

Verlag Wilhelm Maudrich / Wien IX.

Demnächst erscheint:

**DIE PERIODISCHE FRUCHT- UND
UNFRUCHTBARKEIT DES WEIBES**

Von

Professor Dr. Hermann Knaus,
Graz.

**MENSTRUATIONS-
K A L E N D E R**

1934
VERLAG WILHELM MAUDRICH
WIEN

Vor- und Zuname:

Geboren:

1. Regelblutung:

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, einschließlich der Übersetzung in die russische Sprache, vorbehalten.

Copyright 1934 by Wilhelm Maudrich, Verlag, Wien IX.

F Berger in Horn

Über die Notwendigkeit kalendermäßiger Aufschreibung des Eintrittes der Regelblutungen

Von

Professor Dr. Hermann Knaus,
Graz.

1934
VERLAG WILHELM MAUDRICH
WIEN

Nur eine verhältnismäßig geringe Anzahl von Frauen hatte bisher die Gewohnheit, den Eintrittstag der Regelblutung im Kalender anzustreichen und so das Datum dieses allmonatlichen Ereignisses festzuhalten. Die Beweggründe für diese Aufzeichnungen waren verschiedene: einmal entsprangen sie dem erhöhten Bedürfnis nach Ordentlichkeit und Kontrolle der natürlichen Lebensäußerungen des eigenen Körpers, das andere Mal dem besonderen Interesse für die frühzeitige Feststellung des möglichen Eintrittes einer Schwangerschaft und für die damit Bedeutung gewinnende Ermittlung eines genaueren Geburtstermines. Fernerhin wurden sogenannte Menstruationskalender von Frauen der höheren Volksklassen geführt, um sich in den Entschlüssen für die Festsetzung von häuslichen Festen und Empfängen, Reisen usw. nach den Tagen des erwarteten Unwohlseins richten zu können. Die überwiegende Mehrzahl der Frauen aber fand es nicht der Mühe wert, die Menstruationstermine regelmäßig in einen Kalender einzutragen, sondern begnügte sich damit, den Eintrittstag der letzten Monatsblutung mehr oder weniger sicher im Gedächtnis zu behalten.

Von diesen zumeist aus dem Gedächtnis gewonnenen Eigenbeobachtungen der Frauen leitet sich unsere Kenntnis her, daß etwa 80% aller gesunden Frauen regelmäßig vierwöchentlich unwohl werden. Daß dieser Zeitraum von vier Wochen, der bei so vielen Frauen vom

Beginn einer Monatsblutung bis zum Eintritt der folgenden verstreicht, nur den Wert grober zeitlicher Schätzung darstellt, ist nach Beobachtungen ohne genaue Aufschreibung der Menstruationstermine wohl verständlich.

Mit der Entdeckung der für die gesamte Menschheit sehr wesentlichen Tatsache, daß jede Frau nur an wenigen, ganz bestimmten Tagen des monatlichen Zyklus empfängnisfähig ist, wird die Angabe des monatlichen Zyklus in Wochen völlig unzulänglich und die Zählung desselben in Tagen unbedingtes Erfordernis. Diese Zählung kann aber nur dann ein verlässliches Ergebnis liefern, wenn sie an einem sorgfältig geführten Menstruationskalender vorgenommen wird. Liegen nämlich die Menstruationstermine von mindestens einem Jahre vor, so gewähren diese Aufzeichnungen sicheren Einblick in die Regelmäßigkeit und Dauer des monatlichen Zyklus jeder Frau. Allein aus diesen Daten wird ersichtlich, ob der monatliche Zyklus ganz regelmäßig oder mit Schwankungen von einigen Tagen oder sehr unregelmäßig abläuft. Und die nur auf diese Weise erschließbare Eigenart des monatlichen Zyklus einer Frau bildet die Unterlage für die verlässliche Bestimmung der Tage ihrer Fruchtbarkeit. Jede Frau, die sich nach jahrelangem Ausbleiben einer Empfängnis sehnsüchtig ein Kind wünscht, oder die aus gesundheitlichen oder wirtschaftlichen Gründen nicht in der Lage ist, unbegrenzt viele Kinder zu haben, wird begreiflicherweise größtes Interesse dar-

an haben zu wissen, an welchen Tagen des monatlichen Zyklus sie empfängnisfähig ist. Dieses Wissen kann sie sich aber nur dann verschaffen, wenn sie die geringe Mühe nicht scheut, den Eintritt ihrer Regelblutungen fortlaufend und gewissenhaft in einen Kalender einzutragen.

Aus diesem für das Fortpflanzungsfähige Alter jeder Frau so wichtigen Grunde muß jede weibliche Person gleich nach dem Einsetzen der ersten Regelblutung dazu verhalten werden, den Eintritt jeder folgenden Monatsblutung noch am selben Tage im Kalender anzumerken: damit soll das Niederschreiben jedes Menstruationstermines schon im frühen Alter zur Gewohnheit und der reifen Frau zur Selbstverständlichkeit werden.

Um dieses Erziehungswerk zu fördern, erscheint es notwendig, einen diesem Zwecke voll entsprechenden Kalender zu schaffen, der für das ganze Leben als Monats- oder Menstruationskalender dienen und in einer Weise geführt werden soll, daß der zur Bestimmung der frucht- und unfruchtbaren Tage des monatlichen Zyklus befragte Arzt rasch und mühelos seine Aufgabe lösen kann. Die Führung dieses Menstruationskalenders muß, um die erforderliche übersichtliche Darstellung von Länge und Regelmäßigkeit des monatlichen Zyklus zu erreichen, so geschehen, wie sie aus dem mit den notwendigen Eintragungen bereits versehenen Musterblatt ersichtlich wird. In der ersten Spalte unter „Eintritt der Regelblutung“ sind

die Daten des Beginnes jeder Menstruation einzutragen. Durch die Schlangenlinie zu Anfang der zweiten Spalte soll die Dauer der Regelblutung angegeben werden. Und die Länge des monatlichen Zyklus, der sich stets vom 1. Tag der einen Blutung bis einschließlich des letzten Tages vor der nächsten Menstruation erstreckt, soll nach Auszählung der Länge jedes monatlichen Zyklus durch auffällige Schattengebung des Viereckes, das dem ersten Tage des folgenden Zyklus entspricht, deutlich hervorgehoben werden. Die Zahl vor dem dunklen Feld gibt dann die jeweilige Länge des monatlichen Zyklus in Tagen an.

Die Führung eines Monats- oder Menstruationskalenders in dieser Form muß jeder Frau zum Bedürfnis werden; denn sie bedeutet den ersten unerläßlichen Schritt für die genaue Beurteilung von Länge und Regelmäßigkeit des monatlichen Zyklus und gibt damit dem Arzte die Möglichkeit, jede Frau in der Frage der natürlichen Geburtenregelung schnell und sicher zu beraten. Weiterhin müssen in diesen Kalender die Daten aller Ereignisse eingetragen werden, die eine Änderung oder Störung im Ablaufe des monatlichen Zyklus bewirken können; das sind Schwangerschaft (Tag der Geburt oder Fehlgeburt), Stillen bzw. Abstillen des Kindes, Krankheiten, Operationen, längere Reisen besonders in Länder mit anderem Klima, Hochgebirgstouren im Sommer und Winter, und jeder einschneidende Wechsel in der bisher gewohnten Lebensführung.

Musterblatt.

