billig sein, wenn diese es versteht, kleine Umänderungen selbst zu besorgen, und wenn sie weiß, was erhalten heißt. Die Ernährung mit ihrem umständlichen Küchenapparat kann bei vegetarischer Lebensweise sehr vereinfacht werden, und so manches Geldstück wird in der Tasche bleiben, wenn man Alkoholabstinenz übt und für Zigarren nicht Geld hinauswirft. Und was verliert man dadurch? Beileibe nichts Gutes und Schönes! Nur das jeden Einsichtsvollen bedrückende Bewußtsein, sich durch unsinnige Genüsse körperlich zu schädigen und sein meist sauer erworbenes

Geld gedankenlos zum Fenster hinauszwerfen. Der Gewinn liegt doch sicher deutlich auf der Hand.

Und doch wollen ihn so viele nicht sehen! Möchten diese doch wenigstens über gewisse traurige Erscheinungen in der Gesellschaft das richtige Urteil sich bilden: über die 30jährige höhere Beamtentochter, die ohne nennenswertes Vermögen und ohne Berufsbildung, aber mit großen Ansprüchen und kostspieligen Gewohnheiten in neumodischen Toiletten immer noch auf den Mann wartet, der ihr endlich Stellung und Wohlstand bringen soll, und daneben den 28jährigen, karg besoldeten Dr. juris, in dessen Adern das Blut kocht, der selbst mit der Zulage seines Vaters nicht auszukommen vermag, aber abends Sekt trinkt und täglich oft 20 Zigaretten verpufft, der seine Jugendliebe im 24. Jahre aufgeben mußte, weil „sie nichts hatte und er nichts hatte“, und nun mit einer „Badenmamsell“ ein amüsantes Verhältnis unterhält, nachdem ihm vorher eine lustige Ballettuse allzu kostspielig geworden war. Auch die Beamtentochter hat ihren Roman hinter sich; denn „er“ war seinerzeit wohlbestallter Leutnant und „sie“ hatte keine Kautions. Wie viel Tränen ihm nachgeweiht wurden und wie Sehnsucht und Bitterkeit die nachfolgenden Jahre vergifteten, während ihre Jugend nach Genuß und Lebensglück schrie, — ach, das hat niemand erzählt. Nun ist sie „abgeblüht“, mit einem scharfen Zug im Gesicht, „nervös“, oft angebittet vom Leben und seinem Treiben, darben und bald nicht mehr hoffend, während der Dr. juris frisch und lebensfroh genießt, wo sich Gelegenheit bietet, gelegentlich nach einer reichen Frau auslugend, die ihm seine heimlichen Schulden zahlen soll, wobei er im übrigen „den lieben Gott einen guten Mann“ sein läßt.

Sie schrumpft als Opfer der Wohlstandigkeit und des Müßiggangs, während er gedeiht, aber — auf Kosten seiner Moral und der väterlichen Börse.

Sind das nicht wahre, grausame, himmeltraurige Zustände?! Und dabei gibt es immer noch Leute, welche die späte Verehelichung verteidigen, ja die Ehelosigkeit der Männer unter Umständen für das Richtige hinstellen!

Nein, wenn konservative Personen nichts von einer Reform der Ehe hören wollen, weil sie allerlei Unklares davon befürchten, so müssen wir ihnen hier zurufen: gerade diese unnatürlichen, diese entarteten Verhältnisse werden es zu einer Reform der Ehe bringen, die, vielleicht noch radikaler, als es die heutigen Reformer im Auge haben, all dem Elend ein Ende machen wird. Die Frauen werden in der Zukunft weder auf der einen Seite die „Darbenden“ bleiben, weil der Mann sie verlassen, noch auf der andern die Ausgenützten, weil der Mann ihrer begehrte (siehe „Jugendliebe“ und „Badenmamsell“). Sie werden sich neue Sittengesetze schaffen, die ihnen selbst Freiheit und Rechte, dem Manne aber Bändigung seiner Genußsucht und andererseits Befreiung von hindernden Vorurteilen bringen. Und dann wird auch die Unzucht in der Ehe aufhören, die überall dort getrieben wird, wo

die Frauen wider ihren Willen Kinder gebären und nicht aus Liebe, sondern der Versorgung wegen sich an einen Mann binden lassen. Man wird dann mit Grauen von einer Zeit sprechen, in welcher so viel heimliches Elend, so viel Mitleid, so viel verschobene, unnatürliche Verhältnisse herrschten. Bis wir aber so weit kommen, empfehlen wir wenigstens einzelnen jungen Männchen zur Rettung ihres Glückes und um ein gutes Beispiel zu geben, wie man zur Erhaltung natürlicherer Lebensverhältnisse beiträgt, unsere Ratschläge zu befolgen: früh zu heiraten und, nachdem alles wohl überlegt ist, auf einfaches und sparsames Leben bedacht zu sein, frei von schädlichen Genüssen und fehlerhaften Gewohnheiten.

Die Ehe darf unbedingt nicht die Bedeutung behalten, die sie heute hat, vor allem nicht für die Frau, für die sie sozusagen fast alles bedeutet: Lebensaufgabe, Versorgung, Lebensstellung. Alles gibt und leistet dabei der Mann! Die Frau empfängt nur in der demütigendsten Weise. Mit dem Augenblick, in dem die Frau aber ein eigenes Geistesleben hat, einen eigenen Beruf, wirtschaftliche Selbständigkeit und gesetzliche Gleichberechtigung, hört dieses unbegrenzte Empfangen auf. Man wird nicht bestreiten, daß die Anfänge zu diesen Veränderungen bereits in deutlichster Form vor uns liegen und daß es zahlreiche Ehen gibt, in welchen die Frau unauffällig diese Stellung einnimmt, die wir vorhin kennzeichneten. Es sind freie Persönlichkeiten, die auf das eheliche Verhältnis den besten Einfluß ausüben. Je entwickelter ihre Fähigkeiten sind, desto besser versteht es die Frau, die Ehe bei beschränkter Kinderzahl mit der Berufsausübung zu vereinigen, und dann leistet sie, was wir von der fortgeschrittenen Frau verlangen müssen. Sie ist keine willenslose Geburtmaschine mehr, sie wird nicht vom Fortpflanzungsgeschäft total verbraucht und stummt im Ehejoch nicht ab. Liebesehen sind dann um so glücklicher, und der Mann ist kein Arbeitsflave mehr, der nie genug arbeiten kann, um die Bedürfnisse der großen Familie zu decken. Stimmen die Gatten aber nicht mehr überein, hat sich die Liebe verloren, dann werden sie kein unwürdiges Verhältnis bestehen lassen; denn die Frau kann ohne den Mann auch leben, sondern sie werden ruhig auseinander gehen, oder als „Geschäftsführer der Kinder“, ohne Ehe, für diese leben, wenn reiferes Alter ihnen die nötige Ruhe dazu gegeben hat.

Natürlichere und sittenreinere Verhältnisse dem Manne zu bringen, sich selbst von Elend und Druck zu befreien, dies alles liegt in der Hand der Frau!

In bezug auf die Regelung des ehelichen Verkehrs sei noch angegeben, daß die Mäßigkeit darin besteht, die Vereinigung so selten als möglich zu vollziehen, nicht mehr als ein- bis zweimal im Monat. Es bleibt dadurch viel körperliche Kraft und alle Frische der Empfindung erhalten. Der allwöchentliche, sogar wiederholte Verkehr ist meist zu viel, für den Mann sowohl, wie für die Frau, umsomehr, je anstrengender vielleicht das Berufsleben der Gatten und je weniger robust der Körperbau der Frau ist. Daß

die Mäßigkeit der Eltern auch für die Kraft der Kinder von Bedeutung ist, dürfte als allbekannt hingestellt werden können; trotzdem richten sich so wenige darnach! Daher gibt es auch so viele nervenschwache Kinder, die nie zu rechtem Lebensgenuß kommen, weil ihre Eltern pflichtvergessen ihre Kräfte vergeudeten! Und doch könnte man so vielem Leide vorbeugen, wenn man sich der Verantwortung vor den Ungeborenen immer bewußt bliebe. In der zweiten und dritten Abtheilung unseres Buches werden wir näher auf die Krankheit der Frauen, in der Ehe erworben, und das Siechtum der Kinder, aus der Schuld der Eltern hervorgegangen, eingehen. Der Rat, die eheliche Vereini- gung nur ein- bis zweimal im Monat eintreten zu lassen, hat Widerspruch gefunden. Ganz merkwürdige, sehr enttäusete Briefe sind der Verfasserin daraufhin zugegangen. Es sei deshalb hier zur Versöhnung dieser Elemente hinzugefügt, daß bei gesunden Eheleuten im ersten Jahre der Ehe, nach Trennungen u. s. w. auch weniger strenge Regeln aufgestellt werden können, daß wir aber ein für alle geltendes Prinzip haben müssen. Man bedenke auch, daß stets zu viel, selten zu wenig auf diesem Gebiete getan wird und beurteile nicht alles nach persönlichen Verhältnissen.

Geschlechtsgenuß ist ferner schädlich nach körperlicher Ermüdung, weil er dann leicht zu einem Zustand der Erschöpfung führt, ebenso bei Erkrankungen verschiedener Art. Wenn der Organismus in Unordnung geraten ist, wenn er verlorene Kräfte wieder ersetzen muß, mit der Entwicklung einer Krankheit gleichsam im Kampfe liegt, darf man seine Streitkräfte nicht schwächen und neue Kraftausgaben gestatten. Daher Zurückhaltung im ehelichen Leben in solchen Fällen. Aus ähnlichen Gründen ist geschlechtlicher Verkehr auch während der Menstruation verboten; der Uterus hat während dieser Zeit einer anderen Funktion zu dienen; er ist zu sexuellen Erregungen und zur Samenaufnahme nicht geneigt. Finden sie dennoch statt, so kann eine Erkrankung der Frau eintreten, die sich in Schmerzen, großem Unbehagen, Entzündungs- zuständen und allgemeiner Reizbarkeit äußern.

Die Sitte des Zusammenschlafens der Eheleute ist nicht ganz einwands- frei. Sie ist zwar sehr alt und hatte früher eine ganz andere Bedeutung, besonders im Mittelalter; aber sie läßt sich mit unseren jetzigen Zuständen nicht mehr gut vereinigen. Die heutigen Menschen sind reizbarer, daher unmäßiger, sie sind nur zu oft schwächlich und kränklich; da ist es weder angebracht, daß sie gegenseitig ihre Ausdünstungen einatmen, noch viel weniger, daß sie sich gegenseitig durch das intime Zusammenleben erregen. Zwei Schlafzimmer nebeneinander gestatten vertrauliches Zusammensein, ohne alle Schranken zwischen den Gatten aufzuheben; stehen nicht zwei Zimmer zur Verfügung, so stelle man wenigstens die Betten an verschiedene Wände und führe einen verschiebbaren Bettschirm ein, der das Bett der Frau schützt. Bald werden die Gatten merken, daß durch solche Einrichtungen die Art ihres Verkehrs feiner und rücksichtsvoller wird.

Wie manches unglückliche Kind wäre nicht ins Leben gesetzt worden, wenn seine Mutter die Macht eines solchen Bettschirmes gekannt hätte. Möchte unsere Anregung Nutzen bringen!



Das Verhalten bei der Menstruation.

Wie schon aus unseren früheren Ausführungen hervorging, ist die monatliche Blutung nicht als ein Zustand der Krankheit aufzufassen; sie steht in Verbindung mit einem physiologischen Vorgang und ist daher bei gesunden Frauen auch mit keinerlei nennenswerten Beschwerden verbunden. Diese können arbeiten, ausgehen, auch baden, ohne sich gestört zu fühlen, wie es ja tatsächlich die Landarbeiterinnen und der größere Teil der Dienstmädchen tun. Bei der in unserer Zeit zunehmenden Weichlichkeit, Mangelhaftigkeit und Körperschwäche ist es notwendig, zur Erhaltung der Unbefangenheit recht oft hervorzuheben, daß keine Frau während der Menstruation krank zu sein braucht. Die Mädchen erziehe man in solcher Art, daß auf dieselbe möglichst wenig Rücksicht genommen wird. Man kläre sie in ernster Weise über die Bedeutung der Erscheinung auf, lehre sie die richtige Körperpflege, lasse sie über nichts im unklaren, sorge aber dafür, daß der an sich unangenehme Zustand nicht an die Oberfläche komme. Es gibt Familien, in welchen das ganze Haus weiß, wann die Hausfrau oder die Tochter „unwohl“ sind; so auffällig ist ihr Verhalten, ihre übertriebene Pflege oder auch die offene Behandlung der Sache. Weder das eine noch das andere ist notwendig oder empfehlenswert.

Andererseits dürfen ausgesprochene Krankheitszustände nicht unterdrückt oder, wenn sie immer wiederkehren, unbeachtet bleiben, denn auch dadurch entstehen viele Nachteile. Wir sprechen augenblicklich nur von gesunder Menstruation.

Diese soll etwa alle vier Wochen, nicht öfter als elf- bis dreizehnmal im Jahre eintreten, ohne Schmerzen verlaufen und nie länger als drei bis vier Tage dauern. Die abgehende Blutmenge betrage etwa 200 bis 300 g Blut; dieses sei gut gefärbt, d. i. nicht gelblich und nicht schwärzlich, enthalte auch nicht große Schleimfetzen und sickere nur. Das Nieseln des Blutes an den Beinen herunter bedeutet einen verstärkten Blutzufluß zum Uterus, ein Einreißen kleiner Blutgefäße, das bedenklich werden kann und bei ganz Gesunden nicht eintritt. Auch verstärkter Schleimabgang vor und nach der Periode ist nicht notwendig und immer krankhaft, wenn er unangenehm empfunden wird. Leichtes Ziehen in den Gliedern, vorübergehender Kreuzschmerz, Unlust zu anstrengenden geistigen Arbeiten ist am ersten und zweiten Tage bei vielen sonst gesunden Frauen zu finden und hat nicht viel zu bedeuten. Es ist angezeigt, an solchen Tagen außergewöhnliche Anstrengungen zu vermeiden, die gewöhnlichen Leistungen lasse man davon aber nicht beeinflussen.

Die Angst vor „Erfältungen“ während der Periode spielt in der Frauenwelt eine große Rolle. Es ist sicher, daß die meisten Frauen in diesen Tagen etwas empfindlicher sind; kommt dann eine wirkliche Erfältung hinzu (siehe Heilkunde unter „Erfältung“), ist der Stoffwechsel vielleicht kein allzu kräftiger, oder ist die Betreffende durch zu warme Kleidung verweichlicht und hat sie keine durch Luftbäder gestählte Haut, dann kann es allerdings zu einer akuten Krankheit mit heftigen Symptomen kommen.

Die Erfahrung und der Volksglaube sind nicht ohne weiteres von der Hand zu weisen! Frauen, deren Sohlen niemals unbekleidet den Erdboden berühren, deren Haut häufig überhitzt ist, können bei plötzlicher Abkühlung während der Periode, bei nassen Füßen und dergl. während eines Spazierganges, sich wohl „erkälten“. Infektionskrankheiten anzunehmen, die uns von außen anfliegen, ohne daß wir selbst Veranlassung dazu gegeben, hat wenig Sinn; denn es stimmt mit der Erfahrung nicht und wirkt auch nicht erziehllich. Lehren wir aber, den Körper so zu erziehen und zu stählen, daß er widerstandsfähiger wird, dann kümmern uns auch die Krankheitskeime mit den verschiedenen Infektionskrankheiten nicht, weil sie ihre Macht über uns verloren haben.

Siehe zwei Beispiele: zwei Frauen, beide mit Menstruation behaftet, machen einen Waldspaziergang, werden von einem Gewitter überrascht und tüchtig naß. Die eine, verweichlicht und ängstlich, auch bei großer Hitze mit Strümpfen und hohen Schuhen, ebenso dem unentbehrlichen Korsett angetan, sieht schon alle Todeskrankheiten vor sich, die sie sich heute „holen“ wird; die andere, abgehärtet und nicht ängstlich, hat nur Sandalen ohne Strümpfe an, aus welchen das Himmelswasser nun ungehindert rinnt; ihre lockere Blouse durchnäßte sofort den Rücken, weil kein schützender Panzer darunter war. Sie lacht aber und ermahnt, nur tapfer auszuschreiten, um kein Frösteln bei der zunehmenden Nässe aufkommen zu lassen. Es gelingt ihr dies auch, und sie kommt trotz der triefenden Kleider warm zu Hause an. Dort frottiert sie trocken den ganzen Körper, legt rasch trockene Kleider an und läßt sich ihr Nachtessen in bester Laune schmecken. Der Blutabgang war zwar ins Stocken geraten, teils durch die Erhitzung beim raschen Gehen, teils durch das kalte Regenbad, das sie freiwillig gerade während dieser Tage nicht genommen hätte; am nächsten Morgen aber stellt sich die Menstruation, nachdem sie nachts infolge warmer Bedeckung etwas geschwitzt hatte, wieder ein, und ihr Wohlbefinden blieb ungestört.

Die Genossin kam zähneklappernd teils vor Kälte, teils vor Aufregung zu Hause an, legte sich fürsorglich zu Bett und war fest überzeugt, nach so großem Erlebnis krank werden zu müssen.

Und wirklich. Am nächsten Morgen nach unruhiger Nacht: schwerer Kopf, erregte Stimmung und zunehmendes Fieber. Der Arzt wird schleunigst geholt. — Welche schreckliche „Infektionskrankheit“ wird die Bedauernswerte

wohl erfassen? Man muß nur wissen, welche fürchterliche Krankheitskeime gerade im grünen Wald, wo wir keinen Staub und keine menschlichen Wohnungen haben, herumspuken! Wehe der Armen — — —

Aber Spaß beiseite. Eine ganz gemeine Mandelentzündung, die sich bei Personen von schlechter Hauttätigkeit oder bei erhitzender Kost (viel Fleisch und täglicher Alkoholgenuß) sehr gerne einstellt, war am zweiten Tage auch bei unserer Heldin in schönster Blüte. Der Aufruhr im Hause legte sich aber am dritten Tage, der „Herr Doktor“ kam nicht mehr zweimal täglich, sondern nur einmal, gab „führende Arznei“, sonst nicht viel anderes, und — die so stürmisch begonnene Halsentzündung heilte nach wenigen Tagen so zu sagen „von alleine“ aus. Die Periode blieb vollständig aus; denn es wurde auch nichts getan, um die während des Regengusses entstandene Wärmestauung, dann die starke Erregung der verweichlichten Haut durch die ungewohnte Kälte wieder auszugleichen.

Gestorben also ist die Frau zwar nicht; aber recht hat sie mit ihrer Behauptung, daß man sich tüchtig „erkälten“ kann, wenn während der Periode unerwartete Zufälle einwirken und zwar — wie unsere Geschichte lehrt — umso mehr, je schlechter beschaffen unsere Hauttätigkeit ist und je unreiner unsere Körperflüssigkeiten sind. Trotzdem war nur ihre Lebensweise an solcher Wirkung des Gewitters schuld, nicht die Erhitzung und Kälte an sich.

Die Pflege der Reinlichkeit während des sogenannten „Unwohlseins“ ist eine sehr wichtige Sache. Die Wasserscheu während dieser Tage ist leider ganz allgemein verbreitet. Sie ist wohl aus dem instinktiven Gefühl hervorgegangen, daß man durch äußere Reize den Vorgang nicht beeinflussen oder stören soll; sicher würden größere Wasseranwendungen während dieser Tage auch unangenehm empfunden. In unserer nervösen Welt ist letzteres auch gar nicht zu bestreiten. Bäder werden meist während der Menstruation gar nicht gut vertragen, machen reizbar, verstärken die Blutung oder bringen sie zum Stillstand. Immerhin gibt es auch ruhige oder gut erzogene Frauen, die schadlos und sogar mit Vorliebe auch ihre kalten Abwaschungen am Morgen beibehalten.

Man sieht daraus, daß immer eine gewisse Nervenschwäche die letzte Ursache der Wasserscheu sein muß. Wir müssen daher unsere Verordnungen auch ganz nach dem jeweiligen Körperzustand einrichten, denn niemals gilt „eines für alle“.

Was aber alle ausführen können, Starke und Schwache, Gesunde und Kranke, das sind lauwarme äußere Waschungen der Geschlechtsteile und ihrer nächsten Umgebung, um das Anhaften des Blutes, das sich rasch zerlegt, samt allen unangenehmen Ausscheidungen fortzuschaffen.

Am besten geschehen diese Abwaschungen über dem Bidet, indem man sich mit mehr oder minder gespreizten Beinen darauf setzt und das Wasser

mit der Hohlhand hinauffschleudert. Siehe Fig. 142 und 143, Bidet ohne und mit Spritze.

Wer kein solches hat, kauere sich über ein Waschbecken und führe die Waschungen darüber in gleicher Weise aus.

Sie werden sehr wohlthätig empfunden, lassen ein gewisses Gefühl der Frische zurück und verhindern die Ansammlung des Menstruationsgeruches. Bei Frauen mit krankhaftem Stoffwechsel und mangelhafter Reinlichkeit riecht man an der Art der ganzen Ausdünstung das Vorhandensein der Monatsblutung. Solche Frauen sollten nicht warten, bis sie ausgesprochen krank geworden sind, sondern sollten schon vorher eine säftereinigende, milde Kur machen, um den unangenehmen Geruch zu verlieren. Sie würde in Schwitzpackungen, täglichen Halbädern und einer Verbesserung der Kleidung bestehen, neben vorwiegender Pflanzennahrung.

Bei gesunden und reinlichen Frauen wird man niemals durch den Geruch erraten, in welchem Zustande sie sich gerade befinden.

Diese warmen Waschungen können also drei- bis viermal täglich vorgenommen werden; außerdem lege man lockere, waschbare Binden an, wie sie uns Fig. 144 und 145 zeigen, die man nach Bedürfnis täglich auch mehrmals wechselt. Letztere sind aus festem Körper mit doppelter Schicht hergestellt, sind sehr auffaugungsfähig, drücken gar nicht und sitzen dennoch fest. Man stülpt zwei gegenüberliegende Ecken ein und gestaltet dadurch aus dem Viereck eine beliebig breite „Binde“. Der „Gürtel“ besteht nur aus Gummiband und liegt lose über den Hüften. Es ist das Beste, was wir unter ähnlichen Artikeln finden konnten.

Man reinigt sie, indem man sie in kaltem Wasser einweicht, wodurch alles Blut ausgefogen wird, dann wäscht und kocht man sie mit anderer Leibwäsche gleichzeitig. Sie verhüten das Beschmutzen der Leibwäsche, was gewiß stets erstrebt werden sollte.

Wer sich in solcher Weise rein und geruchsfrei hält, hat es auch weniger nötig, das nach der Menstruation übliche Wannenbad zu nehmen, denn er ist weder innerlich noch äußerlich unsauber. Derartige umständliche Maßnahmen erinnern immer wieder an die bereits gerügte Breitspurigkeit, mit welcher wir gerade diese intimen Angelegenheiten nicht behandeln sollten. Ein

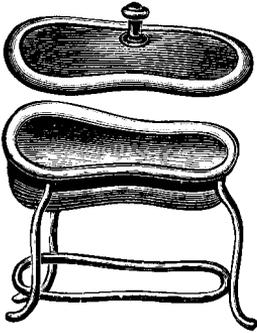


Fig. 142. Bidet.

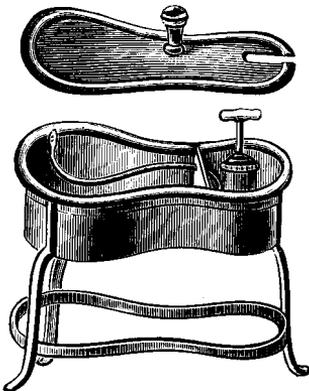


Fig. 143.
Bidet mit Klyspumpe.

Folgende Regeln mache sich jede Frau zu Geboten:

1. In den vierziger Jahren keine Stuhlverstopfung und keine kalten Füße entstehen lassen.
2. dem Wachsen des Fettbauches sowie zunehmender Fettleibigkeit entgegenzuwirken mit allen dem Gesamtzustand entsprechenden Mitteln (siehe Heilkunde „Fettbauch“);
3. stets für ausreichende Körperbewegung zu sorgen.

Frauen, welche stets flotte Verdauung haben, am ganzen Körper gleichmäßig warm sind, bei guter Körperfülle dennoch nicht fett sind oder den üblichen „dicken Leib“ haben, sich dabei reichliche Bewegung machen, die werden schwere Erkrankungen in den Wechseljahren kaum zu befürchten haben. Der Stoffwechsel bleibt gut, und wenn sie noch die Festigkeit haben, sobald sich Unregelmäßigkeiten oder gar überreicher Blutabgang zeigen, mit alkoholischen Getränken und Kaffee gänzlich aufzuräumen und im Essen überhaupt mäßig zu bleiben, so werden auch viele kleine Uebel, wie Schwindel, Kopf- und Kreuzschmerz, Gemüthsdruck, Unlust u. s. w. fernbleiben.

Tägliche Halbbäder mit allmählicher Abkühlung von 35° bis 26° C. oder, wer es gewohnt ist, Schwimmbäder im Flusse sind gerade in dieser Zeit drohender Trägheit infolge ihrer stark anregenden Wirkung sehr am Platze. Anderes führe man nur nach ärztlicher Verordnung aus, um Mißgriffen vorzubeugen. Wir kennen noch nicht den Zusammenhang aller der genannten Vorgänge im weiblichen Körper; wir haben oft nur Vermutungen, wo uns positives Wissen fehlt; aber soviel wissen wir, daß das frühe Altern der Frauen nicht naturnotwendig ist, und daß sie mit 50 Jahren noch nicht greisenhaft zu sein brauchen.

Im Vorstehenden haben wir gezeigt, daß es größtentheils in der Hand des Einzelnen liegt, sich vor Schädigung zu bewahren und daß auch der Schwächliche und Kränkliche vieles tun kann, um sich zu erhalten und vor Erkrankung zu schützen.



Ueber Schwangerschafts-Verhütung.

Schwangerschaft verhütet man am sichersten und, ohne seine ethischen Gefühle zu verletzen, durch vollständige Abstinenz in der Ehe, d. i. indem man jahrelang den Zweck der Ehe nicht in der körperlichen Vereinigung, sondern in der gemeinschaftlichen Erfüllung jener Pflichten gegen die Kinder und die Gesellschaft sucht, welche für alle Ehepaare bestehen. Sehr gesunde, sehr ruhige oder willensstarke, vor allem aber an Jahren ältere Paare haben uns oft bewiesen, daß dies möglich ist. Weniger willens- und nervenstarke Menschen aber, die vielleicht noch in jenen Jahren sich befinden, in welchen der Geschlechtstrieb besonders lebhaft ist, haben die Enthaltensamkeit im Interesse ihrer schon geborenen Kinder oder ihrer eigenen schwachen

Gesundheit wegen auch versucht und — haben dem Arzt damit nur neue Aufgaben gestellt. Das vertrauliche Zusammenleben jugendlicher Menschen, die sich lieben und ersehnen, führt, soferne sie beide nicht moralische Helden sind, was nicht häufig vorzukommen pflegt, wie Menschenkenner behaupten, — nur zu Verirrungen auf dem sexuellen Gebiete, welche schwächlichen Menschen stets schweren Schaden zufügen. Sie bilden eine Art des Geschlechtsverkehrs heraus, die für den Augenblick wohl Befriedigung bringt, auch die Empfängnis verhütet, andererseits aber den der Gesundheit wohlthätigen Austausch zwischen den Geschlechtern verhindert und eine unverhältnismäßige hohe Kraftausgabe bewirkt. Verstimmung, Gereiztheit, Erschöpfung ist die nächste Folge, nervöse Verdauungsleiden bei den Männern und Krankheiten der weiblichen Beckenorgane die weitere. Die besten Ehen wurden unglücklich; heitere, anmutige Frauen zu unerträglichen, verbitterten und unangenehmen Lebensgefährtnissen; der gemüthlichste, bravste Mann aber wandelt sich um zu einem gereizten Individuum, dem man zu Hause am liebsten aus dem Wege geht. Welche tiefgehenden, welche traurigen Veränderungen! Wenn man bedenkt, daß lebensfrische und gute Menschen solchem Schicksale entgegengehen, so ergreift jeden Menschenfreund ein Wehegefühl. Wie kann man hier helfen? Wie vorbeugen und Gesundheit und eheliches Glück erhalten? Die Antwort ist nicht ganz einfach. Was unter den „Verirrungen im ehelichen Leben“ zu verstehen sei, mag sich jeder selbst klar machen, der unsere vorstehenden Kapitel aufmerksam gelesen hat und der sich streng selber prüft. Jede Art des Verkehrs, die vom natürlichen Wege, welcher dem Zweck am besten dient, abweicht, ist gesundheitswidrig und unsittlich. Der rege Geschlechtstrieb, der Befriedigung heischt und um so gebietender wird, je mehr Alkohol genossen, je mehr geistige Arbeit geleistet wird, verleitet zu Formen des Geschlechtsverkehrs, welche beide Bezeichnungen verdienen. Wir wollen hier nur eine Form erwähnen, welche in Deutschland sehr verbreitet ist, das ist der *Congressus interruptus*. Bei demselben wird der Erguß des Samens in die weiblichen Organe durch Unterbrechung des Aktes verhindert, ein Verfahren, das den Mann sehr anstrengt und der Frau die für ihre Gesundheit notwendige Befriedigung, den natürlichen Abschluß, versagt. Bei jeder geschlechtlichen Erregung füllen sich die weiblichen Geschlechtsorgane mit Blut, werden daher voller und wärmer; sie schwellen wieder ab nach erfolgtem elektrischem Austausch und naturgemäßem Ablauf der Erregung. Bleibt letztere aus, so erfolgt die Anschwellung viel langsamer und die nicht ausgeklungene Nervenerrregung hat unangenehme Nebenwirkungen, mit der Zeit krankhafte Ueberstrahlung auf andere Nervengebiete zur Folge. Die Gebärmutter jedoch, durch häufigen Blutandrang verdickt, verliert ihre normale Gestalt immer mehr, sie wird groß und hart; schmerzhaftes Menstruationen, reizbare Gemüthsstimmung, Druck und Schmerz im Leibe stellen sich ein, schließlich unregelmäßige Blutungen mit Entzündungszuständen und krankes

Aussehen. Jahrelanges Siechtum mit hysterischen Zuständen sahen wir bei solchen Frauen, die ahnungslos das Opfer ihres naturwidrigen ehelichen Lebens geworden waren. Bei nervös veranlagten und blutarmen Individuen treten die üblen Folgen natürlich schneller und heftiger auf als bei kräftigen, deren Nervenkraft länger stand hält. Kommt dann durch „Zufall“, infolge eines kleinen Versehens oder Nachlassens der Mänglichkeit seitens der Ehegatten, ein nicht gewolltes Kind zustande, das mit Kummer und Tränen begrüßt wird, so wird gewöhnlich ein nervöser, oft recht unglücklicher Mensch daraus.

Kann man angesichts solcher Tatsachen schweigen, die Frauenwelt un-
aufgeklärt lassen, die Männer ungewarnt?!

Nein, die Gefahr ist zu groß, wir müssen auf Mittel und Wege sinnen, solchem Elende vorzubeugen. Wie gesagt ist die Abstinenz, d. i. die Enthaltensamkeit, das sicherste Mittel, und wenn bei erregbaren Gatten nicht Selbstbefriedigung eintritt, auch das unschädlichste; aber wie schon erwähnt, ist es häufig unmöglich für junge Menschen und auch bei den stärksten mit großen seelischen Dualen verbunden. Wo bleibt dann das Glück einer aus Liebe geschlossenen Ehe, wo bleibt der Seelenfrieden, der zur Bewältigung anderer Aufgaben des Lebens so unentbehrlich ist?! Und wo bleibt schließlich die Sicherung der schon geborenen Kinder, für die sich pflichttreue Eltern alle Entbehrungen auferlegen, um ihnen eine bessere Erziehung und einige Geldmittel auf den Lebensweg mitgeben zu können, wenn eine schwache Stunde nach vielleicht langer, tapfer ertragener Entbehrung dennoch zu der so sehr gefürchteten Vermehrung der Familie führt —? In anderen Fällen wieder ist es die Kränklichkeit der Frau, welche durch eine abermalige Geburt vielleicht körperlich schwer geschädigt, ja an den Rand des Grabes gebracht würde und daher die größte Zurückhaltung im ehelichen Leben gebieterisch fordert. Ist der Mann kräftig und lebhaft, so erträgt er neben der geliebten Frau schmerzliche Dualen, die ihn entweder unglücklich machen oder zu einer gewissen Form der Onanie verleiten, — oder schließlich in die Arme anderer Frauen treiben, wo er Befriedigung und Gesundheit findet. Und dann ist das eheliche Glück, das anfangs vielleicht so sicher schien, für alle Zeiten zertrümmert. Die arme Frau aber hat neben ihren körperlichen Leiden auch noch die seelische Dual, ihrer Stellung als Gattin nicht genügen zu können und ihr höchstes Gut, die Treue ihres Mannes, eingebüßt zu haben. Sollen wir angesichts solcher Verhältnisse nicht nach einem Ausweg ausschauen, der vielleicht auch nicht ganz einwandfrei ist, aber dennoch geeignet, die Gesundheit des Mannes, das Glück der Ehe zu erhalten, Frau und Kinder aber vor dem gefürchteten Zuwachs zu schützen? Gewiß müssen wir dies! Wir betrachten es als eine der wichtigsten und ernstesten Pflichten des Arztes, die Gesundheit und damit auch das häusliche Glück der Gatten zu erhalten, nicht minder die Geburt schwacher und kranker Kinder zu verhüten, indem der geschlechtliche Verkehr in möglichst natürlicher Form erhalten bleibt, die

Empfängnis aber verhütet wird. Viele Aerzte haben sich mit dieser Aufgabe beschäftigt; verschiedene Aerzte haben praktische Vorschläge gemacht und Verhütungsmittel erfunden; es ist teilweise Besserung dadurch auf diesem Gebiete schon erzielt, aber auch manche Verwirrung angerichtet worden. Die Unkenntnis über gewisse natürliche Vorgänge ist namentlich bei den Frauen so groß, daß dem Arzte immer wieder von neuem die Aufgabe erwächst, aufzuklären und zu warnen. Vor allem soll immer wieder festgestellt werden, daß geschlechtlicher Verkehr mit künstlicher Verhinderung seiner natürlichen Folgen unsittlich ist und stets bleiben wird und daß es eines der traurigen Zeichen des allgemeinen Niederganges ist, wenn Kindersegen als ein Unglück betrachtet werden muß und wenn sowohl wirtschaftliche wie gesundheitliche Verhältnisse eine Beschränkung der Kindererzeugung dringend fordern. Das wollen wir also niemals vergessen! Darum werden sittliche und ästhetische Menschen im Geschlechtsverkehr mit Schutzmitteln auch niemals eine gute Gelegenheit zur Zügellosigkeit und Unmäßigkeit erblicken, sondern eine maßvolle Lebensweise und seltenen Genuß beibehalten. Trotzdem wollen wir nicht bestreiten, daß durch die Gefahrlosigkeit der Benützung von Schutzmitteln hinsichtlich der Kindererzeugung, die entschieden als Hemmschuh und Regulator im freien Verkehr der Geschlechter wirkt, scheinbar einer gewissen Zügellosigkeit Vorschub geleistet wird, die ihre großen Gefahren hat. Eine andere Gefahr liegt noch in der Unvollkommenheit dieser Schutzmittel, ferner auch in ihrer Gesundheitschädlichkeit, die unter Umständen gar nicht unbedeutend wird. Es ist also auch da manches zu erwägen und zu beachten, und es sind diejenigen keineswegs zu beneiden, die gezwungen sind, nach solchen Schutzmitteln zu greifen. Mehr oder minder verletzen sie alle unsere ästhetischen Gefühle, stören die glückliche Unbefangenheit und vermindern die der Gesundheit so notwendige Befriedigung. Deshalb sind sie vielen Menschen nicht nur sehr widerwärtig, sondern auch keineswegs zur Unmäßigkeit aus diesem Grunde verleitend. Sie sind also nur ein unangenehmer Notbehelf, ein Zugeständnis unserer traurigen sozialen Zustände, ein Rettungsmittel vor Krankheit und wirtschaftlicher Not — im übrigen eine beklagenswerte, häßliche Notwendigkeit!

Daß zu allen Zeiten und bei allen Völkern verschiedene Schutzverfahren üblich waren, lehren uns kulturhistorische Werke. Sie beweisen, daß der Wille, die Folgen des geschlechtlichen Aktes zu verhüten, in der einen oder anderen Weise zutage trat und daß der erfinderische menschliche Geist auch stets Mittel dazu fand. Als Einzelercheinung neben der Entfaltung gesunder Lebensgewohnheiten konnte die künstliche Schwangerschaftsverhütung da und dort unbeschadet bestehen; bei Kulturvölkern, welche blühten, trat sie nie alles beherrschend auf. Für uns ist es beruhigend und entlastend zu hören, daß die Schwangerschaftsverhütung keine Erfindung unserer krankhaften Zeit ist, sondern zu allen Zeiten bei Kulturvölkern bestand. Bei den alten Israeliten beging die

Frau ein Verbrechen, wenn sie eine Schwangerschaft vereitelte; andererseits heißt es im Talmud, daß sie Watte zur Vermeidung der Empfängnis einlegen soll, wenn sie jünger als 12 Jahre ist, oder ein Kind an der Brust hat. Bei den Griechen und Römern kamen Pflanzenstoffe zur Verwendung, welche Befruchtung verhinderten. Der römische Arzt *Saranus* gab den Rat, die Frauen sollten, wenn sie einer Geburt ausweichen wollten, sich hüten, die Vereinigung mit dem Mann vor und nach der Menstruation vorzunehmen, sie sollen nach dem Akte mit gekrümmten Knien sitzen und vor demselben den Muttermund mit Del, Honig u. a. bestreichen oder zusammenziehende Mittel einlegen. Dies waren zwar nicht Ratschläge, die absolute Sicherheit gewährten, aber sie waren vernünftig und unschädlich. (Siehe besonders die auch bei uns bekannte „Dritte Woche“.)

Im deutschen Volke herrschte früher der Glaube, daß der Genuß des Tees von Weidenblättern unfruchtbar mache; in Rußland trinkt man zum gleichen Zwecke einen Aufguß von *Lycopodium annotium*, in Esthland nehmen die Frauen Quecksilber ein. Verküppelungen der Gebärmutter führen bekanntlich zu Unfruchtbarkeit, welche Kenntnis in Indien die Frauen dazu führte, die Gebärmutter künstlich verschieben und knicken zu lassen. In Australien gilt es als Schutzmittel, während des Aktes recht gleichgültig zu bleiben und nach demselben durch schlängelnde Bewegungen der Beckengegend sich des eingedrungenen Spermas zu entledigen. Aber noch andere Fortschritte kennt man im fernen Osten: die *Kastration*, d. i. die operative Entfernung der Keimdrüsen bei Mann und Weib. Das traurigste, aber sicherste Mittel!

Nachdem wir diese allgemeinen Betrachtungen vorausgeschickt haben, die manchem die Sache in anderem Lichte erscheinen lassen wird, gehen wir zur Besprechung der verschiedenen Arten der Verhütungsmittel über.



Die Verhütungsmittel.

Einige kommen für den Mann in Anwendung, die meisten aber für die Frau. Von dem Gedanken ausgehend, daß das Eindringen des Spermas (Samens) in den Uterus verhindert werden müsse, oder daß das Sperma durch chemische Einflüsse unwirksam gemacht werden muß, hat man verschiedene Anwendungen versucht. Der Ueberzug aus Gummi oder Fischblase für den Mann hat sich vielfach bewährt; er reißt aber auch leicht ein und ist vielen widerwärtig. Als „Condom“ ist er überall zu haben. Die Frau enthebt er zwar aller unangenehmen Verrichtungen, er schafft aber eine Zwischenschicht zwischen den männlichen und weiblichen Teilen, welche den Austausch verhindert und bei reizbaren Individuen sehr störend wirkt. Nervenschwache Männer haben oft unangenehme Reizzustände darnach beobachtet. Die Condone können infolge ihrer Beschaffenheit Mann und Weib vor Ansteckung behüten, indem sie die Berührung der Schleimhäute ver-

hindern, aber sie wirken auch entschieden hemmend und das Gefühl beeinträchtigt. Es sind auch Einspritzungen keimtötender Mittel in die Harnröhre des Mannes versucht worden, haben jedoch wenig Anklang gefunden. Ist doch der Mann im allgemeinen wenig geneigt, sich Unbequemlichkeiten aufzuerlegen und kann man es auch nicht bestreiten, daß die männliche Harnröhre viel

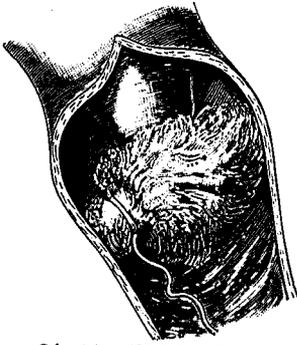


Fig. 146. Richtige Lage des Wattebausches.

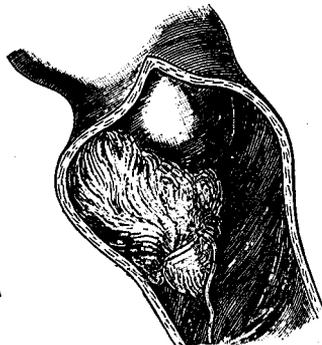


Fig. 147. Falsche Lage des Wattebausches.

empfindlicher ist, als die weibliche Scheide. Es hat sich daher das Schwergewicht aller Versuche auf die Frau gerichtet. Von anderen häßlichen Arten, den Erguß des Samens zu verhüten, wollen wir hier absehen und uns der Besprechung jener Verhütungsmittel wid-

men, welche vom gesundheitlichen und ästhetischen Standpunkt aus einigermaßen berechtigt erscheinen und nur am weiblichen Körper zur Anwendung kommen.

Die Verhütung der Befruchtung ist bei einzelnen Frauen leicht, bei anderen schwer. Je tiefer die Gebärmutter sitzt, je leichter ihre Oeffnung,

der Gebärmuttermund, zu erreichen ist, je kürzer der Gebärmutterhals gebildet ist, desto leichter tritt Empfängnis ein. Je höher dagegen die Gebärmutter liegt, je länger und dünner ihr Hals ist, je mehr der Gebärmuttermund nach einer Seite ab-



Fig. 148. Richtige Lage des Pulvers.

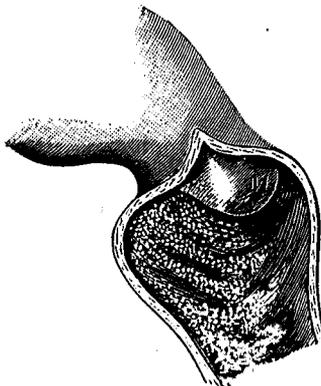


Fig. 149. Falsche Lage des Pulvers infolge Verlagerung der Gebärmutter.

weicht, desto schwerer läßt sich Schwangerschaft erzielen und desto sicherer wirken natürlich Verhütungsmittel. Durch ärztliche Untersuchung sollten sich alle Frauen über die Art ihres Baues erst aufklären lassen, bevor sie sich für eine bestimmte Wahl entscheiden. Die „Pessarien“, Gummihütchen, sitzen schlecht, wo der Hals fehlt, andere auffaugende Einlagen dagegen nützen wenig, wenn der Hals

lang ist und die Einlagen sich im Scheidengewölbe verlieren und ähnliches mehr. Am unsichersten sind stets alle Verhütungsmittel, wenn die Gebärmutter in richtiger Lage ist und einen durch mehrfache Geburten verkürzten Halssteil hat. Nichts hält in solchen Fällen, alles verschiebt sich und sofort findet der Samen den Eintritt in die Gebärmutter. Diese Verhältnisse liegen gewöhnlich bei jenen Frauen vor, die nach monatelanger Pause endlich einmal mit dem Gatten sich vereinigen und jedesmal darnach in andere Umstände kommen. Es sind die bedauernswerten, übermäßig fruchtbaren, meist kleinen, schwächlichen Frauen, die von 4 bis 5 rasch aufeinander folgenden Kindern schon ganz erschöpft sind. Angstvoll rufen sie oft nach Hilfe, während der Mann bekümmert, aber ratlos daneben steht. Diese müssen geschützt werden, ohne daß die Ehe auseinander geht.



Fig. 150. Declusiv-Pessar. Nach Dr. Mensinga.

Wir beginnen mit dem einfachsten Schutzmittel, das sich jede Frau in der Not und wenn sie zu kostspieligen Versuchen keine Mittel hat, anfertigen kann: den Wattebausch, der in Essigwasser getaucht und möglichst hoch hinaufgeschoben wird. Es muß dabei beachtet werden, daß er sich nicht zu einem dichten Ballen zusammenknäult, sondern möglichst ausgebreitet über den Muttermund zu liegen kommt, auch daß er viel Flüssigkeit enthalte. Sonst nützt er gar nichts, sondern stört nur. Damit sich jede Frau eine Vorstellung von diesen inneren Verhältnissen zu machen vermag, geben wir hier zwei Zeichnungen, welche den Gebärmuttermund mit den Scheidengewölben darstellt, die richtige Lage des Wattebausches, sowie die falsche. Ergießt sich das Sperma bei Figur 147 in das linke Scheidengewölbe, so ist der Eingang in die Gebärmutterhöhle frei und die Befruchtung also sehr leicht möglich. Es muß daher die Lage wie in Fig. 146 erreicht werden, was man nach überlegten und geduldig wiederholten Versuchen auch bald erlernt. Das Essigwasser hat die Aufgabe, durch seinen Säuregehalt spermatötend zu wirken, und dieser Umstand unterstützt noch die Wirkung des Wattebausches. Je mehr Flüssigkeit also aus demselben während seiner Lage zwischen den inneren

Teilen herausgepreßt werden kann, desto schutzkräftiger wird die Einlage. Sperma, dessen Keimzellen keine Eigenbewegungen mehr haben, ist nicht mehr wirksam, kann daher auch keine Befruchtung herbeiführen, selbst wenn es in die Gebärmutter eingedrungen ist. Dies alles kommt in Betracht.

Nachteile des Wattebausches sind: seine leichte Verschiebbarkeit, die Störung, die er als Fremdkörper zwischen den zarten inneren Teilen bewirkt, die Hemmung des Austausches und die unter Umständen nicht unbedeutende Schwierigkeit seiner Einlagerung (kurze Arme, Fettabauch, enge Scheide, hochstehende Gebärmutter). Für die „Schwämmchen“ gilt nahezu dasselbe, besonders hinsichtlich der angeführten Nachteile.

Die Lister'schen Schwämmchen werden angefeuchtet möglichst hoch eingeführt, das an ihnen befestigte Seidenbändchen muß hervorthängen, damit das Schwämmchen jederzeit mit Leichtigkeit entfernt werden kann.

Da Flüssigkeiten viel sicherer keimtötend wirken als Pulver oder aufgelöste Fette, weil sie naturgemäß leichter in alle Falten eindringen, so kam man auch auf den Gedanken, einen weichen Körper einzuführen, der eine keimtötende Flüssigkeit absondert und daher einen gewissen Schutz hinsichtlich der Empfangsfähigkeit liefert. Ein solcher Körper ist der „Sicherheits-Schutzring“ nach Dr. Cave. Seine Nachteile sind, daß er sich leider oft verstopft oder die weiblichen Schleimhäute in unangenehmer Weise reizt.

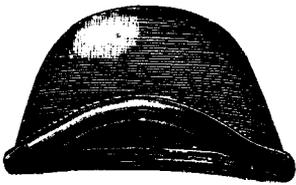


Fig. 151.

Matrifalus-Pessar. (Patent.)
Mit Uhrfederring.

Ganz ähnlich dem Schutzringe sind die „Ballotos“ des Dr. Martini. Sie werden mit Essigwasser gefüllt, vorsichtig sehr hoch eingeführt und mittelst eines Bändchens wieder herausgezogen.

Scheidenpulverbläser verschiedener Art sind in Deutschland recht verbreitet, sie verleihen aber nur unter gewissen Verhältnissen Sicherheit.

Große Verbreitung fanden in den letzten Jahren die Schutzkappen von Dr. Mensinga, Matrifalus, N. Potulsky u. a., Pessarium oclusivum genannt, welche von vielen Ärzten sehr beifürwortet werden.

Wir bringen beifolgend einen mit Uhrfeder und gebogenem Borderteil und einen mit Gummibändchen. Ersterer hat den Vorteil, am Schambein besseren Halt zu finden und sich daher weniger leicht zu verschieben, letzterer den, ohne Uhrfeder hergestellt zu sein und leichter entfernt werden zu können. Sie sind aus feinem Gummi hergestellt und bieten bei richtigem Sitz zweifellos die größte Sicherheit. Allein wer setzt sie immer richtig ein, und kann es gleichgültig für die Frau sein, einen so großen Fremdkörper stets mit sich herumzutragen?

Soll er beständigen Schutz bieten, so darf er nur während der Menstruation entfernt werden. Alle natürlichen und krankhaften Ausscheidungen

der Gebärmutter hält er somit zurück, und während des Geschlechtsaktes schafft er eine störende Einlage zwischen den männlichen und weiblichen Organen, die nicht nur das Gefühl beeinträchtigen, sondern auch normale, feine Vorgänge stören. Nicht alle Frauen erlernen die richtige Einführung des Pessariums, dessen guter Sitz gleichfalls vom Bau des Gebärmutterhalses und seiner Lage abhängig ist. Um des Erfolges daher sicher zu sein, muß zum Arzt gegangen werden, der es allmonatlich einlegen muß. Dieser Umstand vermindert sowohl die Verbreitung des Pessariums, wie seine Beliebtheit. Die richtige Lage desselben stellt uns Fig. 152 vor. Der Gebärmutterhals samt Muttermund steckt unter der Kappe und ist daher so lange dem Sperma nicht zugänglich, als sein Rand fest anliegt. Häufige warme Ausspülungen müssen der Reinlichkeit wegen stets vorgenommen werden, allein auch sie reinigen nicht den inneren, anliegenden Teil. Nach Dr. Menzinger hat die Einführung dieser Schutzkappe in vielen Ehen häusliches Glück und Gesundheit wiedergebracht und haben die weiblichen Ehehälften besonders versichert, sie störe gar nicht und beeinträchtige die Gefühle nicht; wir fügen hinzu, daß diese Versicherungen insofern richtig sind, als es sich in diesen Fällen stets um nervöse, mehr oder minder leidende Frauen handelte, die durch den *Congressus interruptus* jahrelang Befriedigung entbehrt hatten und daher den bedeutend natürlicheren Geschlechtsverkehr mit der Schutzkappe als wohlthätig empfanden. Eine gesunde Frau aber, die an natürlichen Geschlechtsverkehr gewöhnt war, wird nach Einlegung eines solchen Pessariums anders urteilen.



Fig. 152.

Richtige Lage des Matrifalut-Pessars.
G. Gebärmutter. H. Harnblase. M. Mastdarm. Schd. Scheide. Sch. Schambein.

Ihr Urteil ist maßgebender. Handelt es sich um ernste Fälle, in welchen Leben und Gesundheit einer Frau durch eine nochmalige Entbindung schwer gefährdet würden und wo deshalb absolute Sicherheit geschaffen werden muß, und ist die Frau gewillt, ihrem Manne mäßigen Geschlechtsverkehr zu gestatten, um das Glück ihrer Ehe zu erhalten — ihr selbst ist unter solchen Umständen meist nur vollständige Enthaltensamkeit anzuempfehlen —, so raten wir, sich um keinerlei Nebenumstände zu bekümmern und der Sicherheit wegen sich zu den Schutzkappen zu entschließen, aber nur

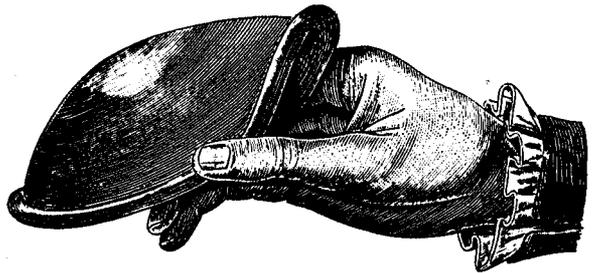


Fig. 153. Einführung des Matrifalut-Pessars.

Ihr Urteil ist maßgebender. Handelt es sich um ernste Fälle, in welchen Leben und Gesundheit einer Frau durch eine nochmalige Entbindung schwer gefährdet würden und wo deshalb absolute Sicherheit geschaffen werden muß, und ist die Frau gewillt, ihrem Manne mäßigen Geschlechtsverkehr zu gestatten, um das Glück ihrer Ehe zu erhalten — ihr selbst ist unter solchen Umständen meist nur vollständige Enthaltensamkeit anzuempfehlen —, so raten wir, sich um keinerlei Nebenumstände zu bekümmern und der Sicherheit wegen sich zu den Schutzkappen zu entschließen, aber nur

nach ärztlicher Beratung. Soll Reizzuständen am Muttermunde durch angesammelte Schleimmassen vorgebeugt werden, dann muß wenigstens alle 14 Tage die Entfernung der Kappe vorgenommen werden, damit gründliche Reinigung ausgeführt werden kann. Besser ist es, sie überhaupt nicht liegen zu lassen. Die richtige Einführung übe man unter Leitung einer Ärztin ein. Sie gestattet ein stundenweises Einlegen und verhütet die genannten Uebelstände. Die sicherste Schutzkappe ist unzweifelhaft das Zephir-Röhren-Pessar „Ideal“. Wie Fig. 157 darstellt, umfaßt es den Scheidenteil der Gebärmutter ganz

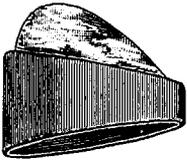


Fig. 154.
Zephir-Röhren-Pessar
Ideal.

fest und schließt ihn also ab, wie kein anderes Pessar. Die Einführung aber ist noch schwieriger als beim Mensinga-Pessar; sie kann jedoch erleichtert werden durch Benützung des Einführungslöffels, wie er auf Fig. 155 abgebildet ist. Das Verfahren muß sorgfältig geübt werden, bis Sicherheit erlangt ist. Dieses Pessar soll noch weniger als andere tagelang liegen bleiben. Die Einschiebung der Schutzkappe erfolgt wie Fig. 155, 156 und 157 zeigen.

Die Schlauchspritze nach Dr. Hinz stellt uns eine andere Kombination vor. Sie besteht nur aus drei Teilen: kleiner Ball mit Löchern, Schlauch und großer Ball. Der kleine Ball mit Löchern wird möglichst hoch eingeführt, und aus dem großen Ball wird während des Aktes eine spermatötende Flüssigkeit eingespritzt, welche die Scheidengewölbe umspült.

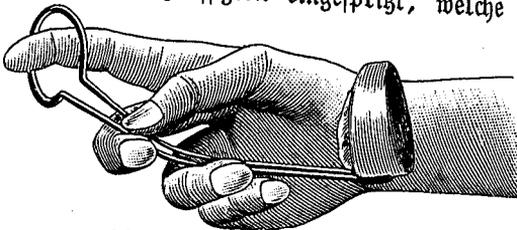


Fig. 155. Einführungslöffel.

Läßt man den großen ausgedrückten Ball los, so wirkt er ansaugend und zieht nun die mit Sperma gemischte Flüssigkeit wieder an sich. Dies ist eine doppelte, sehr nützliche Fähigkeit.

Schutzmittel um so eher versagt, je komplizierter seine Anwendung ist; leider aber ist in solchen Fällen das einfachste nicht immer das vollkommenste, weil es zu viele Seiten zu berücksichtigen gilt. Wir können daher die Schlauchspritze wohl empfehlen, nicht aber sie schon als das vollkommenste, das wir uns auf diesem Gebiete wünschen, bezeichnen.

Da schon reines Wasser den Samen tötet, so geschieht dies mit Essigwasser um so sicherer; man kann daher statt der beigelegten Pulver auch dieses nehmen, niemals aber kalt.

Was die Ausspülungen der Scheide mit Wasser unmittelbar nach dem Akte betrifft, so können wir nur bemerken, daß sie höchst unbequem sind, da sie nur mit warmem Wasser ausgeführt werden dürfen und daher sehr lästige Umstände machen, die nachts gerne vermieden werden. Zögert man

ferner zu lange mit dem reinigenden Wasserstrahl, so hat der Samen Zeit, in die Gebärmutter einzudringen, und die ganze Anwendung ist nutzlos. Es gibt Frauen, die zwei Jahre lang die Ausspülungen mit bestem Erfolg übten und im dritten Jahr infolge der angegebenen Gründe trotz derselben in andere Umstände kamen. Kein Wunder! Dieselben Mißerfolge wurden uns übrigens auch von der Schutzkappe und der Schlauchspritze gemeldet. Die Erklärung dafür haben wir schon gegeben. Ein absolut sicheres Schutzmittel, das unter allen Umständen wirkt und niemals versagt, gibt es ja nicht und wird es wohl auch niemals geben. Nur die vollständige Enthalt-

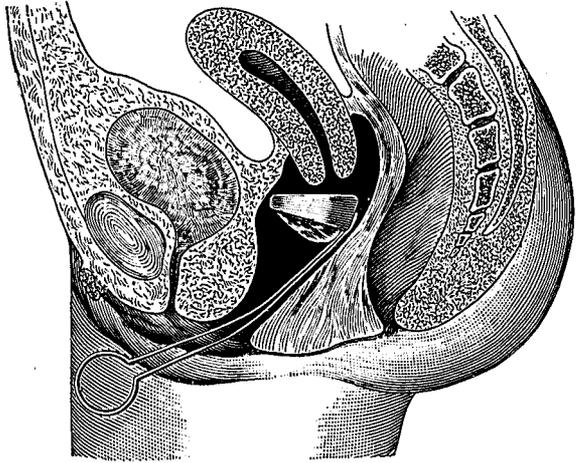


Fig. 166. Zephir-Pessar mit Einführungsstössel.

samkeit gibt uns absolute Sicherheit. Die Ausspülung bei erhitzten inneren Organen ist überdies auch nicht ratsam und hinterläßt bei empfindlichen Frauen stets unangenehme Empfindungen. Ausspülungen mit kaltem Wasser aber wirken direkt krankmachend, davor sei eindringlichst gewarnt.

Noch bleibt uns übrig, jener „dritten Woche“ Erwähnung zu tun, die für die Empfängnis die ungünstigsten Verhältnisse bietet, teils weil die Eizelle der letzten Menstruation sich schon längst aufgelöst hat, teils weil das Ei der nächsten Monatsblutung noch nicht auf dem

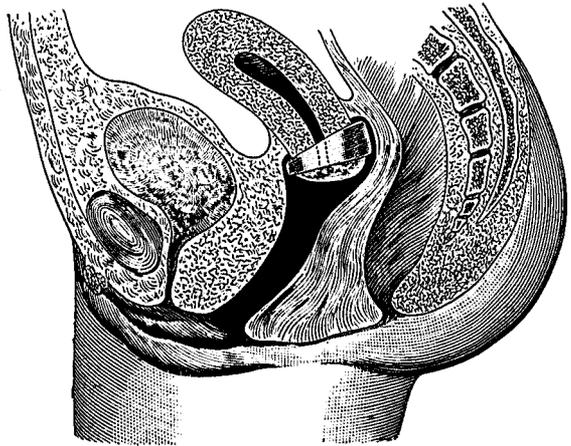
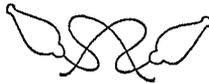


Fig. 167. Gutstehendes Pessar.

Wege ist. (Der Samen kann bekanntlich nur seinen Zweck erfüllen, wenn er auf eine reife Eizelle stößt). Man hat daher angeraten, den Geschlechtsverkehr nur auf diese Woche zu beschränken, und dieser Rat ist sicher gut; es kommt nur ein wichtiger Umstand dabei in Betracht: die Unzuverlässigkeit und Ungleichheit der physiologischen Vorgänge bei nervösen Individuen,

daher auch die Unmöglichkeit, den Abgang der Eizellen mit Sicherheit zu berechnen. Es wird daher in solchen Fällen die Abstinenz für drei Wochen nichts helfen, da die Eizelle ganz unregelmäßig auch in der dritten Woche zu treffen sein wird. Nur bei sehr gesunden und gemütsruhigen Frauen dürften wir auf einigermaßen zuverlässige Verhältnisse rechnen. Gebrauchen diese dann noch warme Nachspülungen, so dürften sie lange vor der Schwangerschaft behütet bleiben.

Die geschlechtliche Erregung ist nach der Menstruation bei der Frau am lebhaftesten, auch ihre Empfänglichkeit in dieser Zeit die größte; es haben daher die alten Israeliten auf diese Zeit besonderen Wert gelegt und von ihrer Benützung die sicherste Vermehrung ihrer Familie erwartet. Wir machen es umgekehrt! Wir verbringen diese Zeit enthaltsam und beschränken uns zum geschlechtlichen Verkehr auf jene, welche die geringste Aussicht auf Familienzuwachs gestattet. Immerhin wäre diese Methode der Kinderbeschränkung die natürlichste, unschädlichste, einfachste und ästhetischste. Man versuche es damit, wo nicht absolute Sicherheit notwendig ist. Die warmen Nachspülungen können im Bette bequemer ausgeführt werden, wenn man einen kleinen Ballon vorher mit warmem Wasser füllt, ein Mutterrohr daran schraubt, diese Spritze zu sich ins Bett nimmt, damit sie warm bleibt, und eine kleine Schale („Eiterbecken“) in liegender Stellung unterhält, wenn man die Ausspritzung unter der Bettdecke vornimmt. Auf diese Weise kann man sich vor Erkältungen und lästigen Umständen bewahren. Wir wiederholen jedoch, daß solche Nachspülungen nicht jeder Frau zuträglich sind. Das sicherste, einfachste und am wenigsten störende Schutzmittel bleibt dann also wohl das Mensingasche Schutzhütchen zum vorübergehenden Gebrauch.



beachtet werden, wenn sie nur einzelne Stellen des Körpers befallen, so haben sie doch immer tiefere Bedeutung. Man lese zum besseren Verständnis nach, was über „Haut“ im ersten Kapitel des I. Teiles und über „Hautpflege“ im sechsten Kapitel steht.

Behandlung. Diese richtet sich je nach der Ursache des Ausschlages und ist ganz verschieden, je nachdem es sich um akute oder chronische Hauterkrankungen handelt. Man ist endlich auch darauf gekommen, daß einige Ausschläge mit dem Nervensystem innigst zusammenhängen und daß diese meist Wasserbehandlung schlecht vertragen. Alles, was das Blut nach der Haut zieht, wie Wasser und Sonne, verschlechtert den Zustand, vermehrt den Ausschlag bedeutend, ja verursacht sogar Schmerzen. Es muß also auf einem anderen Wege eingewirkt werden, und da weisen wir auf die neue Aderlaßmethode des Dr. Dyes hin (siehe „Aderlaß“), ferner auf Diätkuren. Luftwechsel, Aenderung der täglichen Beschäftigung sind mitunter wichtige Heilfaktoren. Laue Waschungen und Bäder, Einsetzungen bei trockenen Ausschlägen sind stets wohlthätig, auffaugende Einlagen bei nässenden Ausschlägen oft notwendig. Salben und Pflaster oder gar ätzende Pinselungen vermeide man; sie vermögen es wohl, Ausschläge zuweilen zu vertreiben, nicht aber sie zu heilen; diese kommen dann an anderer Stelle wieder, so lange ihre Ursache nicht beseitigt ist.

Auspülungen. Alle Auspülungen der Körperhöhlungen dienen in Krankheitsfällen dem Fortschaffen krankhafter Ausscheidungsstoffe und sind in solchen Fällen oft dringend nötig. Ein gesunder Mensch aber, welcher oft badet, hat innere Auspülungen nicht nötig. Gesunde Schleimhäute sondern wenig ab, und dieses Wenige wird von äußerlichen Bädern, welche den Anfangsteil der nach außen mündenden Kanäle stets bespülen, hinweggeschafft. Allen Frauen und Mädchen Spülkannen in die Hand zu geben, damit sie „täglich“, wie einzelne männliche Aerzte verlangen, innere Organe ausspülen, ist daher als eine Verirrung zu bezeichnen, die nur Nachteile bringen kann.

Die Scheidenauspülungen wirken durch thermischen und mechanischen Reiz, d. h. durch die Temperatur des Wassers und durch den Druck des Wasserstrahls, beides Momente, welche die Unterleibsnerve erregen. Mädchen widersteht es in hohem Grade, an ihrem Körper in dieser Weise herum zu manipulieren, und junge Frauen, die durch innere Behandlung noch nicht abgestumpft sind, klagen oft über die unangenehmen Empfindungen, welche Auspülungen der Scheide zurücklassen. Das Mutterrohr sowohl, wie das Wasser können überdies auch geschlechtlich erregend wirken, was für viele weibliche Personen gerade ängstlich zu vermeiden ist; außerdem gibt der innere



Fig. 177.
Gewöhnliche
Spülkanne
mit Scheiden-
douche für
Frauen.

oft die Ursache schwerer Erkrankungen, wenn sie nicht beizeiten erkannt werden. (Siehe „Kalte Füße“ und Stuhlverstopfung bei „Myomen“ der Gebärmutter.)

Hört der Blutzufluß in einem Organ ganz auf, so stirbt es ab. Das Frottieren kalter Arme mit warmen Händen stellt uns Fig. 222 dar, das Frottieren der Beine in kaltem Wasser Fig. 223.

Citrone. Von der gelben südländischen Frucht, die in unreifem Zustande bei uns in den Handel kommt, verwenden wir ihre Schale, die ein ätherisches Del enthält, und ihren reichlichen Saft. Letzterer wird vielfach angewendet und ersetzt seiner starken Säure wegen den Essig. Er wirkt zusammenziehend, anregend, erfrischend, auflösend, desinfizierend und wird daher angewendet bei: Scharbath, durstlöschend bei fieberhaften Krankheiten, für den Hals bei Diphtherie, verdauungsbefördernd bei Leber- und Darmkrankheiten, bei Hautflecken und Schmerzen durch Einreiben mit Citronensaft, um Farbe zu entziehen, bei Nasenbluten durch Auspritzen u. s. w. Uebermäßige Citronenkuren, bei welchen bis 15 Stück täglich verzehrt werden sollen, empfehlen wir nicht, ja wir sind vielmehr der Ansicht, daß solcher Ueberfluß an Säure nur schaden kann, obwohl oft erstaunlich viel davon ohne besondere Nachteile getragen wird. In kleineren Mengen dagegen und in richtiger Anwendung sollte die erfrischende Citrone in keinem Haushalte fehlen.

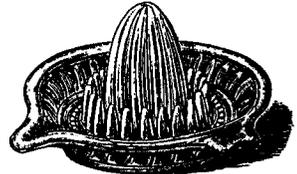


Fig. 224.

Citronenpresse aus Glas.

Durch die vorstehend abgebildete Citronenpresse wird es jedem leicht, auch die härtesten Früchte ihres Saftes zu berauben. Dieselbe besteht aus Glas, ist sehr leicht zu reinigen und sieht sehr appetitlich aus. Man schneidet ein Käppchen von der Citrone ab, drückt sie auf den Vorsprung und dreht sie über die Riffen. Dabei sammelt sich der Saft in den Rinnen und wird dann leicht abgesehen.

Coitus. Es ist das lateinische Wort für „Begattung“. Näheres muß im siebenten Kapitel des I. Theiles nachgelesen werden.

Condom. Ein englischer Arzt gleichen Namens hat aus Tierblasen einen Ueberzug für das männliche Glied hergestellt, welcher die Befruchtung verhindert, indem er den Erguß des Samens in die weiblichen Teile verhindert. Auch vor Ansteckung behütet er den Mann bei ansteckenden Geschlechtskrankheiten der Frau. Dieser Ueberzug, der nach seinem Erfinder benannt wird, reißt sehr leicht ein, wenn er aus Gummi hergestellt ist, und gewährt also nicht absolute Sicherheit. Außerdem stört er als zwischenliegender Fremdkörper den Austausch der Geschlechtsorgane und schwächt die Empfindung. Reizbare Männer werden durch seine häufige Benützung geschwächt. Dennoch kann er vorübergehend als Schutzmittel empfohlen werden.

Friesel. Bei fieberhaften Krankheiten, bei anhaltenden Schweißsen, nach feuchten Packungen entsteht auf der Haut ein roter, punktförmiger Ausschlag, der oft ebenso rasch verschwindet, wie er aufgetreten ist. Als eine besondere Krankheit kann er nicht betrachtet werden.

Verursacht er Brennen oder Jucken, so beseitige man zuerst alle reizenden Hüllen und öle ihn zuweilen mit kühlendem Mandelöl ein. Wenn er nach Umschlägen auftritt, so beweist er entweder große Reizbarkeit der Haut oder Ueberladung der Körpersäfte mit krankhaften Bestandteilen, die nach der Haut drängen.

Froschgeschwulst. Unter der Zunge bildet sich eine weiche Geschwulst, die Flüssigkeit enthält und, wenn sie sich vergrößert, recht beschwerlich wird. Man nennt sie „ranula“. Durch Einstechen wird sie gewöhnlich entleert, füllt sich aber gern bald wieder. Man darf sie niemals mit einem Siterfack verwechseln, der mit einer kranken Zahnwurzel zusammenhängt. Eine Untersuchung seitens eines geschickten Zahnarztes wird Aufklärung bringen.

Kalte Ausspritzungen wirken zusammenziehend und ausheilend auf die entleerte Geschwulst, operative Behandlung kann aber oft nicht vermieden werden.

Frostbeule. Wenn durch anhaltende Einwirkung heftiger Kälte eine Lähmung der Blutgefäße an einer Hautstelle entsteht, infolge welcher Blutwasser austritt, wenn Schwellung und Rötung entstehen, denen Jucken und Brennen folgt, so spricht man von „Erfrierung“ und „Frostbeulen“. Sie verschwinden meist während des Sommers, um im nächsten Winter wiederzukehren. Vorbeugen durch genügende Bekleidung, besser aber noch durch Erhaltung einer guten Blutverteilung, indem man für Muskelbewegung, Hauttätigkeit und flotte Verdauung sorgt, schützt vor solchen Verletzungen; sind sie aber einmal entstanden, reibe man mit Schnee ein, mache kühlende Packungen und vermeide warme Temperaturen. Nach erzielter Besserung wird zarte Streichmassage der veränderten Stelle und Ableitung durch Behandlung des ganzen Körpers Heilung oder wenigstens bedeutende Besserung bringen. Auch Kräuterausschläge, Bestreichen mit Eischlerleim u. s. w. sollen erfolgreich sein.

Fruchtabtreibung. Viel häufiger, als es bekannt ist, wird Fruchtabtreibung von verhehlchten und unverhehlchten Frauen erstrebt, versucht und durchgeführt. Die Angst vor vielen Kindern nimmt immer mehr zu, die Vorsicht und Enthaltfameit in der Ehe steht aber nicht immer im rechten Verhältnis zu dieser trauriger sozialer Verhältnisse wegen wohlbegründeten Angst. Geradezu sinnlos und gewissenlos macht sie auch sonst brave und tüchtige Frauen und verleitet sie sogar, verabscheuenswerte Mittel zu gebrauchen. Unständige Aerzte sind für solche Zwecke bei gesunden Frauen nicht zu gewinnen; also werden geheime und verbotene Wege aufgesucht. Wie tief muß eine Frau gesunken sein, durch Not und Sorgen dazu getrieben oder aus Egoismus und Herzlosigkeit handelnd, wenn sie sich nicht mehr scheut, ein beginnendes

Leben zu töten, in das Walten der Natur roh einzugreifen und an ihrem eigenen Leibe Eingriffe vornehmen zu lassen, die oft so sehr gefährlich in ihren Folgen werden. Wie viele Frauen sind infolge einer solchen Abtreibung nach schweren Leiden gestorben! Darum Ueberlegung und Selbstbeherrschung in solchen Fällen und vor allem: Enthaltbarkeit in der Ehe! Sie diene nicht nur tierischen Trieben und der Befriedigung stets vorhandener Geschlechtslust, sondern gemeinsamer Arbeit für die eigenen Kinder und andere Mitmenschen. Je edler und reiner eine Ehe wird, desto seltener wird eine Frau, welche die vorhandene Kinderzahl nicht mehr vermehren darf, in eine so verzweifelte Lage kommen. Ist sie aber ernstlich krank und ist trotz aller Bemühungen dennoch eine neue Schwangerschaft eingetreten, dann muß der Arzt helfen und hat die moralische Pflicht, sobald Mutter und Kind gefährdet scheinen, eine künstliche Fehlgeburt einzuleiten. Die Zukunft wird die Zahl der Ärzte vermehren, die auch im Interesse der heranwachsenden Jugend die Geburt schwacher und kranker Kinder zu verhüten bestrebt sind. Möchten vorher aber aufgeklärte Frauen sich in dem Bemühen vereinigen, durch energisches Fordern der künstlichen Frühgeburt die in dieser Hinsicht noch rückständige Gesinnung der Ärztemwelt im eigenen und im Interesse unserer Nachkommen umzuwandeln.

Fruchtbarkeit. „Und so wuchs immerfort das große und gute Werk, das Werk der Fruchtbarkeit durch die Erde und durch die Frau, siegreich über die Vernichtung, für jedes neue Kind neue Lebensmittel schaffend, liebend, wollend, kämpfend, arbeitend unter Leiden, unaufhörlich zu neuem Leben, neuer Hoffnung fortschreitend. Das Leben setzte seinen unaufhaltsamen Eroberungszug fort; die Fruchtbarkeit verbreitete sich unter der Sonne. Die Arbeit schuf unausgesetzt, unermüdet, trotz aller Hindernisse und Kümernisse, füllte die Lücken der Verluste aus, goß zu jeder Stunde neue Kraft, neue Gesundheit und Freude in die Adern der Welt. — Und sie fuhr fort, zu arbeiten, zu schaffen, zu zeugen. Und sie waren abermals siegreich in dem ewigen Kampfe des Lebens mit dem Tode durch das fortgesetzte Wachstum der Familie und der fruchtbaren Erde, das der Inhalt ihres Daseins war; ihre Freude, ihre Kraft, die göttliche Begierde fuhr in Flammenstürmen hin, machte sie fruchtbar, gab ihnen Kraft zu lieben, gut zu sein, gesund zu sein; ihre Energie tat das Uebrige, ihre Tatfreudigkeit, die tapfere Beharrlichkeit in der nützlichen Arbeit, die die Welt aufbaut und in Ordnung hält.“ — So beschreibt Bolla in seinem zweibändigen Roman „Fruchtbarkeit“ das Leben und Wirken seines Muster-Ghepaars Marianne und Mathieu, die 14 Kinder ins Leben setzten, ein großes Land urbar machten und schließlich zu einer begüterten, kraftvollen und glücklichen Familie von etwa 300 Köpfen anwuchsen, überall neues Leben, Fortschritt, Wohlstand erzeugend. Im Gegensatz hierzu beschreibt er die Versekung, das Unglück, welches die Unfruchtbarkeit und die gewollte Verminderung der Geburten in Frankreich erzeugt

und die schrecklichen Auswüchse dieses Lebens in Paris. Man lese dieses wertvolle Buch, das kostbare Wahrheiten schildert und das Herz mit neuem Mut und neuer Kraft erfüllt. Fruchtbar sein, sich ausbreiten über die schöne grüne Erde, ist, weil das Natürlichste, auch das Schönste und Beglückendste. Aber ist es möglich in unseren Städten, bei den heutigen Bodenverhältnissen? Nein! Wo der Raum fehlt, das Brot fehlt, dort ist eine Kinderschar das größte Unglück, die Quelle unsagbaren Elends. Zuerst andere Bodenverhältnisse und Vernichtung des Charakters der heutigen Großstädte!

Früchte. Die für den Menschen genießbaren sind zahlreich. (Siehe zweites Kapitel, I. Teil.) Sie enthalten vor allem Zucker, dann Stärkemehl, Pflanzensäuren, aromatische Stoffe, Nährsalze, Holzfaser, mitunter reichlich Fett und oft auch etwas Eiweiß. Stellt man mehrere Früchte ergänzend zusammen, so kann der Mensch sich damit vollständig ernähren.

Um sie zu erhalten und Früchte zu allen Jahreszeiten genießen zu können, dämpft man sie in festverschlossenen Gläsern ein, kocht sie ein in Zucker, trocknet sie in Schnitten bei hohen Temperaturgraden, bereitet Obst-säfte, Obstmus und Fruchtweine.

Ergänzende Zusammenstellungen sind Mandeln (Fett und Eiweiß), Apfelsinen (Fruchtsäuren, aromatische Stoffe, Zucker), Feigen (Zucker, Holzfaser u. s. w.), oder Äpfel, Nüsse und Trauben, um eine einheimische Zusammenstellung zu geben; sie enthält auch Fett, Zucker, Säuren, Eiweiß.

Früchte als Heilmittel. Quitten werden gegen Blutspeien empfohlen; Tomaten gegen Leber- und Darmbeschwerden; Wassermelone und Citrone gegen Nierenleiden und Fieber; Kirschentengeltee gegen Husten; Holunder- und Brombeersaft, auch Apfelsaft als beruhigendes und entzündungswidriges Mittel. Wenn diese Früchte, je nach dem vorliegenden Zustand, auch nicht immer bessern, geschweige sofort heilen können, so werden sie doch auch niemals schaden und im Verein mit richtig angepassten Nahrungsmitteln mitunter recht nützlich wirken.

Fruchtwasser. Man nennt die Flüssigkeit, welche den Embryo im Fruchtsack umgibt, „Fruchtwasser“. (Siehe Näheres im III. Teil, „Das Kind“.)

Frühgeburt. Alle vorzeitigen Geburten, die nach der achtundzwanzigsten Woche erfolgen (also nach dem siebenten Monat!) nennt man Frühgeburten, während die vorher eintretenden Fehlgeburten heißen. Die Kinder haben im Alter von sieben Monaten eine wenigstens nach Wochen dauernde Lebensfähigkeit, werden bei guter Pflege und kräftigen Eltern als achtmonatliche Früchte auch aufgezogen. Immerhin ist das „Nicht-Ausgetragensein“ eine Gefahr für das Kind; denn allgemeine Schwäche, besonders aber eigentümliche Erscheinungen im Nervensystem, werden dabei oft beobachtet. Darum haben wir auch für die sogenannten Brutanstalten nur geteilte Gefühle.

DRITTER THEIL DAS KIND



Mit einer erwachsenen Generation ist nicht mehr viel zu
machen, seid aber klug und fangt mit der Jugend an!

Goethe.



Schwangerschaft.

Die Keimzellen und ihre Vereinigung.



Im letzten Kapitel des I. Teiles haben wir das Geschlechtsleben besprochen und jene Verhältnisse klargelegt, welche für die Entwicklung der menschlichen Keimzellen von Bedeutung sind und die dem Vorgange der Befruchtung vorangehen; im III. Teile unseres Buches besprechen wir das Wachstum der befruchteten Eizelle, die damit im Zusammenhang stehenden Veränderungen des mütterlichen Organismus, die Ausstoßung der reifen Leibesfrucht, die Beschaffenheit und die Bedürfnisse des neugeborenen Kindes und die Pflege der Mutter, wie sie zum Gedeihen des Kindes notwendig ist.

Entgegen anderen populären Büchern trennen wir Mutter und Kind nicht, denn ohne gesunde Mutter keine gesunde Leibesfrucht, ohne gutgebildeten Eierstock und Gebärmutter keine Schwangerschaft, ohne Herz- und Muskelkraft der Mutter keine Wehen, daher keine natürliche Geburt, ohne gutentwickelte Brustdrüsen und gesunde mütterliche Säfte keine natürliche, ausreichende Nahrung für den Neugeborenen. Somit gehören Schwangerschaft, Wochenbett, Säugungsperiode in die Abhandlung über das Kind, als derjenige Teil des Kindes, welcher seine Erhaltung und seine Gesundheit bedingt.

In diesem Sinne möge uns die Leserin folgen!

Die Mutter ist des Kindes wegen da, und wer kräftige, gesunde Töchter erzogen hat, der hat für eine glückliche Nachkommenschaft gesorgt, der hat sich glückliche Enkel gesichert.

Nochmals bringen wir hier auf Fig. 368 die Abbildung einer reifen Eizelle, aber sehr vergrößert, samt der sie umgebenden Zellschichte. Als ein Pünktchen erscheint sie dem freien Auge, mit einem Durchmesser von ein fünfstel Millimeter; sie unterscheidet sich wesentlich vom Vogel-Ei, aber nur wenig vom Säugetier-Ei. Mehrere Schichten sehen wir aufeinander gelagert und im Innersten der Zelle den „Zellkern“ oder das „Keimbläschen“, jenen wichtigsten Teil der Eizelle, der sich verändert und mit dem Spermakern verschmilzt. Die menschlichen Samenfäden haben wir schon in Fig. 140 des I. Teiles gebracht, die deutlich Kopf und Schwanz erkennen lassen. Der Kopf wird zum Spermakern in der Eizelle, der Schwanz löst sich auf.

Die Art des Eindringens der männlichen Samenfäden in die Eizelle ist aus Fig. 369 ersichtlich. Wir haben hier zwar nur den Vorgang an dem Ei eines niederen Tieres vor uns, sehen auch gleichzeitig fünf Samenfäden vordringen; aber das Wesentliche dabei ist überall das gleiche, also auch beim menschlichen Ei. Zu bemerken ist hierbei jedoch, daß beim Menschen nur ein Samenfaden in der Regel eindringt. Unter welchen Umständen und mit welchen Folgen mehrere Samenfäden sich einbohren, ist noch nicht bekannt.

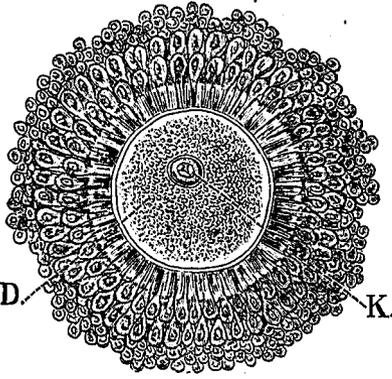


Fig. 368.

Eizelle des Menschen in reifem Zustande.
D Dotter. K Keimbläschen mit Keimfleck.

weiblichen Organismus zeugungsfähig und ist von außerordentlicher Lebensfähigkeit. Angesichts solcher Tatsachen muß man sich wundern, daß nicht noch häufiger Befruchtung eintritt. Sicher ist dieser Umstand entweder auf weniger energische Bewegung des Samens oder auf besondere Beschaffenheit der Eizelle und der weiblichen Organe zurückzuführen, weil das Keimbläschen der Eizelle oder die Schleimhaut der Gebärmutter zu den notwendigen Umänderungen vielleicht nicht immer gleichbefähigt sind.

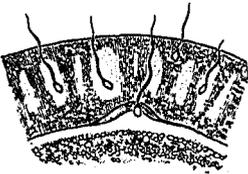


Fig. 369.

Gallerthülle eines Seefern-Eies mit eindringenden Samenfäden.

Bei den Säugtieren, die größten ausgenommen, werden immer mehrere



Fig. 370.

Teil eines befruchteten Frosch-Eies vor der Verschmelzung des Samens mit dem Eikern zum Furchungstern.

Gier befruchtet; daher wirft die Hündin vier bis acht Junge, Kuh, Elefant u. s. w. aber nur eines; aber auch der Mensch kann zwei und selbst vier Früchte gleichzeitig tragen und gebären, was uns beweist, daß zuweilen auch mehrere Eier im Uterus anwesend sind und befruchtet werden. Man spricht dann von einer „Uberschwängerung“ und — bedauert die reichen Eltern. Gewöhnlich sind diese Früchte nicht lebensfähig.

Bei Anwesenheit so vieler kräftiger Samenfäden, bei der stets vorhandenen Möglichkeit, daß nicht nur ein, sondern sogar mehrere normale Eizellen ihnen begegnen, wird es uns klar, wie schwierig die künstliche Verhütung der

Schwangerschaft ist und wie leicht auch nur ein kleines Versehen zur nicht gewollten Befruchtung führen kann. Wenn also nur Spermakopf und Kern des Eies verschmelzen und nur diese beiden die eigentlichen Träger der Eigenschaften der Eltern sind, so muß man die Kernsubstanzen als den allein wesentlichen Teil der beiden Keimzellen betrachten. Die Kinder gleichen auch

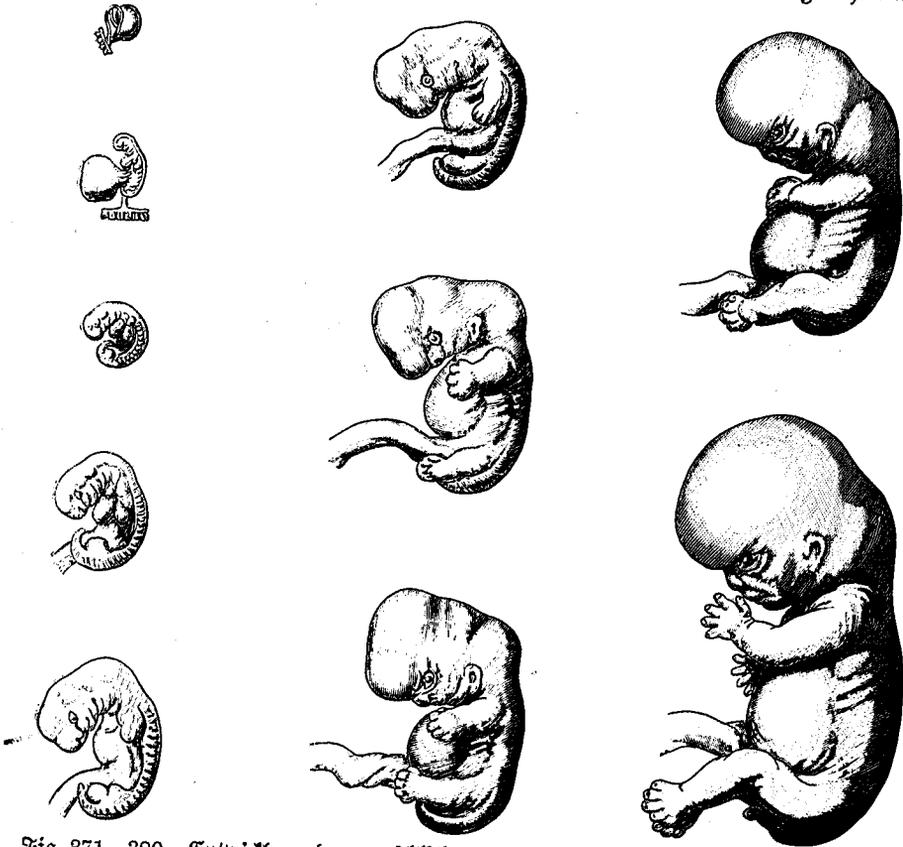


Fig. 371—380. Entwicklung der menschlichen Frucht bis zum Beginn des dritten Monats. Ungefähr dreifache Vergrößerung.

beiden Erzeugern, jede ihrer Zellen enthält einen Teil der mütterlichen und väterlichen Keimzellen, und es wird dadurch die Uebertragung ihrer körperlichen und geistigen Eigenschaften erklärlich.

In Fig. 369 und 370 zeigen wir die Annäherung der beiden Kerne innerhalb der Eizelle. Nach ihrer Verschmelzung, die große Veränderungen und eigentümliche Erscheinungen hervorruft, entsteht der sogenannte „Furchungskern“, der bald in einzelne kleine Kugeln zerfällt, in „Furchungskugeln“. Das menschliche Ei gelangt etwa am elften Tage in diesen bläschenförmigen Zustand.

Da die weiteren Entwicklungsstadien für uns von keinem praktischen Werte sind, so übergehen wir sie und erwähnen nur noch, daß sämtliche

Organe und Gewebe des menschlichen Körpers in ihrer ersten Anlage aus nur drei übereinander gelagerten Schichten von Zellen entstehen, den sogenannten Keimblättern, und daß demnach jede dieser Schichten zur Uranlage für gewisse Gewebe wird. Man unterscheidet ein äußeres, mittleres und inneres Keimblatt. Aus dem äußeren entstehen Haut, Nerven, Sinnesorgane, aus dem mittleren Knochen, Muskeln, Bindegewebe, aus dem inneren die drüsigen Organe und der Verdauungsschlauch.

Daran schließen wir die Darstellung der Stufenfolge der körperlichen Entwicklung des Menschen, damit der Leserin das Wachstum der winzigen befruchteten Eizelle und die Entstehung des Menschen anschaulich vorgeführt werde. (Siehe Fig. 371 bis 380.)

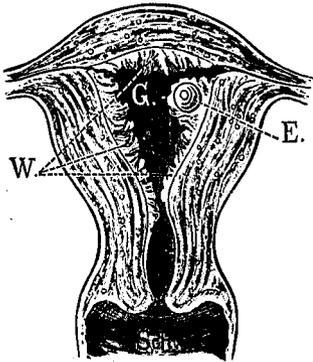


Fig. 381. Einlagerung des befruchteten Eies in die Gebärmutter-schleimhaut.

G Gebärmutterhöhle.

W Wuchernde Schleimhaut.

E Eizelle. Sch Scheide.

Aus der ersten Woche der Entwicklung des menschlichen Eies fehlen genauere Beobachtungen; wir haben nur tierische Eier erforscht. Am zwölften Tage ist das befruchtete Ei ein kleines Bläschen, mit Zöttchen besetzt, von einem halben Centimeter im Durchmesser. Dann kommt die tierische Form immer mehr zum Durchbruch. Die Krümmung des Kopfes und Rumpfes fällt auf und die Annäherung des schwanzförmigen Körperendes an den Kopf. Mit vier Wochen ist der Embryo einen Centimeter lang. Im zweiten Monat entwickelt sich die bleibende Körperform, und am Anfang des dritten ist die Menschengestalt in ihren Hauptzügen angelegt. Dann wachsen Hände

und Füße deutlich aus; im vierten wird das Geschlecht erkennbar, und in den nachfolgenden findet hauptsächlich Gewichtszunahme statt.

Unsere Abbildungen (Fig. 371 bis 380) zeigen uns die Entwicklung des Embryos bis zum dritten Monat.

Der große Kopf, die zurückgebliebenen Beine, die weit auseinander stehenden Augen, der große Mund, die unfertige Nase fallen in diesen halb tierischen Gebilden auf. Durch Verwachsung, Annäherung, Verkleinerung und Vergrößerung dieser und jener Teile entstehen allmählich das menschliche Antlitz, die menschliche Körperform, was allerdings oft schwer glaublich erscheint, wenn man die Zwischenformen nicht genau betrachtet. Der geringe Unterschied zwischen tierischen und menschlichen Embryonen ist aus unserer Zeichnung ersichtlich.

Die Einbettung des befruchteten Eies in die Gebärmutter-schleimhaut führt uns Fig. 381 vor. Wir sehen die Schleimhaut der Gebärmutter sich verdicken und wuchern; die Eizelle wird von ihr umschlossen und festgehalten, und nun entwickelt sich durch sie die Verbindung der Frucht mit dem mütterlichen Körper: die Placenta, das ist der Mutterkuchen.

Ueber die Bestimmung des Geschlechts.

In der letzten Zeit wurde die Frage der Geschlechtsbestimmung viel erörtert. Die Möglichkeit, das Geschlecht seiner Kinder willkürlich zu bestimmen, hat sehr viel Bestechendes für sich und wirkt demgemäß erregend auf viele Gemüther. Gewisse Theorien haben von jeher Geltung gehabt, wie z. B. jene über den Einfluß des Alters der Eltern oder des geistigen Uebergewichts eines der Gatten; durch das Buch des Wiener Professors Schenk aber sind ganz neue Gesichtspunkte in den Vordergrund getreten. Er führt, gestützt auf ähnliche Vorgänge in der Tierwelt und auf vieljährige Beobachtungen, die Entwicklung des Geschlechts hauptsächlich auf die Ernährung der Mutter zurück und behauptet, daß vermehrter Eiweißzerfall im Organismus der Mutter während der ersten zwei Schwangerschaftsmonate männliches Geschlecht des Kindes bewirke, dagegen eine an Stärkemehl reichere Nahrung weibliches Geschlecht des Kindes. Naturforscher und Landwirte bestätigen aus alter Erfahrung, daß man durch die Art der Ernährung auf die Geschlechtsbildung entschiedenen Einfluß gewinnen könne, und zwar ist dies besonders bekannt bei gewissen Insekten und bei den Kindern. Schenk führt weiter aus, daß nur die Mutter bestimmend für das Geschlecht sei und der Vater keinen Einfluß darauf habe, und damit stimmt eine andere Hypothese überein, nach welcher das Geschlecht in der Eizelle schon vorgebildet sei. Ist es aber richtig, daß die Keimzellen überhaupt die Vorbedingung zur Bildung eines Sprößlings vom anderen Geschlecht in sich tragen, also jede kräftige Eizelle nach eingetretener Befruchtung einen Knaben erzeugen muß, die kräftige Samenzelle aber, wenn ihr Einfluß überwiegt, ein Mädchen, so wäre auch die Geschlechtsbildung nur vom Kraftverhältnis der Zeugenden zu einander abhängig, nicht aber nur von der Mutter und ihrer Ernährung. Folgende Beispiele aus dem Leben würden die Richtigkeit dieser Annahme beweisen. Erstes Ehepaar: Mann um 15 Jahre älter als die Frau, robust, genussüchtig, lebensfroh, starb mit 72 Jahren; die Frau zart, empfindlich und unselbständig, starb mit 46 Jahren; sie erzeugten nur zwei Töchter, außerehelich hatte der Mann aber auch noch eine Tochter und keinen Sohn. Dies würde beweisen, daß seine kräftigen und reichlichen Samenzellen stets überwogen und daher das Geschlecht bestimmten. Zweites Ehepaar: Mann um drei Jahre älter, willensschwach, nachgiebig, kränklich; die Frau energisch, selbständig, die Führerin der Ehe, von einem kräftigen Vater stammend. Sie erzeugten drei Kinder, das erste zwar ein Mädchen, der Mutter aber auffallend ähnlich, das zweite und dritte waren Knaben. Hätten sie noch mehr Kinder gehabt, würden die Söhne sicher zahlreicher als die Töchter gewesen sein. Diese zwei Beispiele kann jeder mit Leichtigkeit vermehren, wenn er in seinem Bekanntenkreise Umschau hält und sich das Wesen der Gatten vergegenwärtigt, dann die Zahl und das Geschlecht ihrer Kinder.

Daß man außerdem „Männer-“ und „Frauenehen“ durch eine zielbewußte Lebensweise der Eltern beeinflussen kann, scheint sehr wahrscheinlich, doch haben wir noch kein System dafür. Möglich, daß durch die Veröffentlichungen des vielgeschmähten Schenk jetzt eine Frage in Fluß kommt, die man vorher noch nicht zur Besprechung reif hielt. Daß nur die Mutter beim Geschlecht des Kindes bestimmend sei, scheint doch wohl unwahrscheinlich, wenn auch der Zustand der Eizelle vielleicht der maßgebendere sein dürfte.

Ein Landwirt machte die Verfasserin darauf aufmerksam, daß er weibliche oder männliche Junge seiner Kühe oder Pferde willkürlich dadurch erzeugen lassen könne, daß er Stier oder Hengst rechts oder links vom weiblichen Tiere stehen lasse. Füllt sich der linke Hode mehr, dann gibt es weibliche Junge; ist der rechte vor dem Akt geschwollener, männliche. Angeblich hätte sich diese einfache Theorie, nach welcher also dem Manne allein die Geschlechtsbestimmung zufalle, auch beim Menschen bewährt. Er müsse vor dem Akte rechts oder links von seiner Frau liegen. Es würde sich lohnen, Erfahrungstatsachen darüber zu sammeln.

Die Praxis alter Völker, besonders der Juden, deren höchster Stolz kinderreiche Familien waren und die es sich zur Aufgabe machten, viele Söhne zu zeugen, damit ihr Volk stärker und größer werde, lehrt uns, daß die Kraft der Eizelle in der ersten Woche nach der Menstruation am größten ist und daher, wenn Befruchtung in dieser Zeit stattfindet, männliche Geburten überwiegen. Je älter das Ei ist, desto schwächer wird es, desto leichter kann also die Samenzelle mit ihrem Einfluß überwiegen und daher weibliche Kinder bewirken. Immer wird auch dann der weibliche Einfluß überwiegen, wenn die Samenzellen zu lange auf die Eizelle warten mußten, weil diese den Fruchthalter, die Gebärmutter, noch gar nicht erreicht hat und inzwischen an Lebenskraft einbüßte. Auch dann würde bei kräftiger Eizelle immer ein Sohn geboren werden. Der griechische Dichter Alkmon, welcher 540 v. Chr. lebte, hatte sogar damals schon die Ansicht, daß das Geschlecht des Fötus, je nach dem Vorherrschen der weiblichen oder männlichen Potenz, bestimmt werde, und im Talmud, dem alten jüdischen Weisheitsbuche, heißt eine Stelle: „Wenn während des Geschlechtsaktes das Weib leidenschaftlicher beteiligt ist als der Mann, gibt es männliche Früchte, im umgekehrten Falle weibliche.“

Plöß vertritt in seinem umfangreichen Werke über „Das Weib in der Natur- und Völkerkunde“ die Ansicht, daß nicht die Ernährung der Mutter für das Geschlecht des Kindes maßgebend sei, sondern daß die Geschlechtsbestimmung während des Befruchtungsaktes sich vollzieht und die sexuelle Befähigung der Erzeuger bei der Entscheidung des Geschlechtes maßgebend sei. Der einflussreichere Teil dabei sei der Mann, von dessen Befähigung der Knabenüberschuß abhängig bleibe. Mit dieser Auffassung stimmen viele Tatsachen aus dem Leben nicht überein; allein interessant ist es, daß auch er Kraftmomente anerkennt. Man lese in seinem obengenannten Werke nach.

Kürzlich ist eine neue Schrift von Dr. F. Vogel-München über diesen Gegenstand erschienen, die wir der allgemeinen Beachtung empfehlen können. Sie ist betitelt: „Blicke ins Menschenleben“ und erscheint bei August Schupp in München. Der Verfasser, der an der Tierwelt die interessantesten Beobachtungen gesammelt hat, rückt ein Moment in den Vordergrund, das bis jetzt noch kein Forscher in diesem Grade würdigte: es ist das anhaltende Verlangen des weiblichen Theiles nach geschlechtlicher Vereinigung, vor und nach eingetretener Befruchtung; er betont ausdrücklich, entgegen anderen Autoren, daß zur Geschlechtsbestimmung nicht die vorübergehende Erregung während des Geschlechtsaktes ausreichend sei. Immerhin kommt aber der Talmud dieser Auffassung am nächsten, da er ausdrücklich die leidenschaftlichere Beteiligung des Weibes zur Erzeugung männlicher Kinder hervorhebt. Auch der Grieche Alkmbon sprach bereits von einem Vorherrschen der männlichen oder weiblichen Potenz bei Bestimmung der Geschlechter. Vielleicht hat er sich darunter nur gedacht, was Dr. Vogel jetzt beschreibt.

Es ist erstaunlich, wie sehr die Bedeutung der weiblichen Psyche und ihr Einfluß auf die feinsten Vorgänge des Lebens jetzt wachsende Anerkennung findet, während es doch noch gar nicht lange her ist, daß nichts unbedeutender schien, als ein weiblicher Mensch, nichts leerer, als ein weibliches Gehirn. Mit Genugthuung begrüßen wir daher die Ausführungen des Dr. Vogel, die unsere Ueberzeugung von der hohen Bedeutung der Eizelle durch Tatsachen unterstützen, die kaum bestritten werden können. Möchten andere Autoren ihre Beobachtungen auch veröffentlichen! Es ist nur dabei nicht zu verkennen, daß es sehr oft schwer sein wird, die Wahrheit zu erfahren, da es sich um Vorgänge handelt, über welche natürlicherweise gerade Frauen nicht leicht zum Sprechen gebracht werden können.

Auch eine andere Schwierigkeit tritt uns bei der Geschlechtsbestimmung der Kinder entgegen; die krankhafte und allgemein zunehmende sexuelle Gleichgültigkeit des heutigen weiblichen Geschlechtes, die schließlich entsprechend der Vogelschen Theorie zu einer immer mehr abnehmenden Geburtszahl männlicher Kinder führen müßte. Ehepaare, die sehnlichst einen Sohn wünschen, kommen in die ärztliche Sprechstunde und klagen über die Empfindungslosigkeit des weiblichen Theiles. Es liegt keine Krankheit vor, kein organischer Fehler. Die Frau liebt ihren Mann; dieser ist gesund (hat sich ärztlich untersuchen lassen), und dennoch kommt entweder kein Kind oder doch kein Sohn. Was ist da zu tun? Was Dr. Vogel gegen diese Gleichgültigkeit der Frau empfiehlt, scheint uns viel zu wenig, da bei Wohlhabenden eine zu reiche Kost das Alltägliche ist und dieser eigentümliche Zustand der Frau zu tief im Nervensysteme wurzelt. Wir verweisen hier auf das bereits unter „Unfruchtbarkeit“ Gesagte. Allgemein kräftigende Behandlung, der Reiz des kalten Wassers, Beschleunigung des Stoffumsatzes (Thure-Brandtsche Massage) und längere Trennung vom Manne sind ins Auge zu fassen. Letztere weckt oft eine

Sehnsucht nach ihm, wie sie vielleicht seit Jahren nicht bestand und ist dem erstrebten Zwecke höchst förderlich. Eine sechswöchentliche Kur auswärts mit der angeedeuteten Behandlung wird dann, wenn man im übrigen Dr. Vogels Verhaltensmaßregeln befolgt (siehe seine Schrift) sicher oft an das ersehnte Ziel führen.

Da bekanntlich das Geschlecht der Frucht erst am Ende des zweiten Monats erkenntlich wird, so sind sicherlich auch Einflüsse während dieser zwei Monate, die nur das Seelenleben der Mutter betreffen, von größtem Einfluß auf die Entwicklung derselben, und man müßte gerade diese Zeit, der gewöhnlich so geringe Aufmerksamkeit geschenkt wird, die allergrößte Beachtung einräumen und die Lebensweise in bezug auf Ehe und Ernährung, Trennung der Gatten oder Zusammenleben derselben systematisch regeln.

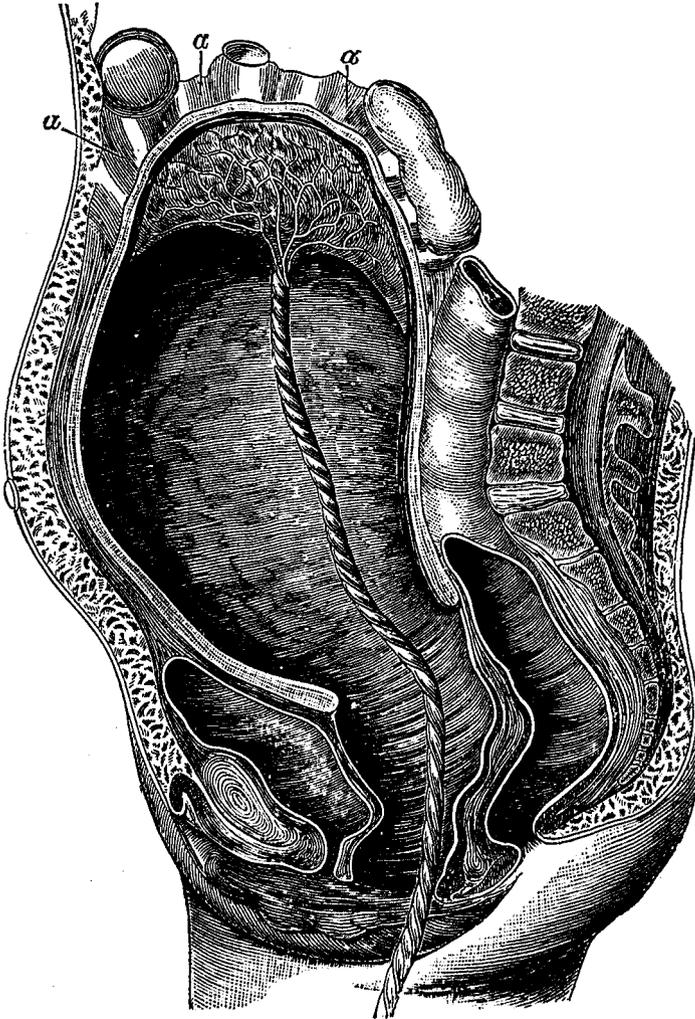


Fig. 382. Gebärmutter unmittelbar nach der Geburt. An ihrem Grund sieht noch der Mutterkuchen, von dem die Nabelschnur herabhängt. Nach Grell's Gewitt.

Wer sich über diese hochinteressanten Verhältnisse, die ja noch mancher Ergänzung bedürfen, genauer unterrichten will, der lese nicht nur Vogels Buch, sondern auch die Schriften von Swift und das Büchlein von Dr. Hinz: „Die Rätsel der Entstehung und Entwicklung des Menschen und deren Lösung“. In unterhaltender Weise erklärt Dr. Hinz die Entstehung

der Vererbung väterlicher und mütterlicher Eigenschaften. Es ist ja bisher tatsächlich vollständig rätselhaft geblieben, wie beispielsweise der verlängerte Eckzahn des Großvaters allein durch die winzige Samenzelle auf Sohn und Enkel vererbt werden konnte, oder wie es zustande kommt, daß auffallende Eigentümlichkeiten der Urahnen in späten Nachkommen wieder auftauchen. Zur Erklärung greift er auf die eigentümliche Anhäufung von Zellen in der befruchteten Eizelle zurück, die sich immer wieder teilen und schließlich einen komplizierten Organismus bilden. Jede Keimzelle hat man sich ursprünglich als einen „Weltkörper im Kleinen“ vorzustellen, der aus den wesentlichsten Bestandteilen des Vaters oder der Mutter aufgebaut ist, und zwar derart, daß die Formanlage für jedes Körperorgan vorhanden ist. Also hat jeder Zahn seinen Vertreter in der Keimzelle und ein besonders großer und starker Zahn also auch einen stärkeren Vertreter. Und so erklärt sich die Vererbung schwarzer Augen, blonder Haare und anderes. Was der Verfasser sagt, klingt glaubwürdig, und so kann man sich der Hoffnung hingeben, daß fortgesetzte Forschungen, geschickt gesammelte Beobachtungen und Tatsachen im Verein mit richtigen Schlussfolgerungen uns doch endlich der richtigen Erkenntnis näher bringen werden. Damit wird aber sicher, wenigstens zum Teil, die Möglichkeit gewonnen werden, das Geschlecht der Kinder einigermaßen zu bestimmen.

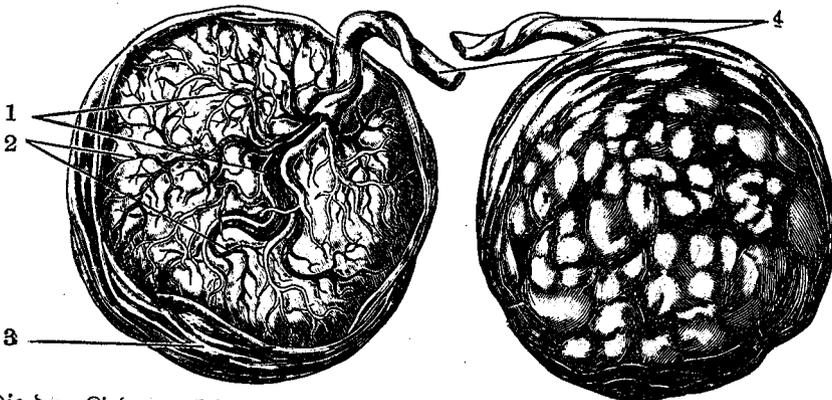


Der Mutterkuchen (die Placenta).

Auf Fig. 382 sehen wir die Nabelschnur mit festhängender Placenta im oberen Teil der Gebärmutter und können aus der Größe der Gebärmutter entnehmen, daß das reife Kind den Fruchthalter soeben verlassen hat. Das obere Ende der Nabelschnur, die aus zu- und abführenden Gefäßen besteht, hängt mit einem schwammigen Körper zusammen, den wir im oberen Teile der Gebärmutterhöhle angeheftet sehen. Er besteht aus vielen kleinen, eng aneinander liegenden Läppchen, die ein reiches Gefäßnetz enthalten, das mit den Gefäßen der Gebärmutterwand verbunden ist. Aus den vielen kleinen Gefäßen des Mutterkuchens entstehen die größeren Gefäße der Nabelschnur, die den kindlichen Körper versorgen. Es geht aus diesem Bau deutlich hervor, wie das Blut der Mutter auf das Kind übergeht und welche Bedeutung die mütterlichen Krankheiten für den kindlichen Organismus haben müssen. Die Eihäute, welche das Kind mit dem Fruchtwasser umschließen, bedecken die innere Seite des Mutterkuchens; die äußere, welche der Gebärmutterwand aufliegt, hat nur einen feinen Hautüberzug, lappigen Bau und ist darum uneben. Fig. 383 stellt die sich im Mutterkuchen verteilenden Gefäße dar, die sich in der Nabelschnur zu einem Strange verdichten. Die eingerissene Eihaut ist am Rande zusammengerollt. Die zweite Zeichnung veranschaulicht uns die unebene, direkt der Uteruswand aufliegende Seite des

Mutterkuchens. Von dieser gingen ursprünglich jene feinen Zellen ab, die in Hohlräume, mit Blut gefüllt, tauchten, von welchen aus das mütterliche Blut in den Mutterkuchen gelangte. Aus diesen Verhältnissen erklärt sich der starke Blutverlust bei teilweiser Loslösung der Placenta und Eröffnung dieser Räume und die Gefahr der Verblutung, wenn sich nach erfolgter Geburt die Gebärmutterwand nicht genügend zusammenzieht.

Der Mutterkuchen hat im ausgereiften Zustande ein Gewicht von etwa 500 Gramm, die Nabelschnur eine Länge von 50 Centimeter. Wie ein Schwamm, der festgesaugt an der Wand sitzt, so erscheint auf Fig. 382 die



Die dem Kinde zugekehrte Seite nach dem Abziehen der Eihäute.

Die der Gebärmutterwand zugekehrte Seite.

Fig. 383. Mutterkuchen in ungefähr ein Viertel natürlicher Größe.

In die Nabelschnur einmündende Blutgefäße: 1 Arterien. 2 Venen. 3 Zurückgezogene Eihäute. 4 Nabelschnur.

Placenta mit Nabelschnur und Kind an der Gebärmutter sitzend. Ihr gewöhnlicher Sitz ist die vordere oder hintere Gebärmutterwand; setzt sie sich tiefer an, so kann sie zu wiederholten Blutungen Anlaß geben, weil der Raum in der sich nach unten verschmälernden Gebärmutter zu klein wird. Auch zum Absterben des Kindes kann sie führen, indem der harte Kopf des sich einstellenden kindlichen Körpers den Blutausstausch im Mutterkuchen durch seinen Druck unterbrechen kann, worauf der Herzschlag des Kindes aussetzt.

Ueber die Ausstoßung der Placenta oder Nachgeburt sprechen wir ausführlicher bei Schilderung des Geburtsvorganges.

50

Die Zeit der Schwangerschaft.

Mit dem Augenblick, in welchem die Keimzelle sich ansetzt und zu wachsen beginnt, hat man es mit dem Zustand der Schwangerschaft zu tun; es ist die Zeit, in welcher sich ein neuer Organismus in einem älteren entwickelt. Sie endigt mit der Ausstoßung dieses neuen Organismus, sobald

er reif geworden, das ist mit der „Geburt“. Beim Menschen braucht diese Reifung 38 bis 40 Wochen, das sind neun Monate und einige Wochen. Da man den Tag der eingetretenen Befruchtung nicht kennt, mindestens keine sicheren Merkmale dafür hat und die Frau auch umsoweniger davon spürt, je gesünder sie selbst ist, so ist die genaue Berechnung schwierig und muß sich nach anderen Merkmalen richten. Eines der wichtigsten Anzeichen der Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Menstruation, daher berechnen alle Frauen darnach. Nachdem man aber nie weiß, ob die Befruchtung unmittelbar nach der letzten oder kurz vor der ausgebliebenen Menstruation eingetreten ist, was einen Unterschied der Geburt um etwa drei Wochen ausmachen würde, muß man sich noch nach weiteren Merkmalen richten. Diese alle zusammen können dann einen annähernd richtigen Zeitpunkt ergeben. Diese Merkmale sind vor allem die Bewegungen des Kindes, welche in der zweiten Hälfte des fünften Monats beginnen und anfänglich nur in Zucken bestehen, das auch mit Darmbewegungen verwechselt wird; dann in dem zunehmenden Umfang des Leibes.

Wir bringen in Fig. 384 und 385 das Profil einer normalen Frau neben einer Schwangeren, welches uns die gewaltige Veränderung des Aeußeren veranschaulicht; Fig. 384 zeigt die normale Gebärmutter in ihrer gewöhnlichen Lage und Größe und Fig. 385 dieselbe im schwangeren Zustande, in welchem sie sich ins große Becken erhoben hat und die Vormölbung des Bauches bewirkt. Die Darmschlingen sind hinter der Gebärmutter seitlich und oben verteilt, und es wird aus dieser Lagerung klar, wie der Druck auf die Blase, den Magen und den Darm bei Hochschwangeren zustande kommt, und zwar umso mehr, je stärker die genannten Organe gefüllt sind und je verkehrter die Lebensweise der Frau im übrigen ist.

Man unterscheidet sichere und unsichere Schwangerschaftszeichen. Zu ersteren gehören nur die kindlichen Herztöne und die Bewegungen des kindlichen Körpers, welche beide erst zu Ende des fünften Monats gefunden werden. Viereinhalb Monate vorher sind also Zweifel zulässig. Unsichere Zeichen sind, weil auch bei anderen Zuständen auftretend: Ausbleiben der Menstruation, Vergrößerung des Leibumfangs und verschiedene Gesundheitsstörungen, welche allgemein als „Schwangerschaftszeichen“ gelten, wie Erbrechen morgens und Uebelkeit unter Tags, Sitzgefühle in den Geschlechtsteilen, Druck und Vollgefühl im Leibe und anderes mehr. Bekanntlich bleibt die Menstruation bei Gemütsregungen, bei Erkältungen, Ueberanstrengungen oder bei Fleischsucht und anderen schweren Erkrankungen aus, ist also durchaus nicht immer als „Schwangerschaftszeichen“ aufzufassen; die Aufreibung des Leibes kommt auch bei Darmstörungen, Gasansammlungen und dergleichen, vor allem aber bei inneren Geschwülsten vor und ist nicht selten mit dem Ausbleiben der Menstruation verbunden; Uebelkeiten, Druck, Bülle sind Begleiterscheinungen vieler weiblicher Unterleibserkrankungen, können demnach

an sich niemals als sichere Zeichen der Schwangerschaft gelten. Sie haben nur dort Anspruch auf volle Geltung, wo im übrigen Gesundheit herrscht und vielleicht von früheren Schwangerschaften her ein gewisser Komplex von Erscheinungen bekannt ist, der dann allerdings meist untrüglich ist; hinzugesetzt muß hier werden: untrüglich für eine Frau, nicht für andere. Nun wird vielleicht die Frage aufgeworfen, ob denn der Arzt durch eine innere Untersuchung nicht vor dem fünften Monat mit Bestimmtheit Schwangerschaft nachweisen kann? Unsere Antwort lautet: dies kann er dann immer, wenn vorher normale Verhältnisse vorlagen, also beispielsweise kein krankhaft veränderter, verdickter Uterus, der leicht Schwangerschaft vortäuschen kann, vorher schon bestand. Er findet

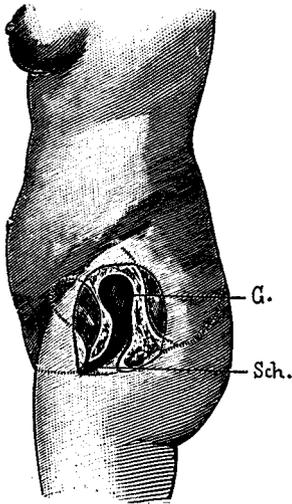


Fig. 384. Weiblicher Körper im nichtschwangeren Zustand.
G. Gebärmutter. Sch. Scheide.

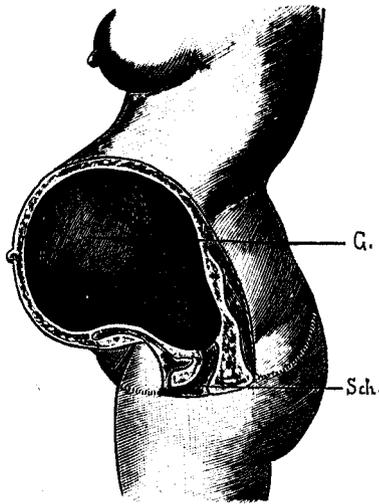


Fig. 385. Weiblicher Körper am Ende der Schwangerschaft.
G. Gebärmutter. Sch. Scheide.

dann eine aufgequollene Scheide, ebensolche Muttermundslippen, verdickten, weichen Uterus und noch verschiedene Verfärbungen an den Geschlechtsteilen und den Bauchdecken. Dies sind jedoch Anzeichen, die für den Nichtarzt keine Geltung haben. Sie

machen Schwangerschaft in hohem Grade wahrscheinlich. Um eine annähernd zutreffende Berechnung der Schwangerschaft zu ermöglichen, rechnet man seit jeher vom ersten Tage der letzten Menstruation an 280 Tage, das sind zehn Monate zu 28 Tagen; um den Tag der Geburt jedoch annähernd zu treffen, werden drei Monate vom ersten Menstruationstage zurückgerechnet, ein Jahr und noch sieben Tage zugezählt. Der siebente Tag pflegt dann gewöhnlich der Tag der Geburt zu sein. Folgendes Beispiel macht dies deutlicher: Der erste Tag der letzten Menstruation sei der 1. Mai gewesen, dann rechnet man drei Monate zurück und kommt auf den 1. Februar, verlegt diesen ins nächste Jahr und zählt sieben Tage zu; der Tag der Geburt wäre dann voraussichtlich der 8. Februar, mindestens fällt die Geburt ins erste Drittel des Monats Februar.

Um über das Wachstum der schwangeren Gebärmutter klare Vorstellungen zu geben, fügen wir noch bei, daß sie im zweiten Kalendermonat die Größe eines Gänseeies hat, im dritten schon klein kindskopfgroß ist, im fünften

steht sie zwei Quersfinger breit unter dem Nabel, im sechsten erreicht sie Nabelhöhe, im siebenten steigt sie drei Finger breit über den Nabel, im achten und neunten aber erhebt sie sich bis zum Rippenbogen, und der Leibumfang beträgt dann meist 100 bis 110 Centimeter. Aus dem Hochstand der Gebärmutter kann also das Alter der Schwangerschaft, auch wenn andere Anzeichen nicht bekannt sind, auch ziemlich genau gefunden werden. Täuschungen können nur entstehen, wenn die Frucht entweder sehr zurückgeblieben und die Gebärmutter dann zu klein ist, oder wenn sie infolge großer Mengen von Fruchtwasser zu groß ist. In beiden Fällen gibt es also falsche, irreführende Grenzen.

Wir bringen in folgendem einen Schwangerschaftskalender, der es jeder Frau, die den ersten Tag ihrer letzten Menstruation kennt, sehr erleichtert, den Tag der bevorstehenden Entbindung festzustellen.

Schwangerschafts-Kalender.

Eintritt der letzten Men- struation.		Eintritt der Geburt.		Eintritt der letzten Men- struation.		Eintritt der Geburt.	
Monat	Tag	Monat	Tag	Monat	Tag	Monat	Tag
Januar	1	Oktober	8	Juli	1	April	7
"	10	"	17	"	10	"	16
"	20	"	27	"	20	"	27
"	30	November	6	"	30	Mai	7
Februar	1	"	8	August	1	"	8
"	10	"	17	"	10	"	17
"	20	"	27	"	20	"	27
"	28	Dezember	5	"	30	Juni	7
März	1	"	6	September	1	"	8
"	10	"	15	"	10	"	17
"	20	"	25	"	20	"	27
"	30	Januar	4	"	30	Juli	7
April	1	"	6	Oktober	1	"	8
"	10	"	15	"	10	"	17
"	20	"	25	"	20	"	27
"	30	Februar	4	"	30	August	7
Mai	1	"	5	November	1	"	8
"	10	"	14	"	10	"	17
"	20	"	24	"	20	"	27
"	30	März	6	"	30	September	6
Juni	1	"	8	Dezember	1	"	7
"	10	"	17	"	10	"	16
"	20	"	27	"	20	"	26
"	30	April	6	"	30	Oktober	6

Läßt sich der Tag der letzten Menstruation nicht mehr feststellen, was auch zuweilen vorkommt, besonders wenn dieselbe unregelmäßig auftritt oder trotz eingetretener Schwangerschaft sich nochmals in geringem Grade einstellt, so daß Zweifel an der Schwangerschaft entstehen, dann muß man auf die ersten Kindesbewegungen sorgsam achten und von einem Arzt den Stand der Gebärmutter, wie wir ihn vorstehend für alle neun Monate angeführt haben, feststellen lassen. Wie schon erwähnt, verlegt man die ersten Kindesbewegungen in die zwanzigste Schwangerschaftswoche.



Verhalten während der Schwangerschaft.

Bedarf es für eine gesunde Frau besonderer Verhaltensmaßregeln für diese Zeit? — Nein! Was sie zu beachten hat, läßt sich in einen Satz zusammenfassen: Sie vermeide Schädlichkeiten und führe ein gesundheitsgemäßes Leben.

Was man unter einem „gesundheitsgemäßen“ Leben zu verstehen habe, das geht schon aus dem I. Teil unseres Buches hervor, und das wird jeder in sein Leben zu übertragen vermögen, der diesen I. Teil aufmerksam gelesen hat. Wir wiederholen bloß, daß zur Gesunderhaltung jedes Menschen, also auch der Schwangeren, notwendig ist: genügende Nahrung, die nicht krank macht, reichliche Zufuhr frischer Luft, welche unser Blut gesund erhält, Bewegung und Ruhe, also auch Arbeit und Schlaf, die das Gleichgewicht des Körpers und der Seele sichern, Mäßigkeit in allen Genüssen, vor allem hinsichtlich des Geschlechtslebens, vernünftige Kleidung und Hautpflege, welche Gesundheit und Schönheit des Körpers bewahren.

Das klingt ja leicht verständlich, aber gibt es nicht zahlreiche Frauen, welche die Wichtigkeit dieser Forderung zwar gelten lassen, trotzdem aber teils aus Unklarheit, teils aus zu großer Nachgiebigkeit gegen ihre Umgebung nur zu oft ihnen zuwider handeln? Leider gibt es viele solche, und daher hat die Erfahrung gelehrt, daß es nützlicher ist, zu sagen, was alles zu vermeiden sei, statt bloß allgemeine Regeln zu geben, die so viele ihren eigenen Verhältnissen nicht anzupassen vermögen. Die Zeit der Schwangerschaft ist eine so wichtige für Mutter und Kind; sie kann den ersten Grund zu so vielem Unglück legen, daß sie wahrlich verdient, mit allem Ernste behandelt zu werden. Es gibt ebenso viele Frauen, welche mit beispiellosem Leichtsinne ohne eine Empfindung für die Heiligkeit dieses Zustandes dahinleben, wie solche, die aus einer Aengstlichkeit und einer Uebertreibung in die andere fallen. Sie müssen auf den rechten Mittelweg geleitet werden! Nicht frivole Sorglosigkeit gegenüber der Verantwortlichkeit, die jede Frau ihrem werdenden Kinde gegenüber empfinden muß, nicht kindische

Uebertreibung aller mit der Schwangerschaft verbundenen kleinen Beschwerden und nicht selbstfüchtige Angst vor dem, was da noch kommen soll, sondern klares Denken über den natürlichen Zustand, welcher der Frau zur Eringung ihres höchsten Glückes, der Mutterschaft, verhelfen soll, Vertiefung in ihre Aufgaben, deren hingebende Erfüllung sie dem Kinde schon vor seiner Geburt schuldig ist, vernünftige Regelung ihres Lebens aus diesen Gründen, — dies soll jede werdende Mutter leiten und erfüllen.

Wie es aber tatsächlich im Leben oft zugeht, dies lehren uns folgende Geschichtchen, die Verfasserin in ihrer ärztlichen Praxis selbst beobachtete und die in unzweideutiger Weise darauf hinweisen, wie es eine Frau nicht machen soll, die eine glückliche und pflichttreue Mutter werden will.

Erste lehrreiche Geschichte: Ein etwa zwanzigjähriges Mädchen kommt in die Sprechstunde und klagt über mangelhaften Appetit, Müdigkeit, kalte Füße, weißen Fluß. Sie sieht nicht schlecht aus, und in ihrer äußeren Erscheinung fällt nichts auf. Dann fügt sie hinzu, daß sie wohl in anderen Umständen sein dürfte; denn die Periode fehle schon seit einigen Monaten. Nachdem das feststehende Korsett abgelegt, die engen Rockbänder gelöst sind, kommt ein kleiner, harter Bauch zum Vorschein, in dem die Gebärmutter zwar schon Nabelhöhe erreicht hat, aber ohne wesentlichen Umfang zu besitzen. Auf die Frage, wie sie denn in stande gewesen sei, sich so lange fest zu schnüren und ob sie nicht wisse, wie schädlich dies der Entwicklung des Kindes und ihrer eigenen Gesundheit sei, antwortete sie vollständig gleichgültig, daß sie ihren Zustand doch verbergen mußte, um ihre Stelle als Verkäuferin nicht zu verlieren, und daß sie überhaupt nicht wisse, wie lange sie in anderen Umständen sei. Nun wurde ihr erklärt, daß sie das Wachstum der Frucht durch das Korsett gewaltsam zurückgehalten, daß sie vielleicht ein nicht mehr gut zu machendes Unrecht an ihrem Kinde begangen habe, dem sie schon jetzt Aufmerksamkeit schuldig sei, und daß sie sehr krank würde, wenn sie ihre Lebensweise nicht sofort ändere. Langsam schien sie einzusehen, was ihr vorgehalten wurde, und sie versprach, zu ihrer Pflege zur Mutter zu gehen. Nun wurden ihr erregende Sitzbäder, leichte Diät, Bewegung im Freien, lockere Kleidung, nächtliche Leibwickel verordnet, und siehe da! In drei Wochen kam sie wieder und mit überraschenden Veränderungen. Rapid hatte sich die Gebärmutter vergrößert, der Leibesumfang entsprechend erweitert; die Beschwerden waren gewichen. Sie befand sich bereits im achten Monat der Schwangerschaft, und vor drei Wochen hatte man ihr dieselbe noch gar nicht angesehen!

Wie viele junge Ehefrauen schnüren sich bis zum fünften Monat aus falscher Scham, um ihren Zustand zu verbergen, und wie oft kamen deshalb Totgeburten zustande, weil sich nicht rechtzeitig eine rettende Behandlung wie die obige einstellte!

Zweite Geschichte: Vier Kinder sind bereits da, das fünfte ist auf dem Wege. Die Frau wird mit ihrer Tagesarbeit nie fertig; sie hat die Geburten leidlich überstanden, aber sie seufzt dennoch über die bevorstehende fünfte. Sie ist blaß und nervös, denn sie schläft zu wenig; das jüngste, sieben Monate alt, das mit der Flasche aufgezogen werden muß, weil die Muttermilch kaum zwei Monate reichte, ist infolge Verdauungsbeschwerden sehr unruhig und weckt die ermüdete Mutter jede Nacht mehreremale. Unter solchen Umständen also, ohne die allernötigste Pflege und Ruhe der Mutter soll das fünfte Kind seinen Körper aufbauen und mit gesundem Nervensystem zur Welt kommen. Ist dies möglich? Auch diese Mutter ist furchtbar gleichgültig gegen das werdende Wesen; sie hat ja schon vier Kinder, das fünfte ist somit Ueberfluß! Sie klagt wohl öfters über die ewige Plage, die bei solcher Rinderschar nie aufhöre; aber ein ernstes Wort über die Gefährdung des Ungeborenen wird nie ausgesprochen. Verantwortlichkeit während ihres jetzigen Zustandes dem neuen Menschen gegenüber, der der ungesunden Lebensweise seiner Mutter vielleicht ein stiches Leben verdanken wird, ist ihr gar nicht bewußt, noch weniger ihrem Manne, der als kleiner Beamter zwar auch über das zunehmende Hauskreuz klagt, aber sich in keiner Weise zu helfen weiß. Haben nicht Tausende von Menschen ihre Entstehung unter solchen Verhältnissen gehabt und würde nicht so mancher räthelhafte Krankheits- oder Todesfall in der Jugend durch die Einflüsse, die während der Schwangerschaft auf die Mutter einwirkten, erklärbar werden?

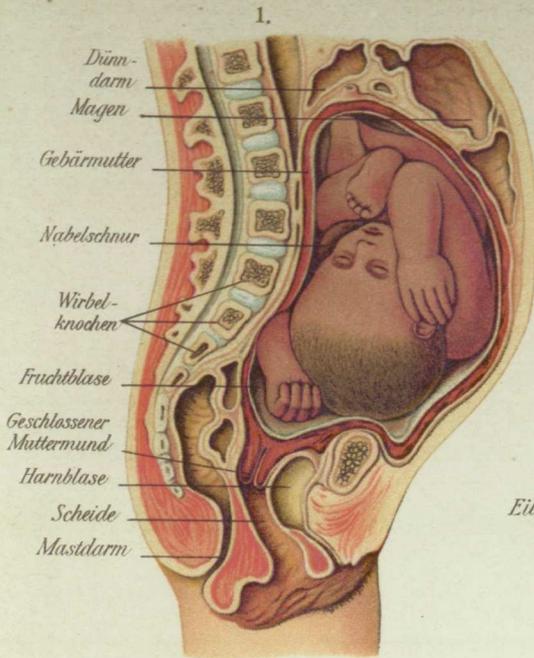
Dritte Geschichte: Die Mutter ist Geschäftsfrau. Während der Mann Geschäftsgänge besorgt, muß sie den Laden hüten, alle Kunden empfangen und befriedigen, Eintragungen ins Buch machen, den Haushalt leiten und sich dazwischen um die Kinder bekümmern. Zwei Kinder besuchen die Schule, eines ist am Scharlach gestorben; infolge der oft anstrengenden Ladentätigkeit trat dann eine Fehlgeburt ein, und jetzt ist die Frau wieder in anderen Umständen. Stundenlanges Stehen hat zur Krampfaderbildung geführt; der Fußboden des Ladens ist so kalt, daß die arme Frau tagsüber die kalten Füße gar nicht verliert; Luft und Sonne sind sehr mangelhaft; denn die Straße ist enge, und die gegenüberstehenden Häuser sind hoch. Welcher ungesunde Aufenthalt für einen gesunden Menschen und wie verderbenbringend vollends für eine Frau, die einem gesunden Kinde das Leben schenken will! Die Gesichtsfarbe der Frau ist graublau, — sie kommt ja so selten ins Freie! — die Verdauung träge, die Stimmung oft schwermüthig. Müde sinkt sie abends aufs Lager; nicht die Sorge um den werdenden Menschen bedrückt sie, sondern nur der eine Kummer, der eine Gedanke: „Ach, noch einmal ein Wochenbett!!“

Wie lauten die Verordnungen der Aerytin in diesem Falle? Einen sonnigen Laden mieten, heraus aus dieser düsteren Straße? — Nein, denn dies erlauben ihre Erwerbsverhältnisse für den Augenblick nicht, wohl aber

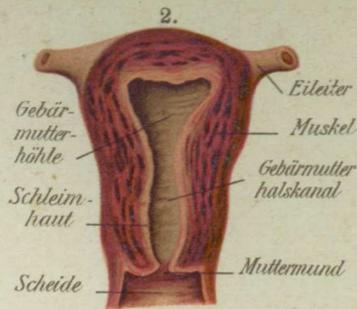
Zweite Geschichte: Vier Kinder sind bereits da, das fünfte ist auf dem Wege. Die Frau wird mit ihrer Tagesarbeit nie fertig, die Geburten leicht überstanden, aber sie spürt dennoch über die fünfte. Sie ist düß und nervös, denn sie schläft zu wenig, das fünfte sieben Monate alt, das mit der Flasche aufgezogen werden muß, weil die Muttermilch kaum zwei Monate reicht, ist infolge Verdauungsbeschwerden sehr unruhig und **Fig. 2** und **3** dargestellt, sehr dankel gehalten, wie solche Umstände **Fig. 2** ist leer, seine Höhle grösser, als sie in Wirklichkeit zu sein pflegt, die dicken muskulösen Wandungen, die innere Schleimhaut, der Beginn des Scheidenkanals dagegen sind im richtigen Verhältnis. **Fig. 3** stellt ein „Er“ im Alter von 12 Wochen dar. Um die einzelnen Teile voneinander besser hervortreten zu lassen, haben wir die Eihäute im Gegensatz zum Mutterkuchen hell gezeichnet lassen. Man stelle sich die Höhle mit Fruchtwasser angefüllt vor, in welchem die kleine Frucht sich frei bewegt und die hellen Eihäute sich zu einem Sacke schliessen. Durch die Nabelschnur bleibt die Verbindung mit dem mütterlichen Körper erhalten. In solchen Verhältnissen **Fig. 4** sind die Stellungen des Kindes im Mutterleibe vor und während der Geburt naturgetreu dargestellt. Man erkennt mit Erstaunen, wie wenig Raum der kleine Körper bei solcher Lagerung einnimmt und wie zweckmässig letztere ist. An gefrorenen Leichen war man imstande, diese Studien zu machen, indem man sie von vorn nach hinten durchsägte und dadurch bleibende Bilder erhielt, die uns mehr sagten, als die geistreichsten Vorträge es vermögen. In **Fig. 1** steht der kindliche Kopf noch über den Beckenknochen und verändert nach noch seine Lage, wie das vorliegende Armechen geführt; der Fuß **Fig. 14** steckt ers schon zwischen dem Schambein und dem Vorberg und wird durch den von oben nach unten wirkenden Druck in derselben Richtung vorwärts getrieben, wodurch er eine längliche Gestalt erhält. Die Armechen haben sich nach unten geschlagen, die Fruchtblase hat sich nach unten vorgewölbt, der Geburtskanal hat sich verknäult. Vergleich man Punkt für Punkt **Fig. 4** mit **Fig. 1**, so wird jedem die Art, wie das Kind den mütterlichen Körper verlässt, klar werden.

„Ach, noch einmal ein Wochenbett!!“

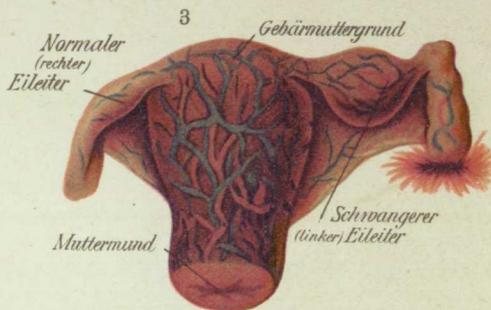
Wie lauten die Verordnungen der Aerstin in diesem Falle? Sonnenigen Laden mieten, heraus aus dieser düsteren StraÙe? — Nein, denn dies erlauben ihre Erwerbsverhältnisse für den Augenblick nicht, wohl aber



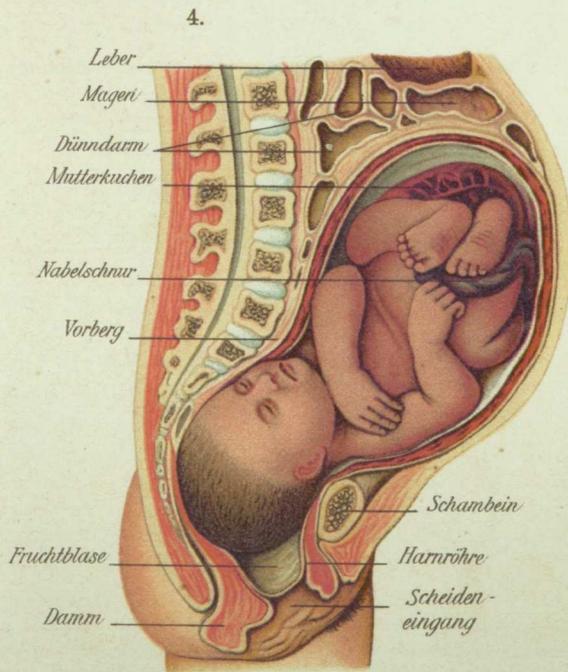
I. Schnitt durch einen weiblichen Körper gegen Ende der Schwangerschaft.



Normale Gebärmutter in halber Grösse (Durchschnitt)



Die inneren weiblichen Geschlechtsorgane mit Schwangerschaft im linken Eileiter.



II. Schnitt durch ein Becken während der Austreibungsperiode.



Menschliche Frucht 12 Wochen alt $\frac{2}{3}$ natürliche Grösse

kann innerhalb der gegebenen Verhältnisse wenigstens für die zweite Hälfte der Schwangerschaft etwas getan werden, allerdings nicht ohne einige Opfer. Es wird ein Ladenmädchen gemietet, welches die Frau unterstützt und stundenweise vertritt, wenn auch die Einnahmen etwas darunter leiden. Dann badet die Frau morgens, ordnet ihre Geschäfte, gibt die nötigen Aufträge und geht vor- und nachmittags je zwei Stunden ins Freie, setzt sich in die Sonne, läuft sich warm. Eine ganz veränderte Diät und Schlafen bei offenen Fenstern werden gleichzeitig eingeführt; denn der werdende Mensch soll nicht schon im Mutterleibe an Sauerstoffmangel zu Grunde gehen. Welche Veränderungen gehen nun mit dieser Frau vor!

Ihr Aussehen bessert sich auffallend, der Stuhlgang wird regelmäßig (ohne Abführmittel!), die Füße bleiben warm, und sie gewinnt so viel neuen Mut, daß sie sogar ernstlich die Ueberfiedelung in eine gesündere Wohnung überlegt. Die Arztin hat plötzlich das Gefühl der Verantwortung für ihre Kinder geweckt; sie will ihnen ein gesünderes Heim schaffen. Und siehe da! Das Jüngste kommt frisch und gesund zur Welt; in einer neuen Wohnung mit sonnigen Räumen und einem lustigen Hofraum finden die älteren Kinder ungewohnte Annehmlichkeiten, und so gedeiht auch das jüngste zur Freude seiner Eltern! —

Geschichten dieser Art aus dem täglichen Leben könnte man ins Ungemessene vermehren, und würde man rücksichtslos den Entstehungsursachen aller Totgeburten, aller Fehlgeburten, aller unglücklich verlaufenden Entbindungen und aller Schwäche und Lebensunfähigkeit der lebendgeborenen Kinder nachforschen, man würde unglaubliche Verfündigungen gegen Natur und Vernunft und beklagenswerten Mißbrauch der uns gegebenen Kräfte und Fähigkeiten entdecken. Wenn ein von Kindheit an kranker Mensch ein krankes Kind hat, so wundert man sich nicht darüber; denn man konnte nichts anderes von ihm erwarten; wenn aber ein gesunder Mensch elende Kinder in die Welt setzt, so wirkt eine außerhalb ihm liegende Ursache mit, etwas, das sich in den meisten Fällen beseitigen läßt. Man denke nur an die drei genannten Beispiele und was sich aus dem Leben dieser Frauen ausschalten läßt. Bringen wir darum klare Kenntnisse über die uns umgebenden Gefahren, befähigen wir die Frauen zum Kampfe, und dann werden wir eine andere Nachkommenschaft zu erwarten haben.



Lebensregeln für die Zeit der Schwangerschaft.

1. Diät. Der von Ärzten und Nichtärzten so häufig gebrauchte Satz: „Die gewohnte Lebensweise fortsetzen“, hat nur dann Vollgültigkeit, wenn diese Lebensweise nicht nur „gewohnt“ ist, sondern auch geprüft und für gut befunden wurde.

Viele gesunde Menschen haben hinsichtlich des Essens schlechte Gewohnheiten, die während der Schwangerschaft von ungeahnten Wirkungen

begleitet sind und mit Rücksicht auf das werdende Kind durchaus nicht festgehalten werden dürfen; ist doch die Schwangerschaft ein ganz besonderer Zustand, der ganz andere Anforderungen, als unter gewöhnlichen Umständen, an die Frau stellt. Ueber alles, was sie in dieser Zeit isst und trinkt oder nicht genießt, soll sie sich Rechenschaft geben. Man betrachte nur den innigen Zusammenhang des Kindes mit der Mutter! Man stelle sich mit Hilfe unserer Abbildungen vor, wie jede Blutwelle in den Gefäßen der Mutter auch eine Rückwirkung auf den Mutterkuchen und durch diesen auf die Gefäße des Kindes haben muß und wie besonders chemische Verbindungen, in die Blutbahn der Mutter aufgenommen, oder in ihr gebildete krankhafte Stoffwechselprodukte auf den kindlichen Organismus infolge dieser Verbindung einwirken müssen. Kann es dann gleichgültig sein, was die Mutter isst und trinkt? Man sieht sie täglich mehrere Glas Bier, starken Kaffee, Braten, Würste, Schinken, reichlich Essigsalat, Käse, Eier, Gewürze u. s. w. vertilgen; denn sie hat lebhaften Appetit und muß, wie die besorgten Angehörigen behaupten, entschieden „für zweie“ essen! Allerdings sieht sie wohlgenährt aus bei dieser Diät; rote Wangen, nur zu lebhaft Augen, oft zu laute Heiterkeit machen sich bemerkbar neben diesem „blühenden Leben“, aber auch ungleicher Stuhl, erregtes Herz, beängstigendes Träumen, vorübergehende schmerzhaft empfindungen im Leibe, plötzliches, unbegründetes Weinen mit Angstgefühlen, häufige Uebelkeiten, gelegentlicher Kopfsdruck, der verdrießliche Stimmung bewirkt, dann wieder Heißhunger und die unvernünftigsten Gelüste und ähnliches mehr.

Von alledem soll eine gesunde Schwangere nichts wissen!

Gut und ohne Beschwerden gehe die Verdauung von statten; ruhig und kräftigend sei der Schlaf, gleichmäßig die Stimmung, und außer gelegentlichem Vollgefühl im Leibe und leichter Behinderung bei gewissen häuslichen Arbeiten soll sie ihre Schwangerschaft nicht fühlen. Viele nervöse Frauen werden diesen Zustand mehr oder weniger vollständig erreichen, wenn sie statt herz-erregendem Kaffee und Bier Milch, Kornkaffee, Fruchtlimonaden trinken, statt täglich zwei bis dreimal Fleisch zu essen, nur wöchentlich drei bis viermal Fleischspeisen genießen und statt dessen reichlich grüne Gemüse aller Art, Obst nach Jahreszeit und Neigung und verschiedene Körnerfrüchte, wie Reis, Buchweizen, Grünkern, Hirse, Hafersgrütze, Gries, leichte Mehlspeisen, wie Nudeln, Klößchen, Buding u. s. w., einschieben, für tägliche Körperbewegung sorgen und Tag und Nacht auf frische Luft und nützliche Tätigkeit bedacht sind. Trägt die junge Frau vom Beginn an einen Rockträger (siehe Fig. 110), vermeidet alle beengenden Kleidungsstücke und hat sie gepflegte, gesunde Füße, was sich durch gleichmäßige Wärme derselben und Fehlen jeglicher Fußkrankheiten äußert und wodurch eine gute Circulation erhalten wird, so wird sie sich eines gleichmäßigen Wohlbefindens erfreuen, und die Entwicklung der Frucht wird ungehindert fortschreiten. Der Stuhl-

gang muß täglich erfolgen; blähende Speisen, wie Weiß- und Rotkraut, Pflaumen, Rettiche und andere müssen vermieden werden, nicht minder alles, was erregend auf das Nervensystem wirkt, wie Bier, Kaffee, Wein, auch Tee (siehe zweites Kapitel, I. Teil). Bleiben bei solcher Lebensweise die Nerven ruhig, so stellen sich auch keine abnormen Eßgelüste ein, deren Befriedigung die Verdauung der Schwangeren oft so sehr schädigt. Der Glaube, daß sie durchaus befriedigt werden müssen, führt nur zur Schädigung der Gesundheit, läßt sich in keiner Weise stützen; vielmehr müssen wir dringend empfehlen, alle Selbstbeherrschung zu entfalten und die Ursache dieser absonderlichen Eßgelüste zu bekämpfen. Da finden wir denn, daß sie oft im Geschlechtlichen wurzeln.

2. Geschlechtsleben. Die Schwangere ist trotz ihres Zustandes geschlechtlich erregt; sie gewährt ihrem Manne nicht nur die gewünschte Befriedigung, sondern sie heischt noch mehr von ihm (kommt gar nicht so selten vor!), und dies schädigt ihre Gesundheit und das Gedeihen des Kindes. Wir haben schon wiederholt hervorgehoben, daß Erregungen im Organismus der Mutter immer auch in der Frucht nachklingen, und sind überzeugt, daß viele krankhafte Erscheinungen der Säuglinge nur auf körperliche und seelische Erlebnisse der Mutter während der Schwangerschaft zurückzuführen sind. In der höheren Tierwelt sehen wir die Weibchen ablehnend gegen die Männchen, wenn sie bereits befruchtet sind; ein geschlechtlicher Verkehr, wie vor der Schwängerung, hört zwischen ihnen vollständig auf. Dies deutet darauf hin, daß im weiblichen Tiere geschlechtliche Regungen erstorben sind und daß es seine Kräfte ganz der neuen Aufgabe, der Reifung der Leibesfrucht, widmet.

Diese Aeußerungen stimmen auch mit den physiologischen Tatsachen, nach welchen beim schwangeren weiblichen Individuum die Abstoßung der Eizellen unterbrochen wird, überein. Man begegnet öfter dem Glauben, daß es zur „kräftigen Ernährung“ des wachsenden Eies beitrage, wenn der Geschlechtsakt während der ersten Schwangerschaftsmonate recht häufig ausgeübt wird, und es ist wahrscheinlich, daß robuste Frauen, wenn sie nicht zu leidenschaftlich dabei sind, auch keine Schädigung dadurch erleiden; schwächliche aber oder nervös erregte mögen sich davor hüten. Bei strenger und aufrichtiger Selbstprüfung wird uns die Mehrzahl der Frauen bestätigen, daß das Allgemeinbefinden nach vollzogenem Geschlechtsverkehr immer ein schlechteres ist und daß vor allem Uebelkeiten und das schwächende Erbrechen so häufig darnach auftreten. Man lese das Büchlein von Dr. Kosch über „die Grundursachen der meisten chronischen Krankheiten, besonders der beständigen Leiden des weiblichen Geschlechtes“. Vortrefflich schildert er den Einfluß des Geschlechtslebens auf den Zustand der Frau und erzählt Beispiele aus dem Leben, nach welchen auffallende Besserung bei ihr eintrat, als der zu liebevolle junge Ehemann für einige Monate von ihrer Seite entfernt wurde.

Seine Erzählungen könnten wir durch traurige Beispiele vermehren, wenn wir auf die zahlreichen Aborte hinweisen, die junge Frauen oft auf so lange Zeit hin elend machen. Sie sind nur eingetreten, weil der Mann immer und immer wieder Ansprüche an seine Frau stellte, weil er ihre Nachtruhe störte und dadurch ihrem vielleicht zarten Organismus nicht Zeit ließ, sich für die neue Aufgabe zu sammeln. Da starb das Ei und ging ab; die Frau aber hatte schwächende Blutungen und trug eine chronische Erkrankung der Gebärmuttersehnhaut davon, die sich durch monatelangen häßlichen Ausfluß mit allen seinen unangenehmen Nebenerscheinungen äußerte. Mußte dies so kommen, und darf sich auf diese Weise die Liebe zu dem ungeborenen Kinde kundgeben? Nein, gewiß nicht! Unwissende junge Gatten oder leichtsinnige Menschen, die Selbstbeherrschung zu wenig üben, sind es, welchen solches Unglück geschieht. Wenn nicht andere ungünstige Umstände mit einwirken, so braucht keine junge Frau, sofern sie nach unsern Regeln lebt, eine Fehlgeburt durchzumachen.

Dies ebenso zur Ermahnung wie zur Ermutigung junger Mütter!

3. Die Hautpflege. Soll eine schwangere Frau baden, und wie soll sie baden? Gar viele nehmen hin und wieder ein warmes Wollbad, in dem sie meist überlang verbleiben, und glauben, jede andere oder eine häufigere Berührung mit Wasser würde ihrem Zustand schaden. Und doch verhält es sich gerade umgekehrt damit. Wir wissen bereits, daß das Wasser, besonders in kühlerer Temperatur als das Blut angewendet, auf Haut, Nerven und Gefäße anregend wirkt, indem es durch Zusammenziehung letzterer, welcher eine um so stärkere Erweiterung folgt, eine reichlichere Durchblutung der Gewebe bewirkt. Will man daher den Stoffwechsel eines Körperteiles erhöhen, so braucht man ihn nur öfters für einige Minuten in kühleres Wasser zu stecken. Hinsichtlich der Leibesfrucht bedeutet aber „Erhöhung des Stoffwechsels“ nichts Geringeres als kräftigeres Wachstum, besseres Gedeihen derselben, weil bei flotterer Verdauung und ungehemmter Funktion sämtlicher Bauchorgane keinerlei Störungen und Stockungen in der Beckenhöhle sich entwickeln können und das wachsende Ei von allen jenen Gefahren verschont bleibt, die zwar unsichtbar wirken, aber dennoch Gesundheit und Leben der Frucht so häufig untergraben. Daher also müssen schwangere Frauen Sitzbäder machen, und zwar täglich in der ersten Hälfte der Schwangerschaft. Je nach der Jahreszeit beginne man mit 37° bis 30° C., verweile etwa fünf Minuten unter leichten Streichungen des Bauches und lasse dann kaltes Wasser so lange nachgießen, bis die Temperatur des Badewassers etwa 24° bis 20° C. beträgt. Dann frottiere man Kreuz und Schenkel kräftig und mache Bewegung, um nicht in das sehr schädliche Frösteln zu verfallen. Man wird beobachten, daß der Stuhlgang bei solcher Pflege vorzüglich bleibt, daß im Unterleibe ein angenehmes, leichtes Gefühl vorherrscht, das vielen Schwangeren fehlt, und daß schließlich nur die Sitzbäder jene Reinlichkeitsverhältnisse

schaffen, wie sie gerade Frauen in diesem Zustande stets erstreben sollten. Grund genug, um die kleine Anstrengung nicht zu scheuen. (Siehe Sitzbad Fig. 386.) Macht man nebenher noch wöchentlich ein- bis zweimal kühle Abwaschungen des ganzen Körpers oder ein Vollbad, aber auch nur von fünf Minuten Dauer und mit Abkühlung bis 24° oder 20° C., ferner niemals heißer als wie Bluttemperatur, das ist 37° C., so hat man allen Anforderungen, die an Gesunde gestellt werden können, genügt. Wer an Luftbäder gewöhnt ist, vernachlässige diese ja nicht; sie sind für schwächlichere Personen sehr stärkend und ersetzen in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft sogar die Wasserbäder.

4. Bewegung. Während die einen jede Anstrengung möglichst meiden, muten die anderen sich auch Ungewohntes zu und bringen sich in leichtsinniger Weise in Gefahr, so z. B., wenn junge, vielleicht etwas blutarme Frauen im dritten und vierten Monat Tanz-Unterhaltungen mitmachen oder eine Nacht durch große Wäsche waschen

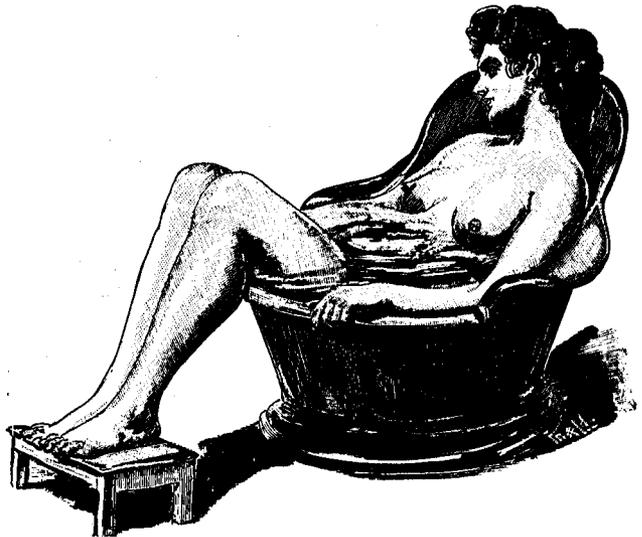


Fig. 386. Sitzbad einer Schwangeren.

oder sich einem anstrengenden Ausflug anschließen, Berge ersteigen und dergleichen. Das sind Zumutungen, die auch Gesunden übel bekommen können, wenn sie daraufhin nicht dressiert sind oder keinen sehr widerstandsfähigen Körper haben. Dergleichen hat eine schwangere Frau also zu unterlassen! Dagegen sei sie bemüht, täglich ins Freie zu kommen und bei jedem Wetter Ausgänge zu machen, und glaube nicht, daß ermüdende Tätigkeit im Hause gleichmäßiges Gehen in frischer Luft ersetzen könne. Hat sie aber Garten und freie Plätze zur Verfügung und erlaubt es die Jahreszeit, dann sitze sie täglich auch mehrere Stunden im Grünen, mit Handarbeiten oder leichter Lektüre beschäftigt, oder verrichte zur Abwechslung auch einmal gewohnte Gartenarbeiten. Wer in häuslichen Arbeiten geübt ist, setze diese natürlich fort, doch niemals bis zur Erschöpfung, und wer schon mehrmals geboren hat, mute sich nicht zu, schwere Kohleneimer zu heben, Vorhänge zu stecken, hochhängende Wäsche abzunehmen und dergleichen mehr. Gesunde Menschen, die ein tätiges und vernünftiges Leben führen, sind auch bei

solchen Anlässen unbefangen, ruhig und nicht zu Absonderlichkeiten geneigt; sie suchen nach allen Seiten das Rechte und verstehen es, sich von Uebertreibungen freizuhalten. So wie aber geplagte Familienmütter meist zu wenig Rücksicht auf ihren Zustand nehmen, so sind umgekehrt verwöhnte und verkehrt erzogene Frauen in übertriebenster Weise um sich besorgt und wagen keinen Schritt vor das Haus, keinen Schluck frischen Wassers, kein offenes Fenster, ohne ängstlich ihren Hausarzt zu fragen, ob es ihnen auch wirklich nichts schade. Da handelt es sich also um grobe Unkenntnis in allen gesundheitlichen Fragen, um anerzogene Weichlichkeit, um oft angeborene Unselbständigkeit, und da heißt es denn auch energisch auf Bewegung im Freien und vernünftige Thätigkeit im Hause dringen, damit gesunde Verhältnisse geschaffen werden, erfrischende Hautpflege einführen und eine allzu reichliche Ernährung verhüten. Nur kein Müßiggang, keine Ueberfütterung; denn diese sind die Quellen zahlreicher Uebel in der Frauenwelt!

Krankhafte Schwangerschaft und ihre Behandlung. Unser erster Grundsatz lautet: Kranke Frauen sollen überhaupt nicht schwanger werden! Unser zweiter: Ist es geschehen, dann kann nur naturgemäße Pflege, Versetzen in gesunde Lebensverhältnisse Mutter und Kind vor Schädigung bewahren.

Mit der zunehmenden geistigen und wirtschaftlichen Selbständigkeit der Frauen, mit der allgemein besser werdenden hygieinischen Bildung werden die traurigen Fälle immer seltener werden, in welchen junge Frauen ohne Urtheil über ihre körperlichen Zustände sich der Gefahr der Empfängnis aussetzen, oder anständige Ehemänner durch Leichtsinns ihre jungen, schwächlichen Frauen zu Grunde richten. Man wird lernen, über die Verantwortlichkeit nachzudenken, welche die Elternschaft auferlegt; man wird sich prüfen, bevor man eine Ehe eingeht, und man wird Selbstbeherrschung und Vorsicht in der Ehe üben. Die wohlthätige Folge wird sein: weniger kranke Frauen und keine elenden Kinder! Und das ist ein Lohn, welcher der Mühe wert ist.

In einem städtischen Krankenhause starb einmal eine arme Frau an allgemeiner Schwäche bei hochgradiger Magenerweiterung nach jahrelangem Leiden; sie kam zur Sektion, und Verfasserin wohnte dieser als Studierende der Medizin bei. Als man den Leib eröffnete, erblickten die Beschauer keinen erweiterten Magen, sondern eine bedeutend vergrößerte Gebärmutter. Man schnitt diese auf und — hob einen sechs Monate alten Fötus heraus.

Was lehrte diese grausige Geschichte? Daß diese arme Frau trotz großer Leiden ihrem Manne noch wenige Monate vor ihrem Tode noch zu Willen sein mußte und daß sie trotz ihrer Schwäche die Beschwerden einer Schwangerschaft ertragen mußte, die ihren Zustand zweifellos sehr verschlimmerte. Hätte sie sich davor zu schützen gewußt, oder wäre ihr Mann rücksichtsvoller gegen sie gewesen, so wären ihre Leiden nicht so groß geworden.

Bekannte Beschwerden bei krankhafter Schwangerschaft sind geschwollene Beine. Wenn diese sich während der Schwangerschaft einstellen, lasse man sofort den Urin untersuchen; enthält er Eiweiß, dann sind die Nieren erkrankt, und der Zustand der Frau kann bei Vernachlässigung ernst werden. Ist der Urin aber normal, dann handelt es sich um Wässerigkeit des Blutes (Hydrämie), welche meist schon vor der Schwangerschaft bestand. Eine richtig angepasste Diät, verschiedene Bäder, je nach dem Zustand der Frau zusammengestellt, können wohl Besserung bringen; die Heilung ist aber gewöhnlich erst nach Beendigung der Schwangerschaft möglich. Man stelle sich unter gute ärztliche Leitung, damit nichts versäumt werde, um das Gedeihen des Kindes einigermaßen zu sichern. Starke Druckwirkung vom Becken aus ist auch oft die Ursache von Schwellungen, die vollständig nach der Geburt verschwinden. Zur Erleichterung mögen solche Frauen den Junogürtel tragen, für täglichen weichen Stuhl sorgen, damit der volle Darm ja nicht die Druckwirkung erhöht, und tägliche Uebergießungen machen. (Siehe Seite 473.) Es bleibt dann die Herzkraft besser, und die Beschwerden werden geringer.

Ganz ähnlich ist die Behandlung bei „Krampfadern“, die während der Dauer der Schwangerschaft auch zuweilen an den Geschlechtssteilen auftreten. Stützt man den schweren Leib durch den Juno-Gürtel, so läßt der Druck sofort nach, und die hervorgetretenen Adern werden dünner. Sitzbäder bei gleichzeitiger Neigung zu Stuhlverstopfung oder Uebergießungen wie oben sind dann gleichzeitig am Platze. Spannen und stechen die geschwollenen Beine oder die Krampfadern beim Stehen und Gehen, dann bleibe man nicht etwa liegen, um alle Anstrengungen zu vermeiden, sondern wickle das Bein, wie Fig. 162 zeigt, wodurch man guten Halt gewinnt und die Beine normalere Gestalt erhalten. Nachts entferne man die Wickel, und morgens lege man sie stets nach der Uebergießung an. Bewegung braucht jede Schwangere, um gesunden Stoffwechsel zu erhalten; eine Schwangerschaft, welche nur durch Liegen zu Ende geführt werden kann, ist eine traurige und gestattet für die Gesundheit des Kindes selten eine gute Vorhersage.

Plagt eine vorspringende Ader und tritt eine Blutung ein, so ist diese, sofern sie gering ist, nur wohlthätig und erleichternd; dauert sie aber zu lange, so müssen Bettruhe eintreten und Anwendung eines Druckverbands (siehe Fig. 208), damit die Blutung steht. Kommt sie wieder, so muß vom Arzt eine Amstechung vorgenommen werden, da die Gefahr der Verblutung, besonders bei eingerissenen Gefäßen an den Schamteilen, besteht. Hält man jedoch eine milde, leichte Kost ein und macht man zur Verheilung der kleinen Wunde laue Aufschläge bei eingehaltener horizontaler Lage, so wird operatives Eingreifen selten nötig werden.

Sehr gefährlich kann auch das Erbrechen Schwangerer werden. Erfolgt es täglich nach jeder Nahrungsaufnahme, sogar auch bei leerem Magen infolge des von der Gebärmutter aus wirkenden Druckes und Reizes, so treten

bald zunehmende Schwäche, tiefe Gemüthsverftimmung und schließlich rafche Abmagerung ein, dazu heftige Schmerzen in der Magenengegend, Widerwille vor jeder Nahrungsaufnahme, ftarkes Durftgefühl, fchlechter Puls, endlich Ohnmachten, welche auch in den Tod übergehen können, wenn nicht rafche Hilfe noch eintritt, find oft beobachtet worden. Die Frucht wird zuweilen in diefer Zeit ausgetoßen; oft beffert fich der Zuftand auch von felbft, fowie die Schwangerschaft in ihre zweite Hälfte tritt. Am gefährlichften ift das Erbrechen, wenn es fich in die zweite Hälfte der Schwangerschaft fortfezt.

Diefes fogenannte „unftillbare Erbrechen“ Schwangerer tritt vorzugsweife bei Frauen der wohlhabenden Klaffen auf, viel feltener bei Frauen aus dem Volke, was darauf hindeutet, daß eine verweichlichende und lüppige Lebensweife gewiffe Grundlagen dazu fchafft; Frauen mit hifterifchen Anlagen oder hoher nervöfer Reizbarkeit, ebenfo mit alten Magen- oder Gebärmutterleiden neigen auch dazu, häufig als Folge zu reichlichen Fleifch- und Alkoholgenuffes oder zu häufiger gefchlechtlicher Erregungen. Aenderung der Lebensweife ift das erfte, was man bei folchem Erbrechen zu thun hat; Schleimfuppen, Kephir, Apfelsinen- und Citronensaft als Limonaden, Wurzelbrühen, Dr. Sahmanns Nährfalzbiskuit, Selterswaffer mit gequirtem Eiweiß, Eiszüßchen, wenn die Uebelkeit zu quälend wird und das Würgen unterdrückt werden foll, alles kalt und in kleinen Mengen gereicht, je nach Neigung der Patientin, während vollftändige Ruhe im verdunkelten Zimmer beobachtet wird, um alle Reize fernzuhalten, führen oft rafch zur Besserung. Dazu mache man kalte Magenkompressen, oder wenn das Erbrechen krampfartigen Charakter annimmt, lege man die heiße Bauchflafche auf und wende eine Beinpackung mit heißen Dampfkrufen an. Täglich mehrere kleine kühle Klyftiere wirken gut auf den Darm und den Kräftezuftand ein. Taufendguldenkrauttee, kräftig gekocht, löffelweife gereicht, auch Preiselbeersaft (ohne Zucker) find gute Gegenmittel. Dann ein heißes Vollbad, von 35° bis 40° C. aufsteigend, fpäter kühle Rückengüffe von etwa 25° C. haben vortreffliche Wirkung; doch ift bei allen diefen Anwendungen ärztliche Leitung für schwere Fälle nicht entbehrlich; wird doch, wie die Erfahrung lehrt, gar zu leicht ein Mißgriff feitens der unerfahrenen Umgebung gemacht. Noch foll darauf aufmerkfam gemacht werden, daß auch eine Rückwärtslagerung der fchwangeren Gebärmutter die Urfahe des unftillbaren Erbrechens fein kann und daß man fich daher durch ärztliche Unterfuchung ftets vergewiffern foll, ob die Gebärmutter in richtiger Lage ift. Borfichtige Aufrichtung unter beruhigenden Streichungen des Bauches und nach Entleerung des Darmes durch ein großes Entleerungsklyftier, ftark abgekühlte Sitzbäder vermögen in wenigen Tagen den Normalzuftand herzuftellen, worauf das Erbrechen verfchwindet. Die Rückwärtsbeugung der fchwangeren Gebärmutter ift aber auch eine Quelle anderer Befchwerden während der erften Monate. Sie hat das Beftreben, fich aufzurichten, da fie fich, im kleinen Becken eingelagert, nicht vergrößern und

ebensowenig ins große Becken gelangen kann. Es treten dann quälende Rückenschmerzen auf, Druck nach unten, Stuhlverstopfung, schwere Gemüthsverftimmung, Gefühl der Schwere im Leibe, kalte Füße u. f. w. Diese Beschwerden kommen alle von der falschen Lage der Gebärmutter, die schließlich das Absterben des Fetus bewirkt. Es tritt dann nach anhaltenden Beschwerden Fehlgeburt ein, welche aber auch oft gar glatt verläuft.

Wer daher gleich in den ersten Monaten der Schwangerschaft sich elend fühlt, gehe zu einem Arzt und lasse die Lage der Gebärmutter feststellen. Tägliche vorsichtige Aufrichtung, Sitzbäder wie angegeben, abwechselnd mit Halbbädern und Rückengüssen, tägliche Entleerung des Darmes, vorsichtigste Diät, Betruhe oder Bewegung je nach dem Allgemeinbefinden haben oft in kaum fünf bis acht Tagen normalen Zustand und schließlich glückliche Beendigung der Schwangerschaft herbeigeführt. Da sowohl Mutterbänder wie Gebärmutter in gefülltem Zustand praller sind als im gewöhnlichen, hat letztere auch in höherem Grade die Neigung, die aufrechte Stellung beizubehalten und auf angemessene Behandlung einzugehen. Man zögere nur nicht zu lange, sich in ärztliche Behandlung zu begeben.

Ist die Gebärmutter angewachsen und eine Richtigestellung derselben daher unmöglich, dann bleibt, wie beim unstillbaren Erbrechen, als letztes Hilfsmittel nur die künstliche Frühgeburt übrig, die wir Seite 716 besprechen. Sie ist in allen jenen Fällen geboten, in welchen die Verhältnisse so liegen, daß ein natürlicher Verlauf der Schwangerschaft unwahrscheinlich ist und die bestehenden heftigen Beschwerden auf keine andere Weise zu beseitigen sind.

Vor zufälligen Erkrankungen ist eine Schwangere auch keineswegs geschützt; sie kann Blattern, Sumpffieber, Lungenentzündung bekommen, und sie kann erliegen wie jedes andere. Häufiger aber wird die Frucht dadurch abgehen, und die Frau wird genesen. Im Volke herrscht der Glaube, daß Schwangerschaft besonders vor Infektionskrankheiten schütze, und häufig genug blieben auch Frauen, die guter Hoffnung waren, unberührt, während alles um sie herum dem Krankheitsgift erlag. Es ist, als würde ihr Organismus in diesem Zustand regere Tätigkeit entfalten und daher ein besserer Stoffwechsel stattfinden. Oft ist dies aber auch nicht der Fall.

Ueber Syphilis der Schwangeren ist viel geschrieben worden. Eine gesunde Frau kann, wenn der Vater syphilitisch war, ein syphilitisches Kind gebären, ohne selbst je nennenswerte Zeichen dieser furchtbaren Krankheit an sich zu tragen. Sie erkrankt aber, wenn sie während der Schwangerschaft angesteckt wird; ihr Kind wird dann nicht immer nachweisbar syphilitisch sein. Handelt es sich nicht mehr um „blühende“ Syphilis der Eltern, so werden weder Ausschlag noch Geschwülste und Geschwüre entstehen, sondern es werden die Früchte mit einigen Monaten abgehen, weil die Keimzellen syphilitischer Eltern meist an Widerstandskraft einbüßen. Eine Sektion der Kindsrleichen

wird dann beweisen, ob diese selbst Zeichen der Syphilis an sich tragen, oder ob die Mutter zu schwache Fortpflanzungsorgane hatte, um die Früchte auszutragen.

Auch Nierenkrankheiten spielen eine besondere Rolle während der Schwangerschaft. Es gibt eine sogenannte „Schwangerschaftsniere“, deren Symptome mit Beginn und Ende der Schwangerschaft enge zusammenhängen. Sie bestehen in Eiweißausscheidungen mit dem Harn und in Anschwellungen verschiedener Körperteile, während dabei das Allgemeinbefinden schwankend ist. Man lese über Behandlung der Nierenkrankheiten nach, sei aber bei Schwangeren besonders vorsichtig. Feuchtwarme Packungen, bis leichte Schweißherzeugung erfolgt, tägliche Wasseranwendungen, je nach Alter und Kräftezustand ausgeführt, strenge Milch- und Obstdiät, Luftbäder, Schlafen in Lufthütten werden Wunder wirken, wenn das Nierenleiden nicht schon früher bestand und vielleicht schon unheilbar geworden war. In schweren Fällen tritt Frühgeburt ein oder ist man gezwungen, durch eine künstliche Frühgeburt Hilfe zu bringen. Selbstredend sollten Frauen, bei welchen der schwangere Uterus so schwere Reizerscheinungen hervorruft, niemals wieder empfangen.

Ebenso verhält es sich bei Neurosen und Psychosen, das ist bei Nerven- und Gemütskrankungen. Letztere sind gar nicht so selten, wie man vielleicht denken könnte. Melancholische Gemütsstimmung, Lebensüberdruß, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit gegen Menschen und Dinge, schließlich eine leidenschaftliche Sehnsucht nach dem Tode, welche zu wohlüberlegten Selbstmordplänen führt, sind uns bei jungen Frauen, die in glücklichen Verhältnissen lebten, wiederholt begegnet. Meist ist bei solchen erbliche Beanlagung zu Geisteskrankheiten und Tuberkulose im Spiele, vielleicht auch eine Form der syphilitischen Durchseuchung, wie sie sich auf die unglücklichen Nachkommen vererbt. Statt Glück und Freude bringt solche Schwangerschaft nur Sorge und Kummer in die Familien, und die arme junge Frau ist die unglücklichste von allen. Sorgfältigste Behandlung unter ärztlicher Ueberwachung, natürliche, gesunde Lebensverhältnisse, kräftigende Kuren nach erfolgter Entbindung können Hilfe bringen; jahrelange Pausen hinsichtlich abermaliger Empfängnis ist aber ein dringendes Gebot, wenn die Frau erhalten werden soll. Auch ist es zu verantwortlich, einer zu Geisteskrankheiten neigenden Frau Nachkommenschaft zu wünschen, weil nur zu oft die gleiche Veranlagung bei den Kindern sich einstellt und dadurch schließlich eine kranke, unzurechnungsfähige Bevölkerung entsteht. Also keine Kinder bei Schwindsucht und Geisteskrankheiten!

Mehr oder minder heftige nervöse Leiden sind bei schwangeren Frauen der wohlhabenden Stände sehr häufig. Die eine leidet immer an Gasbildung im Magen, die andere an quälender Stuhlverstopfung, die dritte an Durchfällen bei jeder Anstrengung oder Erregung; bei vielen ist der Schlaf sehr gestört; allgemeine Erregtheit und Ungeßlichkeit sind vorhanden, nicht zu

bekämpfende Kreuzschmerzen, Wadenkrämpfe, nervöser Husten, Rachentarrhe, nervöses Herzklopfen u. s. w. Wer zählt die Leiden alle, die eine verkehrte Lebensweise erzeugt und die sich naturgemäß bei eintretender Schwangerschaft in oft unerträglicher Weise steigern! Schwer ist es dann, diese Zustände zu beseitigen, weil man aus Rücksicht für das wachsende Ei dem Organismus nicht ungewohnte Kuranwendungen zumuten darf; es heißt also meist: aushalten, mit Geduld Unabänderliches ertragen, nach erfolgter Entbindung aber für Kräftigung und Säuberung des Individuums sowohl von körperlichen wie geistigen Schlacken Sorge zu tragen. Aufklärung über die Vorgänge im eigenen Körper führen zu einer gewissen Ruhe des Geistes und verschrecken kindische Angst; doch darf die Aufklärung nicht in Beschreibung seltener und schwerer Krankheitszustände bestehen, die vielleicht noch mit erschreckenden Abbildungen versehen sind (nach dem Muster gewisser populärmedizinischer Bücher!), welche von Nichtärzten nur zu leicht mißverstanden werden. Es werde vielmehr die Natürlichkeit und Notwendigkeit gewisser Vorgänge betont und bewiesen, wie unbegründet Mangellichkeit bei normalen Verhältnissen ist. Dann lernt auch ein nervös erregtes Frauen allem Kommenden mit ruhigem Gemüte entgegensehen, und diese Errungenschaft kommt oft schon einer halben Heilung gleich.

50

Entstehung, Verhütung und Behandlung der Fehlgeburt.

Blutarmut, allgemeine Schwäche, körperliche Ueberanstrengung, sexuelle und seelische Aufregungen, Verwachsungen und Knickungen der Gebärmutter, schwere fieberhafte Krankheiten und anderes mehr sind die gewöhnlichen Ursachen der Fehlgeburten. Bei schwächlichen Frauen, die nicht die notwendige Pflege haben, entwickelt sich sogar eine Art von gewohnheitsmäßigem Abortus, das heißt zwei- und dreimal gehen Früchte im Alter von zwei bis vier Monaten ohne besondere Veranlassung ab, stets mit Blutverlusten und großer Schwächung verbunden. Senkung, Vorfall, Schlassheit aller Beckenorgane, Stuhlverstopfung, gedrückte Gemütsverfassung, blaßes Aussehen entwickeln sich sehr bald. Werden die Früchte aber älter und gelingt es nicht, die im übrigen gesunde Frau zum Austragen der Frucht zu befähigen, sondern verliert sie diese mehreremale, dann ist meist Syphilis im Spiele, die der Mann auf die weiblichen Keimzellen übertragen hat. In solchem Falle ist dann nur zu wünschen, daß überhaupt keine Schwangerschaft eintrete.

Die Fehlgeburt leitet sich durch eine sickernde Blutung ein, die mitunter einige Wochen anhält und durch langsame Ablösung der Placenta (Mutterkuchen) entsteht oder durch ziehende Schmerzen im Leibe und Rücken. Daß durch die Ablösung der Placenta die Ernährung der Frucht unterbrochen

wird und diese langsam abstirbt, ist selbstverständlich. Es sind Fälle vorgekommen, in welchen schwächliche junge Frauen vier Monate die abgestorbene Frucht mit sich herumtrugen, dabei mehr oder minder an blutigem Ausfluß litten, Frösteln, Unbehagen, Kopfschmerz, Appetitlosigkeit hatten, ohne daß die Ursache ihres Zustandes erkannt wurde. Endlich ging dann ein dunkler, unkenntlicher Klumpen ab; eine stärkere Blutung folgte und wenn immer noch nicht die richtige Behandlung eingriff, blieb eine chronische Erkrankung der Gebärmutter-schleimhaut, eine Verlagerung oder übermäßige starke Menstruation zurück. Frauen aber, die einen unvollkommenen Abortus hatten, wobei Eihautreste zurückblieben, können monatelang an schwächenden Blutungen leiden, bis endlich eine Reinigung der Gebärmutterhöhle, sei es durch anregende Bäder oder Massage, oder als letztes Mittel durch eine Ausschabung eintritt. Dann erst schließen sich die Gefäße, die Schleimhaut heilt aus, Blutung und Schleimabgang hören auf.

Stellen sich die angeführten Zeichen eines beginnenden Abortus ein, so hat man zuerst alles zu versuchen, um das Absterben der Frucht zu verhüten, die Blutung zum Stillstande zu bringen. Man läßt die Frau Bettruhe einhalten, hält alle Erregungen von ihr fern, macht Uebergießungen mit 38° und 24° C., legt zuweilen kalte Kompressen auf den Leib, die man halbstündlich wechselt, gibt kleine kühle Klystiere, nachdem eine gründliche Ausleerung des Darmes erfolgt ist, reicht nur kühle, ganz reizlose Kost, (Milch, grüne Salate, Beeren, Citronenlimonade, Wurzelsuppen, Nährsalzbisquit) und sorgt für frische Luft. Nimmt die Blutung dennoch zu, dann ist die Frucht meist schon tot, und die Ablösung der Placenta nicht mehr aufzuhalten. Um die Frau vor Blutverlusten zu schützen, empfiehlt es sich dringend, in solchem Falle die Ausstoßung des Eies zu beschleunigen. Zu diesem Zwecke werden kräftige Anwendungen am Becken gemacht: alle zwei Stunden ein heißes Sitzbad von 40 C., zehn Minuten mit nachfolgendem Kreuzfuß von 16° C., und, wenn die Ausstoßung immer noch zögert, eine energische Uterusmassage. Es treten dann meist recht schmerzhaftes Wehen ein, welchen die Ausstoßung der Frucht folgt. Man besehe den Mutterkuchen genau, ob er vollständig oder zerrissen ist; im letzteren Falle besteht die Möglichkeit, daß kleine Teile desselben in der Gebärmutterhöhle hängen blieben, welche wochenlang Blutungen verursachen können. Dann muß eine auf Ausscheidung hinwirkende Behandlung, jedem Falle genau angepaßt, eingeleitet werden, welche oft die Ausschabung überflüssig machen wird. — Auf die verschiedenen Formen und Gefahren des Abortus kann hier nicht noch näher eingegangen werden; wir warnen nur eindringlich davor, ihn zu leicht zu nehmen, und raten, sofort ärztliche Hilfe aufzusuchen. Manche harmlos begonnene Fehlgeburt hat infolge Vernachlässigung oder verkehrter Anwendungen zu einer schweren Erkrankung der Frau geführt, deren Folgen

niemals wieder ganz überwunden wurden. Besonders müssen Frauen, die eine leichte Fehlgeburt überstanden haben, davor gewarnt werden, das Bett schon am zweiten oder dritten Tage zu verlassen; um der Gebärmutter zur vollständigen Ausheilung Zeit zu geben, muß sie eine Woche ruhig im Bette zubringen. Während dieser Tage gebe man nur leichte, fleischlose Kost, mache wie bei jeder Wöchnerin kalten Leibaußschlag, halte alle Erregungen fern und führe je nach dem sonstigen Befinden kühle Sitzbäder oder Uebergießungen aus.



Wie es andere Völker mit der Schwangerschaft halten.

Bei den meisten Völkern arbeitet die Frau bis zur Zeit der Niederkunft; doch wird ihr überall dort, wo sie in ihrer Stellung als Frau und Mutter Achtung genießt und ihre Behandlung keine rohe ist, eine gewisse Rücksicht zuteil. Je kultivierter ein Volk ist, je reicher und vornehmer die Familie ist, welcher die schwangere Frau angehört, desto mehr Schonung erfährt sie. Der Grad derselben richtet sich auch nach der Schätzung, welche das Kind besitzt, was sich bei Naturvölkern stark ausprägt. Die Indianer Südamerikas und verschiedene Inselbewohner gestatten der Frau keine schwere Arbeit mehr, wenn sie „guter Hoffnung“ ist; auf den Karolinen-Inseln bedient der Mann seine Frau in diesem Zustand und verdoppelt seine Zärtlichkeit für sie. Leider vermögen wir nicht zu berichten, daß es der unbemittelten europäischen Frau der Gegenwart auch immer so gut geht! Der Mann aus dem Volke ist nur zu oft trotz seiner „höheren Kulturstufe“ auch während ihrer Schwangerschaft so roh wie vorher mit ihr, und das Kind wird nicht „geschätzt“, sondern mit Gleichgültigkeit, Kummer oder gar Groll erwartet und empfangen. Vermehrung der Familie ist ja im alten Europa kein Glück mehr, das man erstrebt, sondern eine Belastung, ein Unglück, das man mit allen Mitteln zu verhindern strebt. Darnach fällt sehr oft die Behandlung der Frau und des Kindes aus!

Im alten Indien schon empfahlen die Aerzte den Schwangeren größte Vorsicht, verboten ihnen, Lasten zu heben, wie jedwede Ueberanstrengung; die Chinesen nennen den Arzt, der schwangere Frauen überwacht, „Beschützer der Leibesfrucht“; er wird bei jedem Unwohlsein gerufen. Als Hauptregel gilt bei den Chinesen: „mäßige Bewegung, die nicht zu sehr ermüdet“.

Die Römer waren überraschend fortgeschritten: sie verboten den schwangeren Frauen die so beliebten kalten Bäder, ließen aber in den letzten Monaten warme nehmen, auch Sitzbäder, mit oder ohne Abkochungen von Malven, Weizenmehl und anderem; auch machten sie Einspritzungen mit

süßem Del, um die Geburtswege geschmeidiger zu machen. Und da glauben wir Modernen, daß die „Naturheilmethode“ erst in unseren Tagen erfunden worden sei!

In einem deutschen Hebammenbüchlein aus dem Mittelalter sagt Rößlin in seinem „Der schwangeren Frauen Rosgarten“:

„Die Schwangere soll nicht faul und müßig sein, soll sanft einhergehen, unmäßiges Drücken und Springen unterlassen. Wenn die Entbindung nahe ist, soll sie hohe Stiegen auf und ab laufen, singen oder rufen.“ Dann würde die Entbindung eine leichte sein.

Auf die Ernährung nehmen auch niedrige Völker in auffallender Weise Rücksicht. Manche „fische Wienerin“, manche „schneidige Berlinerin“ unserer Tage könnte sich ein Muster nehmen an dem Ernst und der Treue, mit welchem so manche Frau aus niederem Volksstamm ihren Mutterpflichten obliegt. Dem Genuß schädlicher Reizmittel, wie Bier, Wein, Kaffee, Essig, Gewürze, zu reichlicher Fleischnahrung u. s. w., wird nicht leichtsinnig gefrönt, als wäre es gleichgültig, was man in dieser Zeit des Werdens in den mütterlichen Körper hineinbringt; nein! gehorsam und ergeben entsagen sie auch lieb gewordenen Gewohnheiten.

Hier einige Beispiele aus dem reichhaltigen Werk von Dr. Bloß: „Die Indianerinnen Brasiliens enthalten sich während der Schwangerschaft überhaupt des Fleischgenusses, und das Gleiche findet in einigen Gegenden Japans statt. Auf der nördlichen Landzunge von Celebes haben die Alburenfrauen während der Schwangerschaft sich des Essens von stark riechenden Früchten zu enthalten, ferner auch der Krabben, Seekrebse, Aale. Der schwangeren Jüdin werden in der Bibel schon Wein und andere starke Getränke verboten. Auf den Karolinen-Inseln darf die Schwangere als Getränk nur die Milch von Kokosnüssen zu sich nehmen.“ In einer medizinischen Schrift der Chinesen ist zu lesen: „Die Schwangere darf bloß süße und frische, mehr vegetabilische als animalische, durchaus aber keine widrigen und schädlichen Dinge genießen. Enthalten muß sie sich ganz vorzüglich aller fetten Speisen, aller bitteren, aller scharfen, gesalzenen, sowie aller sehr heißen Gerichte. Gartengewächse vermehren die Säfte ihres Körpers und machen ein leichtes, fröhliches Blut.“ (Hört die verspotteten Chinesen, ihr klugen Europäerinnen!)

Die alten Inder hatten für jeden einzelnen Monat der Schwangerschaft ihre besonderen Diätvorschriften. In Sesrutaz Ayurvedas heißt es: „Die Schwangere muß angenehm und süß schmeckende, milde aromatische Speisen genießen.“

Welche Übereinstimmung zwischen den Chinesen, Indern und Indianern! Vergleicht man ihre Lebensgewohnheiten und Anschauungen mit der Unwissenheit der modernen Frauen unserer Kultur in allen natürlichen Dingen, so möchte man die Augen beschämt niederschlagen. Dabei

drängt sich uns schlichtern die Frage auf; sind wir wirklich allen diesen Völkern so überlegen, wie wir es uns einbilden? Sind die Vorteile unserer vielgepriesenen hohen Kultur nicht vielleicht aufgewogen durch ihre offenen und heimlichen Nachteile? Es mögen sich die Leser selbst die Antwort darauf geben.

Sehr belehrend ist ferner für uns Europäer das Verhalten zahlreicher Völkerschaften hinsichtlich des Geschlechtslebens. Herrscht vielleicht auch bei Naturvölkern die eigentümliche Ansicht, daß der Gatte seiner schwangeren Frau recht oft beizuhocken müsse, um zur „Ernährung des Fötus“ etwas beizutragen? Zwar sehen wir dergleichen nirgends bei noch nicht entarteten Säugtieren; der menschliche Geist hat es aber immer noch getroffen, zu begründen, was ihm erwünscht erschien. „Tatsächlich gibt es eine große Anzahl von Völkern in allen Teilen der bewohnten Erde, bei welchen der Beischlaf mit einer Schwangeren auf das allerstrengste verboten ist. In den allermeisten Fällen wird das Gebot auch nicht übertreten, sondern mit der größten Peinlichkeit und Strenge von dem Ehegatten eingehalten.“ (Hört ihr deutschen Ehemänner!) Vollständige Enthaltensamkeit während der ganzen Schwangerschaft üben die Indianer Nord-Amerikas, die Ashanti, die Eingeborenen der Antillen und andere. Teilweise, besonders vom fünften Monat an, ist sie bei vielen Völkerschaften üblich, weil sie von dem richtigen Gedanken geleitet sind, daß geschlechtliche Aufregung der Frau dem Kinde schade. Ein Beischlaf nach dem vierten Monat gilt bei ihnen sogar als todeswürdiges Verbrechen. Bei den Medern und Persern war geschlechtlicher Umgang mit einer Schwangeren durch ein religiöses Gesetz verboten. Übertretungen wurden schwer bestraft. Die Rabbiner stellten im Talmud folgende Lehre auf: „In den ersten drei Monaten nach der Empfängnis ist der Coitus sowohl für die Schwangeren als auch für die Frucht sehr nachteilig; wer denselben am neunzigsten Tage ausübt, begeht eine Handlung, als wenn er ein Menschenleben vernichtet.“ So die alten Juden, die so viele hygienische Einrichtungen hatten. Wer den häufigen Fehlgeburten nachforschen würde, könnte bald erfahren, wie oft nur geschlechtliche Erregungen ihre Ursache sind; sie sind dann allerdings „Handlungen, als wenn ein Menschenleben vernichtet würde“. Bei den Chinesen wird die Schwangerschaft als „Bettrennung“ betrachtet. Allerdings haben die Männer der meisten niederen Völker Nebenweiber, welche ihnen die Enthaltensamkeit nicht allzu beschwerlich machen; vom europäischen Manne aber verlangt die Moral, daß er wirklich enthaltsam lebe. Wäre seine Erziehung eine andere, würde seine Jugend anders beeinflusst werden, so könnte er auch dieses Verlangen leicht erfüllen. Die Enthaltensamkeit schadet ihm keinesfalls; sie trägt nur zu seiner körperlichen Kräftigung bei. Die Vielweiberei stellt ihn dagegen auf eine moralisch tiefe Stufe; sie nimmt ihm einen Teil seiner menschlichen Würde, weil eine edle, kraftvolle Liebe nur für ein Weib

möglich ist, der Verkehr mit mehreren Weibern, die man nur ihrer körperlichen Reize wegen schätzt, seiner Handlungsweise aber einen tierischen Charakter aufprägt. Da auch in unseren Gegenden eine geheime und viel niedrigere Vielweiberei als im Orient getrieben wird, die den Mann entfittlicht, so muß man leider sagen, daß der orientalische Mann in vieler Hinsicht höher steht als der Europäer, trotzdem er öffentlich nicht nur einer Frau angehört. Das Verhältnis, indem er zu vier bis fünf Frauen steht, die ihm lieb sind und deren Kinder er auch liebt, ist ein bedeutend schöneres und natürlicheres als jenes, das ein gebildeter, aber unsittlicher Europäer in versteckter Weise eingeht, in dem er Bordelle besucht oder ein gemeines, heimliches Liebesverhältnis mit einer unsittlichen oder gar bezahlten Frau anknüpft. Charaktervolle Männer, die in schöner Ehe mit ihren Frauen leben, deren Selbstachtung größer ist als ihre tierischen Triebe, entwürdigten sich auch niemals in dieser Weise; sie ertragen kraftvoll die Enthaltensamkeit aus Liebe und Rücksicht für Frau und Kind. Dreifacher Lohn wird ihnen dafür zu teil: die Kräftigung des eigenen Körpers, die Gesundheit und Achtung der Gattin, das Gedeihen des geliebten Kindes!



Ein Wink für Bräute und junge Ehefrauen.

Streng genommen sollte sich kein Mädchen verheiraten, ohne sich über ihren Körperbau Klarheit verschafft zu haben; denn nur zu häufig sind Fehler da, von welchen weder die Eltern noch weniger die Tochter eine Ahnung haben. Es ist aber für die Gesundheit der Ehefrauen nicht gleichgültig und für die gedeihliche Entwicklung des Kindes noch weniger, wenn ihr Körper die zur Mutterschaft unentbehrlichen Eigenschaften nicht besitzt. Daher werden kluge und für die Zukunft sorgende Mütter ihre verlobten Töchter zur Arztin führen, um sie einer gründlichen Untersuchung zu unterziehen, oder reifere Mädchen werden selbst gehen, weil sie wissen wollen, ob sie den bevorstehenden Anforderungen, welche die Ehe an sie stellt, auch zu genügen vermögen. Die Untersuchung soll feststellen: 1. ob Herz und Zungen gesund sind, 2. ob die Wirbelsäule fehlerlos ist, 3. ob die Gebärmutter richtige Lage und Form hat. Diese drei Fragen sollte jede Braut der Arztin stellen; denn ihre günstige Beantwortung gibt der Fragestellerin die Bürgschaft, daß die Grundlage zu einer gesunden Mutterschaft vorhanden ist. Wo es daran fehlt, ist mindestens eine eingreifende Kur vor der Verheiratung zu empfehlen, eine Verschiebung der Hochzeit, oder — in besonders traurigen Fällen — auch ein Aufgeben lieb gewordener Wünsche dringend anzuraten. Letzteres kann unter Umständen das Lebensglück zweier Menschen retten, immer aber die Lebensfähigkeit eines sonst vielleicht gefährdeten Mädchens sichern. Allerdings

möglich ist, der Verkehr mit mehreren Weibern die man nur ihrer körperlichen Reize wegen schätzt, seiner Handlungsweise aber einen tierischen Charakter aufsprägt. Da auch in unseren Gegenden eine geheime und viel niedrigere Vielweiberei als im Orient getrieben wird, die den Mann entfittlicht, so muß man leider sagen, daß der orientalische Mann in vieler Hinsicht höher steht als der Europäer, trotzdem er öffentlich nicht nur einer Frau angehört. Das natürliche Hilfemittel bei dem Akte der Geburt, sowie die Lösung der Nachgeburt (Mutterkuchen) und die Lösung der Eihäuten (und Nabelschnur) stellt uns diese und natürlicheres Tafel dar, Wofür kann eine gesunde Frau ganz allein, also ohne Unterstützung, gebären, eine wohlgeübte, durch die Erfahrung bestätigte Hilfe, aber wirkt nicht, nur sehr wohlthuend, sondern bewahrt auch vor Unfällen. Das Einreißen des Dammes durch plötzliches Vorschneiden des Kopfes, das bei heftigen Wehen und schwachen Geweben am häufigsten zu beobachten ist, zu starker Blutverlust, Verwicklungen des Kindes in der Nabelschnur, Vorfallen eines kleinen Theiles des Kindes und anderes mehr sind die gewöhnlichsten Unfälle, die durch die Anwesenheit einer erfahrenen Geburtshelferin verhütet oder rasch bekämpft werden. Die einfache Hilfe, nur mit zwei geübten Händen auszuführen, zeigt uns Fig. 1 und 3: Der Schutz des Dammes, damit der harte Kopf ihn nicht einreisse und die Lösung des Kopfes bei einem in Fusslage geborenen Kinde. Die Hände, unsere kunstvollsten, feinfähigsten Werkzeuge, bringen alles zustande und haben vornehmlich in der Geburtshilfe grosse Aufgaben. In Fig. 3 zieht die linke Hand den Kopf durch Einhakung in den Mund heraus während die rechte Hand von oben kräftig nachdrückt. Die allmähliche Ablösung und Ausstossung der Nachgeburt durch fortgesetzte Wehentätigkeit fand in Fig. 2 und 4 Ausdruck, während Fig. 5, 6 und 7 die veränderten Verhältnisse des Muttermundes darstellt. Der ursprünglichen Länge des Hals der Gebärmutter verstreicht zuletzt die Unterjuchung (Fig. 7) vollständig und die anfänglich hochstehende Fruchtblase wölbt sich schliesslich bis in die Scheide hinein. Erst wenn sie springt und das Fruchtwasser abfließt, macht der Austritt des Kindes schnellere Fortschritte. Was unsere Hände vermögen, beweisen ferner noch Fig. 394 bis 396, Seite 704 und 705, ist mindestens eine bei Fehlgeburt und vorangegangener Wendung empfehlen, eine Verschiebung der Hochzeit, oder — in besonders traurigen Fällen — auch ein Aufgeben lieb gewordener Wünsche dringend anzuraten. Letzteres kann unter Umständen das Lebensglück zweier Menschen retten, immer aber die Lebensfähigkeit eines sonst vielleicht gefährdeten Mädchens sichern. Allerdings

Tafel 24

Ein Winke für Bräute und junge Ehefrauen.

Streng gehalten, ohne sich über ihren Körperbau zu kümmern, zu machen, denn nur zu häufig sind Fehler da, von welchen weder die Eltern noch weniger die Ärzte eine Ahnung haben. Es ist aber für die Gesundheit der Frauen eine Abnung ein gleichgültig und für die gedeihliche Entwicklung des Kindes ihr Körper die zur Mutterförmigkeit durchdringende, die allmähliche Daher werden Kluge und für die Ablösung und Ausstossung der Nachgeburt durch fortgesetzte Wehentätigkeit fand in Fig. 2 und 4 Ausdruck, während Fig. 5, 6 oder 7 oder resere Mädchen werden nicht gehen, man sie nicht mehr, ob sie den bevorstehenden Anforderungen, lichen Länge des Hals der Gebärmutter verstreicht zuletzt können vermögen. Die Unterjuchung (Fig. 7) vollständig und die anfänglich hochstehende gesund sind, 2. ob die Wirb Fruchtblase wölbt sich schliesslich bis in die Scheide richtige Lage und Form hat. Diese oder Stellen, wo die Gebärmutter stellen; denn ihre günstige Bemerkung, daß der Austritt des Kindes schnellere Fortschritte. Was unsere Hände vermögen, beweisen ferner noch Fig. 394 bis 396, Seite 704 und 705, ist mindestens eine bei Fehlgeburt und vorangegangener Wendung empfehlen, eine Verschiebung der Hochzeit, oder — in besonders traurigen Fällen — auch ein Aufgeben lieb gewordener Wünsche dringend anzuraten. Letzteres kann unter Umständen das Lebensglück zweier Menschen retten, immer aber die Lebensfähigkeit eines sonst vielleicht gefährdeten Mädchens sichern. Allerdings

1



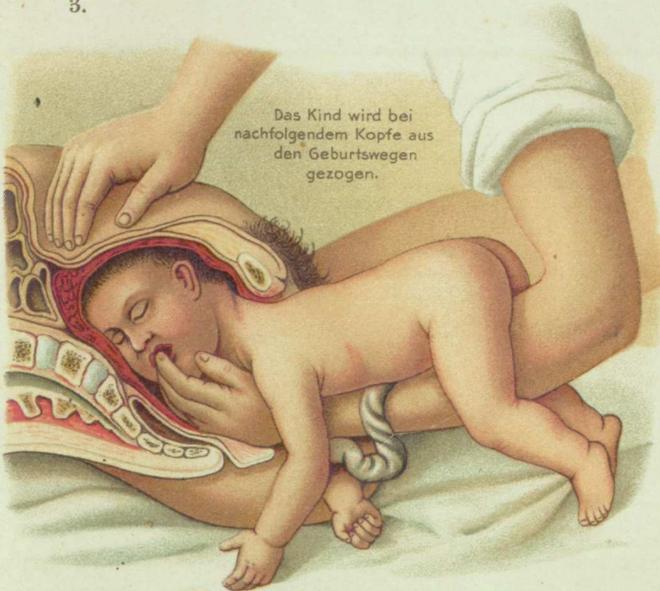
Austritt des Kopfes und Schutz des Dammes (Seitenlage.)

2



Nachgeburst I.
Der Mutterkuchen löst sich ab

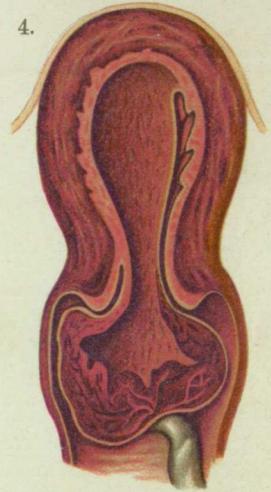
3.



Das Kind wird bei nachfolgendem Kopfe aus den Geburtswegen gezogen.

Lösung des Kopfes (Winkelscher Handgriff.)

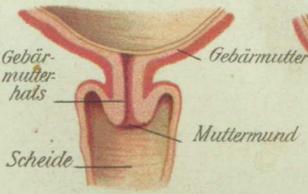
4.



Nachgeburst II.
Der Mutterkuchen ist in der Ausstossung begriffen.

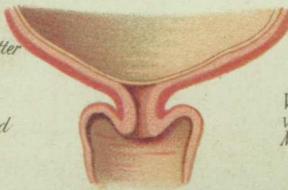
5.

erhalten



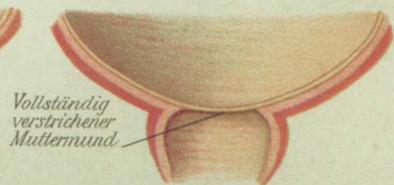
6.

halb geöffnet und verstrichen



7.

gänzlich geöffnet und verstrichen



Die allmähliche Erweiterung des Gebärmutterhalses.

Die Frau als Hausärztin.

Tafel 24.

gibt es außer Krankheiten der genannten Organe — Herz, Lungen, Wirbelsäule, Gebärmutter — noch Krankheitsformen, welche auch bei vollständiger Fehlerlosigkeit der Genannten Gesundheit und Mutterschaft zu untergraben vermögen; wir weisen nur auf hochgradige Bleichsucht, Nervenschwäche oder gar Geisteskrankheiten hin; immerhin ist aber in den meisten Fällen genug getan, wenn die anderen nicht nachzuweisen sind und jene vier sich in gutem Zustand befinden. Bei Geistes- und Nervenkrankheiten ist die Verehelichung im allgemeinen auch nicht anzuraten.

Bei Krankheiten der Lunge und des Herzens ist nicht nur geschlechtlicher Verkehr sehr schwächend und gefährlich und die Geburt, wenn sie nicht sehr leicht verläuft, sogar das Leben bedrohend, sondern die Gesundheit des Kindes ist gewöhnlich auch sehr schwach, ja das Neugeborene ist meist zu Siechtum und frühem Tod verdammt. Welche

gewissenhafte Frau möchte wissend unter solchen Umständen einem Kinde das Leben schenken?! (Man lese im II. Teile nach, was unter „Herz- und Lungenkrankheiten“ gesagt ist.) Die Art des Leidens und die Art seiner Behandlung

sind für die Aussichten der Kranken maßgebend. Nicht jedes Lungen- oder Herzleiden ist hoffnungslos; unter Umständen, z. B. bei reiferen Personen und wenn die Frau gleichzeitig eine solche Gebärmutternackung hat, daß Mutterschaft ausgeschlossen bleibt, kann eine ruhige, glückliche Ehe seelisch so gut wirken, daß die Erscheinungen des Herzfehlers sogar zurücktreten. Bei vererbter Lungenschwäche aber sind Entbindungen lieber zu verhüten, nicht nur, weil sie die Kräfte der Frau grausam zerstören, sondern weil sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch dem Kinde anhaften werden; man heugt dann einer Empfängnis vor, indem man nach Einholung eines ärztlichen Urteils das passendste und für den Bau der Frau sicherste Verhütungsmittel (siehe darüber im siebenten Kapitel, I. Teil) auswählt. Man ersieht daraus, daß das Verbot der Verehelichung nicht absolut für alle Fälle zu gelten braucht.

Bei Fehlern der Wirbelsäule („siehe Heilkunde“) handelt es sich in erster Linie darum, ob die Beckenmaße dadurch beeinflusst werden oder nicht. Das Becken, Fig. 387, zeigt uns die Durchmesser, die man sich von bestimmten Punkten aus gezogen denkt und die eine gewisse Größe besitzen müssen, um

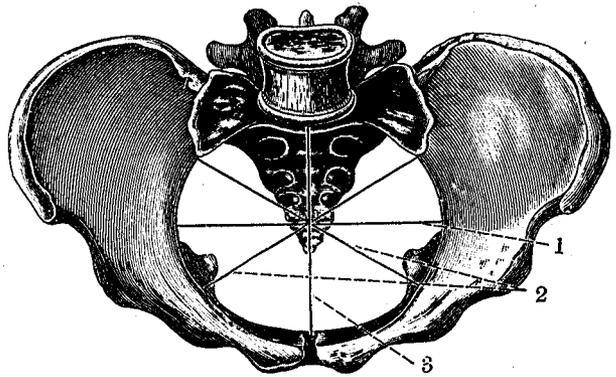


Fig. 387. Knöchernes Becken mit Durchmessern.
1 Querdurchmesser. 2 Schräge Durchmesser. 3 Gerader Durchmesser.

den Durchtritt des kindlichen Kopfes, der sich oberhalb der engen Beckenhöhle während der letzten Schwangerschaftsmonate befindet, zu ermöglichen. Das sogenannte „platte Becken“ entsteht durch eine Verkürzung des geraden Durchmessers, der vom Schambein zum Kreuzbein führt, und diese Verkürzung wird durch eine zu starke Krümmung der Wirbelsäule nach vorne herbeigeführt. Eine Verschiebung der Wirbelsäule nach rechts oder links kann dieses Vorspringen der Kreuzbeingegend (des „Promontoriums“) bewirken. Ungeschicktes Tragen kleiner Kinder, schwacher Knochenbau, später gewohnheitsmäßige schiefe Haltung bei Schul- und Handarbeiten hat bei schwächlichen Kindern sehr oft eine solche Verbiegung zur Folge, die niemand beachtet, die aber dennoch den Beckeneingang verengt und später sogar ein Geburtshindernis werden kann. Fig. 435 stellt die schiefe Haltung eines Kindes bei seinen Schreibarbeiten vor; Fig. 432 das Tragen eines Kindes bei gebogener Wirbelsäule. Wird nicht rechtzeitig Heilgymnastik eingeübt oder ein orthopädisches Korsett angelegt, so wächst der Fehler mit und wird fest, und das platte Becken wird bei der ersten Entbindung entdeckt, die entweder besonders schwer oder bei schlechtem Kräftezustand auch unmöglich wird. Damit diese Entdeckung aber rechtzeitig gemacht werden könne, sollen sich Bräute äußerlich untersuchen und

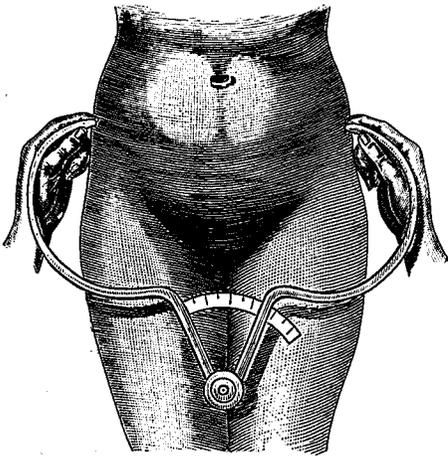


Fig. 388. Lasterzirkel zur Beckenmessung.

die Beckenmaße feststellen lassen. Fig. 388 zeigt uns das dazu nötige Instrument und die Art, wie die Beckenbreite genommen wird. Nach den äußeren Zahlen kann man auf die inneren schließen. Die innere Untersuchung, Feststellung des Maßes nach Fig. 389, ist erst bei fortgeschrittener Schwangerschaft ausführbar und bei Jungfrauen ohne Verletzungen fast unmöglich. Eine gut gewachsene Wirbelsäule, richtige äußere Beckenmaße geben aber schon die Bürgschaft, daß auch die inneren Maße gute sind, und können also in den meisten Fällen beruhigen.

Ob Knickung oder Verlagerung der Gebärmutter vorliegt, läßt sich auch bei Jungfrauen feststellen, indem vorsichtig bei etwas gespreizten Beinen und stehend nachgeföhlt wird, wie der Scheidenteil liegt. Das bereitet keinerlei Schmerzen und ist ohne peinliche Nebenumstände und ohne Auskleiden bei jedem Mädchen möglich. Ist der Gebärmutterfehler bedeutend, so wird Unfruchtbarkeit in der Ehe wahrscheinlich sein; ist er nicht bedeutend, so kann eine mehrwöchentliche Kur, bestehend in innerer Massage nach Thure-

Brandt (siehe diese im II. Teil), verschiedenartige Bäder u. s. w. noch bedeutende Besserung bringen. Wird sie nicht mehr erzielt, dann ist es sicher vorteilhaft, wenn die junge Ehefrau vorher schon weiß, was ihr bevorsteht, und daß sie voraussichtlich auf Mutterglück verzichten muß. Bei kleineren Beckenfehlern aber kann durch vorbeugende Diät eine leichtere Geburt erzielt werden, indem sie so zusammengesetzt wird, daß die Knochen des Kindes weicher bleiben. Wir sprechen an anderer Stelle darüber. Ueber welche Mittel wir noch verfügen, um die Geburt zu erleichtern und die Wehentätigkeit zu verstärken, die gerade bei Beckenenge so außerordentlich wichtig ist, wird unter „Geburt“ besprochen.

Es gibt aber noch andere Umstände, welche das Glück des Kindes gefährden und die zu verhüten oder in ihrer üblen Wirkung zu erhöhen auch in der Hand der Eltern liegt; das sind jene, bei welchen durch den Vater auf das Kind Krankheiten fortgepflanzt werden, trotzdem die Mutter ganz gesund war. Wir haben hier vor allem die im Alkoholrausch gezeugten Kinder im Auge. Was hat die Frau hier zu tun, um vorzubeugen? Aus Liebe zu dem Ungeborenen hat sie dem Gatten, wenn er unter dem Einfluß des Alkohols steht und in diesem krankhaften Nervenzustand eheliche Vereinigung begehrt, diese ihm zu verweigern. Wir wissen schon aus den Ausführungen des I. Teiles, wie gerade die Nervenzelle am schwersten durch die vergiftende Wirkung des Alkohols leidet und daß Kinder, die im Rausch gezeugt wurden, eigentümliche Fehler an Körper, Seele oder Geist mit ins Leben bringen. Es ist eine unverzeihliche Sünde der Väter, nur an ihre augenblickliche Befriedigung zu denken und nicht auch an die Folgen ihres kurzen Genusses; der Alkohol raubt aber Urteil und Gewissen, und darum muß eine pflichttreue Frau in solchen Fällen nicht nachgiebige Schwäche zeigen, sondern zielbewußt handeln und den vorübergehend gelähmten Gatten durch ihre Nüchternheit ergänzen. Ist sie jedoch, vielleicht seiner Erregtheit und des lieben Friedens wegen gezwungen, nachzugeben, so sorge sie beizeiten für gute Verhütungsmittel, damit sie sich später niemals sagen muß: Ich bin auch schuld daran, daß uns ein unglückliches Kind geboren wurde! Hätte ich Stellung genommen, wäre ich nicht leichtsinnig oder schwach gewesen, so wäre es nicht entstanden.

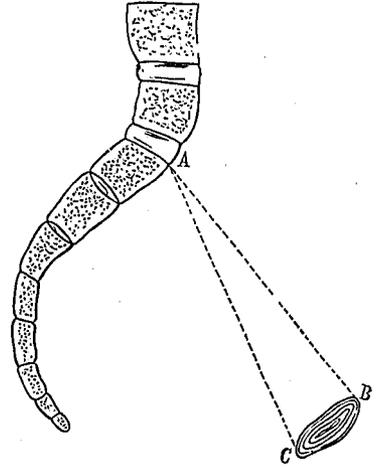


Fig. 389. Grenze des kleinen Beckens. A Vorberg, B oberer Rand der Schamfuge, C unterer Rand der Schamfuge. A B obere Grenze des kleinen Beckens, A C das wichtigste Beckenmaß zur Bestimmung der Beckengröße, sogenannte Conjugata diagonalis. Sie beträgt $12\frac{1}{2}$ cm.

Nicht alle „Kauschkinder“ werden Idioten, wohl aber gibt es unendlich viele, die in ihrer geistigen Entwicklung zurückbleiben, in der Schule darum nicht recht fortkommen, die mit sexueller Erregtheit geboren werden, oder eine auffallende moralische Schwäche zeigen, die Zähjorn oder Willensschwäche schon in den ersten Lebensjahren verraten u. s. w. Von gesunden Eltern wären sie als gesunde Kinder geboren worden, wenn der Alkohol sie nicht vergiftet hätte!



Was hat man zu tun, um Unfruchtbarkeit zu bekämpfen?

Wenn ein Ehepaar einige Jahre lang verheiratet ist und der sehnliche Wunsch nach einem lieben Kinde sich immer noch nicht erfülltte, dann gehe die Frau zu einem bewährten Frauenarzt und erbitte ein umfassendes Urteil über ihre Fortpflanzungsorgane. (Man lese über „Unfruchtbarkeit“ nach.) Oft wird es heißen: „Ihnen fehlt nichts, sie sind ganz gesund!“ Dann gehe der Mann zu einem Spezialisten und verlange dasselbe, und wenn auch er gesund befunden wird, dann liegt es an der Beschaffenheit der Innenhaut des Uterus und an dem Nervenleben der Frau. Wie schon an anderer Stelle ausgeführt wurde, muß die Frau sich dann einer Reinigungs- und Erfrischungskur unterziehen, um günstigere Bedingungen zu schaffen, und sich im übrigen in Geduld fassen. Man hat viele Fälle beobachtet, in welchen nach acht-, ja sogar zwölf-jähriger Ehe noch ein Kindchen anrückte, obwohl keine Kur voraus gemacht worden war. Im Organismus hatte sich etwas geändert, das wir nicht kontrollieren konnten.

Nur wer einen schweren organischen Fehler hat, wie eine alte Knickung, eine unentwickelte, kindlich gebliebene Gebärmutter, ein Gewächs an den Beckenorganen u. s. w., gebe die Hoffnung auf Mutterschaft auf; denn sie ist in solchen Fällen entweder unmöglich oder nicht wünschenswert. Noch sei bemerkt, was man zu tun oder zu lassen hat, um unter normalen Verhältnissen die Befruchtungsmöglichkeit zu erhöhen.

Der Geschlechtsverkehr sei nicht zu häufig; ausgeruhte Organe größere Liebeswärme und Sehnsucht nach der Vereinigung schaffen günstigere Bedingungen. Die Leidenschaft und Mittätigkeit des weiblichen Teiles sind nicht gleichgültig bei dem Akte. Man achte auch darauf, daß der Orgasmus bei Mann und Frau gleichzeitig eintreten, weil dadurch für den Eintritt des Samens in den Uterus am meisten Aussicht vorhanden ist. Selbstverständlich mache die Frau niemals gleich nach der Vereinigung eine Ausspülung; denn wohl in den meisten Fällen zieht sich der Samen erst nachträglich in die Gebärmutter hinein. Dann wähle man die für die Befruchtung günstigste Zeit, das ist die Woche nach der Menstruation, wenn die Frau das lebhafteste

sexuelle Empfinden hat, und trachte sich vorher in einem seelisch harmonischen und körperlich ruhigen Zustand zu erhalten. Sofortiges Einschlafen nach dem Akte ist der Befruchtung günstiger als Unruhe und Bewegung. Eine mehrwöchentliche Massagekur nach Thure-Brandt erhöht oft die Aufnahmefähigkeit eines vielleicht vorher träge gewesenen Uterus. Bei gut gebildeten Organen ist die Rücken-Bauchlage für die Liebenden die natürlichste und wirksamste.



Wie gewinnt man gesunde und schöne Kinder?

Die erste Bedingung dazu bleiben natürlich gesunde, begabte und gute Eltern. Kranke, geistig wenig entwickelte, bössartige oder von bösen Leidenschaften oft bewegte Eltern haben wenig Aussicht, gesunde, schöne und begabte Kinder zu erhalten. Auf alle aber wirken außerdem auch äußere Umstände ein, günstiger und ungünstiger Art; auf ihre Bedeutung wollen wir hinweisen. Im allgemeinen sieht man unter der ärmlischen Bevölkerung, die mit Not und harter Arbeit ununterbrochen zu kämpfen hat und eine alles verfeinernde Geistespflege nicht kennt, wenig oder gar keine wirklich schönen Menschen, viel mehr dagegen unter der wohlhabenden Bevölkerung, welche angeborene Fähigkeiten ganz anders zu entwickeln vermag und auch vom Säuglingsalter an wohlbedachte körperliche Pflege genießt. Dort wirken auf Geist und Körper nur ungünstige Einflüsse ein: Schmutz, kleine, dunkle Räume, ungenügende Nahrung, Rohheit, Häßlichkeit, Dummheit, Gleichgültigkeit; hier eine helle, oft reich geschmückte Umgebung, Sorgfalt und Pflege nach allen Seiten, schönere Menschen mit edleren Umgangsformen und von feinerer Geistesbildung. Wie verschieden sind die täglichen Eindrücke, die eine Mutter während der Werdezeit ihres Kindes da und dort empfängt, und wie machtvoll diese ersten Eindrücke, die das Gehirn der Säuglinge schon treffen! Es ist nicht gleich, was die Frau neun Monate sieht, denkt, wünscht, und es ist nicht gleich, in welcher Umgebung der Säugling aufwächst. Diese oft erprobte Tatsache mag den einen Trost spenden, die anderen aber anspornen, ihren zu erwartenden Kindern die besten Lebensverhältnisse zu schaffen, damit sie geistig und körperlich schöne Menschen werden können.

Auch hier können wir von den alten Griechen etwas lernen. Sie legten besonderes Gewicht darauf, ihre schwangeren Frauen in eine schöne Umgebung zu versetzen, um sie überall dem Einfluß der Schönheit und der Kunst auszusetzen, und wer hat schönere Menschen gehabt, wer ein schöneres Kunstideal als die Griechen? Ein selbst beobachtetes Beispiel aus unserer Zeit, das sowohl den geistigen Einfluß der Mutter auf ihr Kind, wie den Einfluß ihrer Umgebung auf dieses beweist, können wir hier anreihen: Eine

zwanzigjährige, junge Frau war erfüllt von ihrer Verantwortlichkeit ihrem noch nicht geborenen Kinde gegenüber; geistig begabt und kunstfönnig, suchte sie sich recht oft künstlerischen Eindröcken auszusetzen und wünschte lebhaft ein schönes und begabtes Kind zu erzielen. An die Wand ihres Bettes hing sie einen Apollokopf, auf den morgens ihr Blick, wenn sie erwachte, zuerst fiel; dann malte sie selbst schöne Frauenköpfe und betrachtete die Schönheit Apollos auch unter Tags recht oft sinnend. Das Kind ward eine Tochter, das zu einem schönen Mädchen heranwuchs, viel schöner als Vater und Mutter je gewesen, und das eine Künstlerin wurde. Der „klassische“ Schnitt ihrer Stirnpartie wurde oft geröhmt. Dem Anschein nach hatte sie diesen Vorzug dem Apollo zu verdanken, welchem die Mutter so zweckbewußt zugetan war.

Daß es ein „Versehen“ der Mütter gibt, ist ein uralter Glaube. Darum bewahrt man schwangere Frauen gerne vor einem häßlichen Anblick, aus Angst, er könnte etwas Ähnliches an dem Kind zurücklassen, und zwar um so sicherer, je mehr Furcht und Schrecken sich dabei einstellen. Es ist kein Aberglaube, daß diese wirken, daß starke seelische Eindröcke auf die Mutter wie auf das Kind Einfluß haben, da ihr Zusammenhang ein so inniger ist. Diese Tatsache sollte sogar viel weitgehendere Beachtung finden, als dies heute der Fall ist. Obwohl mit dem Ei und der Samenzelle gewisse Grundlagen gegeben sind, die wir sicher nicht mehr zu beeinflussen imstande sind und die unter allen Umständen unverändert bleiben werden, so würde dennoch manchem Uebel vorgebeugt werden können, mancher Vorteil erreicht werden, wenn wir die Mütter stets in die günstigsten Lebensverhältnisse brächten. Wir wollen dieser Forderung die weitestgehende Beachtung schenken! Wir fordern alle liebevollen Mütter auf, alles Häßliche, welches das Auge oder Herz verlezt, während der Werbezeit ihres Kindes zu meiden, nicht minder aber auch für Kunstgegenstände in ihrer nächsten Umgebung zu sorgen, deren Anblick erhebend wirkt, seien es Statuen, Gemälde oder gute Zeichnungen; ferner nur edle Lektüre zu pflegen und auch den Anblick des Schönen in der Natur aufzusuchen. Born und Groll unterdröcke sie, aber alles, was ihr Gemüt beruhigt, ihre Seele befriedigt, ihr Herz erfreut, suche sie auf. Sie gehe täglich in die freie Natur, und erhebe sich im Anblick ihrer erhabenen Schönheiten. Harmonisch und friedlich sei die Umgebung einer Frau, die einem neuen Menschen das Leben geben will! Auf Grund einer vernünftigen Körperpflege, wie sie aus dem Voranstehenden hervorgeht, kann dann ein ebenso gesunder wie guter und schöner Mensch entstehen.



Die Einführung unserer herangereiften Kinder in sexuelle Angelegenheiten.

„Ist das überhaupt nötig?“ wird mancher Leser beim Anblick dieser Ueberschrift denken. Um Mißverständnissen vorzubeugen, soll sogleich betont werden, daß es sich nicht um Einführung von Kindern in sexuelle Gebiete handelt, die noch unbefangen in ihrer kindlichen Welt leben, sondern um die Aufklärung heranwachsender, denkender, junger Menschen, die auf die rechte Bahn geleitet und vor Verirrungen, die in unserer Zeit leider schon sehr frühzeitig beginnen, bewahrt werden sollen. Auf die Frage, in welchem Alter die Belehrung zu beginnen habe, antworten wir, daß dieses nach der Individualität der Kinder sehr verschieden ist. Im allgemeinen gelte der Rat, erst dann zielbewußt anzufangen, wenn das Kind mit bestimmten Fragen kommt und wenn wir bemerken, daß es zu suchen beginnt. Man greife also niemals vor, noch viel weniger stoße man den kindlichen Geist gleichsam darauf. Ist der Geist des Elternhauses ein reiner, besitzt die Mutter das Vertrauen ihrer Kinder, so werden sie an allem Gemeinen unberührt vorübergehen, und es wird sich bei hygieinischer und vernünftiger Erziehung niemals diese sexuelle Frühreife, mit Neugierde und Genäschigkeit gepaart, entwickeln, die man bei seelisch vernachlässigten, nervösen Kindern der 1. roßstädte so häufig findet. Unbefangenheit des Kindes ist seelische Gesundheit!

Denkende, reine Kinder aber, die gute Schulbildung genießen, stellen oft schon mit 10 Jahren Fragen, die eine ängstliche und mit Naturwissenschaften nicht vertraute Mutter in arge Verlegenheit stürzen. Letztere hat dann die bekannten Märchenlügen gezeitigt, die bei gescheitern Kindern sehr bald ein schädliches Mißtrauen erregen und nur gefährliche Neugierde wecken. Jedes Kind, das denkt und fragt, muß seinen Kenntnissen entsprechend eine durchaus befriedigende und wahrheitsgemäße Antwort erhalten. Nehmen wir ein Beispiel aus dem täglichen Leben

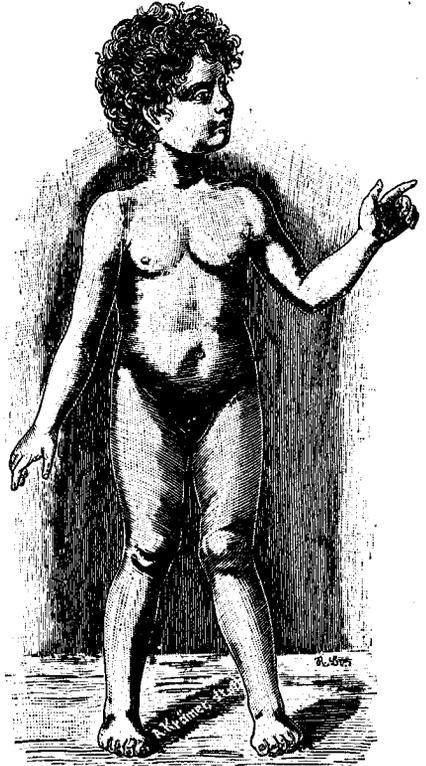


Fig. 460. „X-Beine“ bei einem vierjährigen Mädchen.

zur besseren Verständigung: ein 11jähriges Mädchen sieht eine Kuh, deren Umfang ganz auffallend ist; dazu hört sie die Bäuerin, welche täglich Milch ins Haus bringt, vom „Kalben“ reden; die nächste Frage wird nun sein: Warum ist die Kuh so dick? Was heißt das „Kalben“? Wie kommt das Kalb heraus? u. s. w. Darauf gebe die Mutter ganz sachgemäßen Bescheid, einfach und bestimmt, etwa so zur ersten Frage: Weil sie ein Kalb bekommt, — unter „Kalben“ versteht man beim Rindvieh die Geburt eines jungen Tieres, — die Natur hat einen Geburtschlauch geschaffen, also einen eigenen Weg für die jungen Tiere, dessen äußere Oeffnung in der Nähe der Darm- und Blasenöffnung liegt u. s. w. Gelegentlich gehe man auf das Leben der Pflanzen über und lese den Kindern Kapitel aus Büchern vor, welche sich die Aufgabe stellen, die Jugend durch wissenschaftliche Aufklärung einzuführen. Es seien da Klara Muche's Schriftchen „Was sage ich meiner Tochter?“ und Dr. Liebert's Buch: „Wie sag ich's meinem Kinde?“ warm empfohlen. Ernste Mütter finden alles darin, was sie suchen. Kommt dann später die Frage: Aber wie kommt denn das Kalb in die Kuh hinein? Wann fängt es denn zu wachsen an? dann laute die Antwort nicht, wie es gewöhnlich üblich ist: „Das verstehst du nicht!“, sondern man erkläre das Vorhandensein der Eizelle, die jedes Säugetier besitze, die unter bestimmten Umständen zu wachsen beginne. Von Befruchtung und Begattung darf man nur dann sprechen, wenn das Kind die nötige Vorbereitung besitzt und mit den Vorgängen in der Pflanzenwelt genügend vertraut ist, ferner nur dann, bis es durch eigenes Denken und logischen Schluß vor der letzten Ursache suchend und fragend steht. Dann ergibt sich alles gleichsam von selbst; das langsam in die Sache hineinwachsende Kind erstaunt und entsetzt sich niemals, sondern ist von Ehrfurcht erfüllt von den großartigen Vorgängen in der Natur. Mit reinem Sinn betrachtet es dann auch die Vorgänge im menschlichen Leben, und ganz von selbst, ohne daß man daran gerührt, kommt es allein zum letzten Schluß. Den warte man ruhig ab!

Wir haben nur die richtige Vorbereitung zu geben und für wissenschaftliche Grundlagen zu sorgen.

52

Die Nervosität unserer Kinder.

Wenn die Nervenschwäche der Erwachsenen zunimmt, wenn die Lebensweise der Mütter immer schlechter wird, ist es wahrlich kein Wunder, wenn auch die Säuglinge und kleinen Kinder schon verschiedene Anzeichen der Nervenreizbarkeit und Nervenschwäche an sich tragen. Sehr unklar sind sich die Eltern aber meist darüber, wie sich diese verkrühten Zustände am Kinde äußern. Sie behandeln diese dann gewöhnlich falsch, erblicken in dieser oder jener