

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Neue Frauenkleidung und Frauenkultur

Deutscher Verband für Verbesserung der Frauenkleidung

Karlsruhe, 6.1910 - 10.1914; 12.1916

Zur Behandlung der Schwächezustände der Unterleibsorgane

[urn:nbn:de:bsz:31-107152](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-107152)

erste Arbeit den gleichen Gegenstand in gleicher Ausführung anfertigen, will mir gefallen, weil er wieder auf die alte Methode hinauskommt, „noch der Einzelunterricht, wonach jedes Kind einen Gegenstand freier Wahl arbeiten soll, und der selbst in einer schwach besetzten Klasse zu große Anforderungen an die Lehrerin und die Schülerinnen stellt. Würde da nicht eher ein Klassenunterricht am Platze sein, der den Gegenstand selbst bestimmt, nur in bezug auf Größe, Form, Material, Ausführung und Verzierung soviel als möglich Spielraum läßt? Der Gegenstand müßte allerdings so gewählt und die Besprechung desselben so klar sein, daß er von allen Kindern in seiner Form und Ausführung erfaßt und ohne besondere Hilfe der Lehrerin angefertigt werden könnte. Zur Entwicklung von Grundformen finden wir in dem erwähnten Kap. III wie auch in dem Kap. IV über Puppenschneidern prächtige Anleitung. Besonders die Puppenschneiderei ist gar nicht genug zu empfehlen; sie verhilft dem Kinde spielend zum Verständnis der Form und Ausführung aller Bekleidungsstücke. Kap. V über Maschinennähen enthält praktische Winke über die Behandlung der Nähmaschine, über Maßnehmen und Zuschneiden, Wäschenähen und Schneidern. Erwähnt wird bei allen Kleidungsstücken, die einen Schnitt erfordern, daß der Schnitt auch durch Anlegen von Gaze erzielt werden könne, was ich in der Schule für viel praktischer halte, als die Herstellung von Normalschnitten und deren Abänderung, die für das Gedächtnis der Kinder einen unnötigen Ballast ausmacht, ohne der Entwicklung des Formensinnes förderlich zu sein. Jedenfalls ist das Lehrbuch ein schätzbare Wegweiser für alle, die sich für die Neugestaltung des Handarbeitsunterrichtes, die in Kürze auch für unsere Volksschulen zu erwarten ist, interessieren.

Zur Behandlung der Schwächezustände der Unterleibsorgane.

Nach Geh. Hofrat J. Oldevig-Dresden.

(Schluß.)

»In bezug auf die Wirkung der aktiven Abdominalmuskelkontraktion seien folgende allgemeine Erwägungen hervorgehoben. Es dürfte erwiesen sein, daß die Muskel-tätigkeit einen Einfluß auf die meisten Organe ausübt, und daß es kein anderes Mittel gibt als Übung, um den Muskel selbst zu kräftigen. Die erweiterten Gefäße und die damit verbundene reichlichere Blutzufuhr zum tätigen Muskel bezwecken ja, diesem den Bedarf an Sauerstoff und Brennmaterial zuzuführen. Während der Arbeit nimmt der Muskel also mehr Blut auf, die Herztätigkeit und der arterielle Blutdruck werden gesteigert. Es ist dies also die Einwirkung eines dem Willen unterworfenen Organes auf andere von diesem unabhängige Organe, wodurch diese, vorausgesetzt daß der Effekt nicht übertrieben wird, in einer natürlichen Weise geübt werden. Ebenso wird die Respiration durch die Übung gesteigert. Sicher ist auch, daß durch die Muskelübung der Appetit gesteigert wird; wie diese Übung aber sonst auf die Verdauung einwirkt, ist nicht ganz aufgeklärt. Doch nicht nur der Umstand, daß der Körper durch die Muskelarbeit mehr Nahrung benötigt, sondern auch derjenige, daß die Verdauungsorgane nach der Übung mehr Nah-



Abb. III. Photographin Wanda von Debschitz-Kunowski, München. Perlstickerei zu einem Seidenkleid von Elisabeth Rudtke, München. Beschreibung Seite IX.

rung aufnehmen können, beweist, daß die Muskelarbeit auf deren Tätigkeit Einfluß hat, und zwar im übenden Sinne. Wir kennen den Zusammenhang des Bewegungsapparates mit dem Zentralnervensystem. Der Impuls, den der Muskel vom Nervensystem aus bekommt, ist für ihn von allergrößter Bedeutung. Auf ihm beruht sowohl die Arbeit des Muskels als auch seine normale Beschaffenheit. Je schwieriger eine Übung auszuführen ist, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, und je genauer man dabei die Übung isoliert und die Muskel koordiniert, d. h. nur die dazu notwendigen Muskeln in Anspruch nimmt, und zwar in der richtigen Reihenfolge, desto größer ist die Arbeit und die Übung des zerebrospinalen (die in Gehirn, Rückenmark entspringenden Nerven) und, infolge deren Verbindung miteinander, zugleich des sympathischen Nervensystems. Ich betone nochmals, je genauer die Isolierung und die Koordination sind, desto besser wird die Übung. Diese genaue isolierte Muskelarbeit, ohne daß mehr Muskeln, als nötig sind, dabei mitwirken, ist schwer auszuführen und verlangt sehr große Übung. Diese Isolierung bei der Muskelübung wird leider häufig vernachlässigt, und doch ist sie zur Erzielung des beabsichtigten Effektes der allerwichtigste Faktor.

Die drei hier bezüglichen Übungen kommen nicht nur bei Senkungen der Beckenorgane, sondern auch bei asthenischen Zuständen im Magen und in den Gedärmen zur Verwendung. Im allgemeinen gilt folgendes: Mit



Abb. IV. Photographin Wanda von Debschitz-Kunowski, München.
Abendkleid von Frau E. Veil-von Neander.
Beschreibung Seite IX.

asthenischem Magen und Darm ist schwache Bauchmuskulatur verbunden und mit kräftigen Bauchmuskeln auch kräftige Verdauungsorgane. Bei Atonie (Schlaffheit) in den Verdauungsorganen ist die Zirkulation in diesen Organen gewöhnlich träge. Da aber dem erschlafften, ruhenden Muskel relativ wenig Blut zugeführt wird, der arbeitende Muskel aber einen bedeutend größeren und kräftigeren Blutstrom aufnimmt und hierdurch die Herz-tätigkeit vermehrt, so wird auch in den Beckenorganen die Zirkulation durch die Muskelarbeit lebhafter. Diese Wirkung tritt noch mehr hervor, wenn man die Arbeit vorzugsweise auf die Bauchmuskeln konzentriert. Durch Übung kann man lernen, diese Muskeln aktiv zu isolieren, was einen üben den Einfluß auf die Magen- und Darmwände hat und eine kräftigere Peristaltik (Darmbewegung) hervorruft. — Der arbeitende Muskel verbraucht mehr Sauerstoff und produziert viel Kohlensäure, wodurch eine kräftigere Respiration eintritt, welche auch dazu beiträgt, die Unterleibsorgane zu üben; — so hat beispielsweise die Senkung und die Hebung der Leber während der Respiration auch in dieser Hinsicht ihre Bedeutung. Durch die bessere Respiration wird die ganze Blutbeschaffenheit eine andere. Hiervon ebenso wie von dem Grade, in

welchem die Magen- und Darmgefäße gefüllt sind, soll nach Braam-Houkgeest die Peristaltik beeinflußt werden. Durch die verbesserte Magen- und Darmbewegung wird der Inhalt besser und ausreichender mit den Verdauungs-säften vermischt, wodurch die Resorption (Aufsaugung) auch erleichtert wird. Ein vermehrtes Hungergefühl in Zusammenhang mit reichlicherer Nahrungszufuhr, eine vollständigere Ausnutzung derselben und ein normaler Stuhlgang, dürfte, kurz zusammengefaßt, das Resultat einer gutgeordneten Muskelarbeit sein.«

Die rumpfliegende Beinteilung und -Schließung (Abduktion und Adduktion) die Oldevig »Hüftfest- kurz-rumpfliegende Beinteilung und -Schließung« über die Mittellinie hinaus nennt, wobei Gymnast und Patient Widerstand leisten, beschreibt er in folgendem: »Die Übung wird von zwei Gymnasten ausgeführt, die an den Seiten des Patienten stehen. Bei der Fassung wird die eine Hand unterhalb der Wade, die andere auf die Innenseite des Oberschenkels des Patienten angelegt. Es ist hauptsächlich diese Hand, die die eigentliche Bewegung dirigiert dadurch, daß sie das Bein unter Widerstand des Patienten nach außen führt (abduziert), wonach der Patient unter Widerstand des Gymnasten die Beine so weit adduziert, daß sie sich kreuzen. Die andere Hand des Übungsgebers dient nur dazu, die Beine während der Übung zu unterstützen. Die Hand, die auf den Oberschenkel angelegt wird, faßt diesen ziemlich proximal an, wodurch die Wirkung nach oben hin verlegt wird. Die Übung wird mehrmals wiederholt. Bei der Kreuzung der Beine wird darauf geachtet, daß das eine Bein abwechselnd über und unter das andere geführt wird.«

Kommen wir nun zur liegenden Beckenaufziehung, wobei Gymnast und Patient Widerstand leisten, die wie bemerkt bei Lageveränderungen und sonstigen Schwäche-zuständen mit Erfolg verwendet worden ist. »Sie wird am besten auf einer breiten und langen niedrigen Bank (Plint) in folgender Weise ausgeführt. Patient nimmt liegende Stellung ein, die Arme an den Seiten und den einen Fuß über den anderen gelegt. Hierdurch werden die Hüftgelenke besser fixiert und die Isolierung erleichtert. Der Übungsgeber sitzt auf der Bank an der Seite des Patienten in der Höhe dessen Oberschenkels, die Hände auf die Crista iliaca (oberer Rand des Hüftknochens) des Patienten gelegt. Unter Widerstand von Seiten des Arztes versucht der Patient das Becken in der Längsrichtung des Körpers langsam möglichst hoch zu ziehen; dann drückt der Arzt unter Widerstand von seiten des Patienten das Becken langsam wieder zurück in die normale Lage. Der Patient wird aufgefordert, vor der Übung tief ein-zuatmen, dann wird diese unter langsamer Expiration ausgeführt. Wenn man dieses beobachtet, so wird die hebende Wirkung auf gesenkte Beckenorgane eine effek-tivere, wenn es auch anfangs schwer ist, die Übung in dieser Art auszuführen. Es gibt auch Fälle, in denen die Übung am geeignetsten bei normaler Respiration vor-genommen wird.

Bei dieser wie bei allen Übungen ist eine vollständige Isolierung unmöglich; mehr oder weniger arbeiten auch andere Muskeln, z. B. diejenigen des Thorax, der unteren Extremitäten u. a. mit. Es ist dies zur Erreichung der erzielten Wirkung von geringerer Bedeutung, wenn nur die beckenaufliehenden Muskeln die größte Arbeit über-

nehmen. Nach längerer Übung gelingt die Isolierung besser. Der Patient soll dabei das Gefühl haben, als ob das ganze Becken von einer festen, trichterförmigen Binde umschlossen würde vom Perineum (unterer Beckenrand) bis auf den unteren Teil des Thorax. Nachdem die Übung drei- bis viermal ausgeführt worden ist, läßt man eine Ruhepause eintreten, damit die normale Respiration wiedergewonnen wird. Die Übung steigert leicht die Herz-tätigkeit und vermehrt den Blutstrom zum Kopf.

Um die Technik der Übung ebenso wie deren Wirkung auf die Beckenorgane zu verstehen, ist zu erwägen, welche Muskeln dabei arbeiten, in welcher Reihenfolge sie sich betätigen, und der Grad der Innervation, d. h. ob eine große Willensanstrengung für den Patienten nötig ist, um die Übung richtig auszuführen. Es dürfen hier außerdem, wie bei jeder Übung, die Funktionen der Hilfsorgane der Muskeln nicht unbeachtet bleiben. Je schwieriger die Übung auszuführen ist, desto leichter kann man befürchten, daß Abnormitäten während der Arbeit entstehen. Die inneren Organe sind sämtlich mehr oder weniger beweglich; es ist jedoch diese Beweglichkeit innerhalb gewisser Grenzen eine beschränkte. Es spielt hierbei das Peritoneum (Bauchfell) und dessen Verbindung mit den Eingeweiden, mit der Bauchwand und den Unterleibsorganen eine große Rolle und trägt dazu bei, diese verschiedenen Organe zu fixieren.

Wie ich schon ausgeführt habe, ist die Übung bei asthenischen Zuständen der Beckenorgane sehr anwendbar. Bei Lageveränderung kommt es ja erst darauf an, die gesenkten Organe zu reponieren, danach die Teile zu stärken, die sie auf ihrem richtigen Platz fixieren. Zuweilen genügt die Übung allein, um das gesenkte Organ zu reponieren.

Die liegende Beckenaufziehung ist anfangs schwer auszuführen und nimmt die ganze Aufmerksamkeit des Patienten und des Übungsgebers in Anspruch. Vor ungefähr zwei und einhalb Jahren habe ich mit dieser Übung angefangen und habe sie seitdem häufig verwendet. Ich glaube sagen zu können, daß sie in nicht geringem Grade zu dem guten Resultate beigetragen hat, welches ich bei obengenannten Krankheiten erzielt habe. Es lag mir daran, durch das oben Angeführte die Wirkung der Übung klarzustellen und deren praktischen Wert zu beweisen.

So weit der Verfasser. Es unterliegt keinem Zweifel, daß diejenigen, die sich mit Gymnastik bisher noch nicht näher beschäftigt haben, Schwierigkeiten haben werden, sich in die hier beschriebenen Übungen hineinzudenken. Aber es ist notwendig, die Frauen auf diese Heilungsmöglichkeiten, die in körperlicher Übung beruhen, energisch hinzuweisen. Ohne genaue Beschreibung der betreffenden Übungen würde aber der Hinweis keinen festen Boden haben, also auch ohne jeden positiven Nutzen bleiben. Es sei an dieser Stelle nochmals auf den Originalaufsatz des Verfassers hingewiesen, wo alle diejenigen, welche sich wissenschaftlich oder praktisch mit jenen Übungen näher befassen wollen, eine genaue Aufzählung aller bei der Arbeit tätigen Muskeln finden werden.

Schülerelbstmorde.

ω Diese Frage, die jede Mutter aufs tiefste berühren muß, ist kürzlich in den Tageszeitungen infolge der zu



Abb. V. Photographin Wanda von Debschitz-Kunowski, München.
Einfaches wollenes Straßenkleid von E. Veil-von Neander.
Beschreibung Seite IX.

Ostern sich häufenden Fälle ungemein lebhaft erörtert und auf die verschiedensten Ursachen zurückgeführt worden. So erblickt ein Arzt ihre Hauptursache in häufig vorkommender psychopathischer Anlage, die vor allem durch eine einfache Lebensweise und ein vorbildliches Leben der Eltern verhindert werden müsse. (Vergl. „Köln Ztg.“ No. 446; 11.) Der bekannte Schulmann Ober-Reg.-Rat Matthias beklagt eine gewisse Hypertrophie der Hygiene, der Methode und der Disziplin. Dort wo der Sport nicht seine günstige Wirkung übt, züchte sie verweichlichte Schwächlinge, welche noch obendrein durch eine ungesunde und pessimistische Lektüre beeinflusst würden. Und endlich erblickt der linksstehende Politiker den wunden Punkt in dem Mangel idealer Ziele, die der Begeisterung und Tatkraft des Schülers wert seien. (Vergl. „Rhein. Ztg.“ 21. April 11.)

Ohne Zweifel haben alle diese Auslegungen einen richtigen Kern. Das wichtigste, entscheidende ist aber doch wohl was jener Arzt hervorgehoben: das vorbildliche