

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Abänderungsbeschwerden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969536>

#### Nutzungsbedingungen

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

#### Conditions d'utilisation

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

#### Terms of use

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

**Download PDF:** 27.12.2025

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

den Rheumatischen und Nierenleidenden von großem Vorteil.

Noch mancher Heilpflanze begegnen wir bis zum Abend, und wir werden kaum fertig mit dem jeweiligen Schildern ihres Inhalts und ihrer Wirkstoffe. Wir haben wirklich nicht geglaubt, daß wir über 2000 Me-

ter Höhe noch soviel nützliche Kräuter finden würden, an denen die meisten von uns bis anhin achtlos vorübergegangen sind. In Zukunft werden wir sie bestimmt besser beachten, haben wir doch nun erfahren, wie leicht wir durch sie Hilfe und Heilung finden können.

## Abänderungsbeschwerden

Es ist für Frauen bestimmt keine leichte Zeit, wenn sie mit 45–55 Jahren in die Abänderungsjahre kommen. Wallungen, Kongestionen, oft fast unerträgliche seelische Schwankungen und das Aufflackern alter Leiden, all dies kann vielfach in krassem Wechsel das Leben einer Frau während dieser Zeit sehr erschweren.

### Eine interessante Beobachtung

Vor Jahren war es mir möglich bei einer unverheirateten Patientin, die sich damals in den fünfziger Jahren befand, eine interessante Erfahrung zu machen. Sie litt unter starken Abänderungsbeschwerden und hatte zudem mit einem hohen Blutdruck zu rechnen, der bekanntlich erst unangenehme Formen annimmt, wenn die Periode gänzlich aussetzt. Da die Patientin zu bequem war, Mittel wie Viscum album, also ein Mistelpräparat, oder Rauwolfia zu schlucken, was ihr beides hätte helfen können, entschloß ich mich, ihr monatlich einmal das Ansetzen von 2–3 Blutegeln mit jeweilig kräftigem Nachbluten zu verordnen. Da sie in unserer Nähe wohnte, übernahm ich die Behandlung selbst. Ich bezweckte damit gewissermaßen einen Periodenersatz, also eigentlich eine künstliche Periode. Meine Berechnung war denn auch richtig, denn der Blutdruck senkte sich nach und nach und die klimakterischen Beschwerden verschwanden mehr und mehr. Da sich diese Methode so gut bewährte, war die Patientin darauf bedacht, daß sie jahrelang durchgeführt wurde. Es bereitete mir jeweils Spaß und gewährte mir eine gewisse Entspannungspause, sie zu besuchen, denn sie war trotz dem sichtlichen Alterwerden immer noch sehr aufnahmefähig für fortschrittliches Gedankengut und war selbst sehr unterhaltsam und geistreich,

so daß die ganze Blutegelangelegenheit gewissermaßen nebenbei und fast unbemerkt vonstatten ging. Da sie meine Vorliebe für Fruchtkuchen kannte, stellte sie mir jedesmal bei meiner Ankunft etwas Leckeres auf, ohne je daran zu denken, daß mir die Blutegelgeschichte eigentlich den Appetit dazu hätte rauben können. Zum Glück war ich jedoch in der Hinsicht keineswegs empfindlich, so daß ich neben meiner hilfreichen Arbeit dennoch das Dargereichte vollauf genießen konnte. Die Patientin aber war stets erfreut und dankbar, daß ihr die einfache Behandlung all die schwierigen Jahre hindurch so zweckdienlich zu helfen vermochte.

### Bekämpfung der Wallungen

Bei vielen Frauen treten die lästigen Wallungen in sehr unangenehmem Maße auf. Natürlich sind sie alle froh und dankbar in Ovasan D 3 zusammen mit Aconitum D 10 eine zuverlässige Hilfe zu finden. Aconitum napellus ist bei uns als blaublühender Ei-senhut bekannt. Jeder, der sich in unserer Alpenflora auskennt, liebt diese schöne Pflanze. Ihre Wirkstoffe sind so stark, daß sie selbst in hoher Verdünnung noch immer zuverlässig helfen. Wegen der immerhin vorhandenen Giftigkeit sind massive Dosen nur sehr vorsichtig zu gebrauchen. Die Pflanze soll in dieser Form erfreulicherweise gegen Migräne und vor allem gegen Trigeminusneuralgie sehr wirksam sein. Diese gefürchteten Gesichtsnervenschmerzen stellen sich während den Abänderungsjahren gerne und häufig ein. Leider können sie auch das Gemüt unangenehm angreifen und belasten, weshalb eine Abhilfe sehr willkommen ist. Auch bei Migräneanfällen ist man froh, durch dieses pflanzliche Mittel hilfreiche Milderung erhalten zu können.

In homöopathischer Tiefpotenz von D 3 bis D 4 ist Aconitum auch ein bewährtes Fiebermittel, besonders bei Infektionskrankheiten, wo in erster Linie eine Ableitung auf die Haut notwendig ist. Bei Hochpotenz aber stellen wir die interessante Wirkung gegen Wallungen fest, was beweist, daß ein und dasselbe Mittel in verschiedenen Dosierungen auch ganz verschieden wirksam sein kann.

### Zweckdienliche Ernährung

Bestimmt ist es einleuchtend, daß bei Wallungen auch die Ernährung eine wichtige Rolle spielt, ob dies nun der Patientin angenehm oder unangenehm sein mag. Auf alle Fälle wird es für sie gut sein, wenn sie

sich nach den gegebenen Forderungen richtet und vor allem Eier und Eierspeisen völlig meidet. Aber auch Weizenkeime sollte sie nicht genießen, ebenso keine Konditoreiwaren und keine alkoholischen Getränke. Was aber am empfehlenswertesten ist, das ist eine vorwiegend pflanzliche Naturnahrung mit Zusatz von Quark als tierisches Eiweiß. Die beste Stärkenahrung in dieser Zeit ist der Natiurreis. Jene Frauen, die darauf achten, sehr mäßig zu essen, werden unter weniger Beschwerden zu leiden haben. Wenn sie sich zudem auch noch regelmäßig Bewegung im Freien beschaffen, sorgen sie für einen günstigen Ausgleich, der auch dem Stoffwechsel zugute kommt und die erwähnten Beschwerden zu vermindern hilft.

## Periodenkrämpfe [Dysmenorrhoe]

Ein großer Prozentsatz aller jungen Mädchen hat während der Periode unter mehr oder weniger starken Krämpfen zu leiden. Aber auch Frauen, besonders berufstätige, können sich mehr denn je über dieses Uebel beklagen. Gärtnerinnen und Bauerntöchter, die sich durch körperliches Arbeiten viel bewegen können und somit weniger verkrampft sind, werden durch Periodenbeschwerden weniger geplagt als Berufstätige mit sitzender Beschäftigung. Schon manche Sekretärin war froh, wenn der Chef über die kritischen Tage der Periodenzeiten auswärts tätig war, so konnte es ihm nicht auffallen, wenn die Arbeit nicht so flink wie sonst vonstatten ging, weil die Beschwerden ein öfteres Innehalten der Wirksamkeit veranlassen können. Wie manche, sonst flinke Bürokrat sitzt während diesen Tagen dann und wann zusammengekauert und mit schmerzverzogenem Gesicht untätig vor der Schreibmaschine, um etwas auszuruhen?

### Hilfreiche Mittel

Wer zu Hause sein kann, weil er nicht berufstätig sein muß, kann sich während dieser unangenehm kritischen Zeit gut mit heißen Kamillenwickeln behelfen, da diese die Krämpfe günstig beeinflussen und stark vermindern. Auch durch das schluckweise

Trinken einer Tasse Kamillentee kann man sich Linderung verschaffen. Ein weiteres, bewährtes Mittel ist das Gänsekraut, das in lateinischer Sprache als Potentilla anserina bekannt ist. Es wirkt sich besonders günstig aus, wenn man es einige Tage vor dem Eintreten der Periode zu trinken beginnt.

Noch ein anderes, neueres Mittel ist in diesem Zusammenhange zu erwähnen, weil es ganz fantastisch zu wirken vermag. Dieses wird aus der Petasites off. gewonnen. Bei Patientinnen, die trotz stärkster, chemotherapeutischer Mittel keine Linderung der Krämpfe herbeiführen konnten, versahen die Petasitestabletten Petadolor erfreulicherweise ihren prompten Dienst. Auch bei diesem Mittel ist die Wirkung am zuverlässigsten, wenn mit der Einnahme schon 3 Tage vor dem Eintreten der Periode begonnen wird, und zwar genügen 3mal täglich 1–2 Tabletten. Begrüßenswert ist dabei vor allem, daß Petadolor zudem ein völlig giftfreies Pflanzenmittel ist. Manchem jungen Mädchen war es schon eine große Hilfe, so daß es sich nicht mehr wie zuvor vor den unangenehmen, kritischen Tagen der Periodenzeiten fürchten muß, sondern froh und dankbar sein kann, wenn es nicht mehr wie früher darunter zu leiden hat. Bestimmt werden noch viele weitere gerne darnach greifen, sobald sie es kennen lernen.