

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 3

Artikel: Der grosse Wechsel
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969588>

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: 25.02.2026

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

wir nach Norden oder Süden, dann sind die Störungen weniger schlimm, als bei einer Flugreise nach Osten oder Westen. Demzufolge wird uns eine Flugreise nach Afrika, ja sogar nach Südafrika weniger bemühen, was unsere Organuhr anbetrifft, denn wir werden dadurch weniger aus dem Geleise geworfen, als wenn wir nach Indien oder nach den Vereinigten Staaten von Amerika fliegen. Meine letzte Reise führte mich von Neuseeland in die Schweiz zurück. Die Umstellung war dabei so stark spürbar, dass ich nach meiner Rückkehr nachts fast nicht mehr schlafen konnte und anfang zu lesen oder Artikel zu schreiben. Die Folge war, dass ich mich tagsüber müde fühlte und nach dem Mittagessen einnickte, um das Schlafmanko etwas nachholen zu können. Sonst habe ich hierzu weder Zeit noch Lust. Es ging volle 14 Tage, bis sich meine Organe wieder umgestellt hatten. Erfahrungsgemäss ist es vorteilhaft, Weltreisen in gewissen Zeitabschnitten durchzuführen, wenn immer die Möglichkeit hierzu besteht. Dadurch gewinnen die Organe etwas Zeit, sich langsam umzustellen.

Da bei veränderten bioklimatischen Einflüssen organische Störungen auftreten oder auch verschwinden können, sollten uns diese nicht übermässig beunruhigen. Als ich im Jahre 1950 mit einer akuten Leberstörung nach den USA reiste, konnte ich feststellen, dass nach Betreten dieses Kontinents die Störung völlig verschwand. Einige Wochen verblieb ich ohne sie, nämlich so lange ich in den Staaten weilte. Sobald ich aber wieder in Europa landete, war die Störung auch so-

gleich wieder da. Durch Mittel und Diät liess sie sich nachträglich allerdings langsam beheben.

Schnelles Reisen mit modernen Flugzeugen stellt an unseren Körper sehr grosse Anforderungen. Die Anstrengungen sind vor allem für die Piloten und das übrige Personal äusserst belastend, verlangt doch dieser Beruf ständige Umstellungen der Körperuhr. Die immerwährenden Wechsel der bioklimatischen Einflüsse wirken sich auf die gesundheitliche Grundlage aus und können diese mit der Zeit aus dem Gleichgewicht bringen. Starken Naturen ist dieser Beruf daher eher zu empfehlen als solchen, die mit einer gewissen Empfindlichkeit belastet sind.

Heute stellt die Technik mit all ihren Begleiterscheinungen immer grössere Anforderungen an unseren Körper, weshalb ihnen viele von uns bei ungünstigen Voraussetzungen nicht gewachsen sind. Sie leiden darunter, und manch nervliches Versagen und viele neue Krankheiten, vor allem im Gefässsystem, lassen sich durch diese Einflüsse erklären. Es ist wirklich eine dringliche Notwendigkeit, dem Körper stets genügend Zeit einzuräumen, wenn er sich einer stark veränderten, äusseren Lage anpassen muss, aber leider wird dies im Zeitalter der Technik nicht mehr berücksichtigt. Man scheint nur noch mit Maschinen zu rechnen, aber unser Körper hat mit seiner Organuhr, mit seinen seelischen und geistigen Bedürfnissen andere Lebensrechte zu berücksichtigen, während die leblosen Erzeugnisse unseres technischen Zeitalters davon nicht berührt werden.

Der grosse Wechsel

Wer weiss besser über das Thema, das in diesem Artikel zur Sprache kommen soll, Bescheid, als die Frauen, die es angeht, und zwar ganz besonders jene, die diesen Wechsel bereits hinter sich haben. Man weiss heute, dass die Hormone dabei eine gewichtige, wenn nicht oft sogar eine schlimme Rolle spielen. Wer mit seiner

Lebensgefährtin 20 bis 30 Jahre hindurch viele sonnige Tage erlebte und die weniger angenehmen vergessen hat, der ist erstaunt, wenn eine plötzliche, ja oft sogar eine krasse Änderung in seinem Eheleben in Erscheinung tritt. Die vielen Jahre, die man zusammen weilte, sollten doch genügen, um den Rhythmus des täglichen Le-

bens so zu festigen, dass er getreulich bis ans Lebensende zu bestehen vermag. Aber das scheint durch den erwähnten Wechsel nicht mehr der Fall zu sein, denn ganz unerwartet schaltet die Frau um, indem sie in ihrem Seelenleben eigenartig unbeständig wird. Was sie früher begeistern konnte, bedeutet ihr jetzt eher eine Last. Scheinbar ohne Grund beginnt sie zu weinen, weil sie niedergeschlagen ist, was oft zu einer grossen Empfindlichkeit, ja sogar zu einem gewissen Gereiztsein führt.

Wenn sich der Gatte noch in bestem Alter befindet, erscheint ihm dieser Wandel höchst ungewohnt und begreiflicherweise auch unangenehm. Es greift da etwas sehr Unbequemes in sein Leben ein, etwas, das den Frieden seines Daseins zu bedrohen sucht. In seiner Unerfahrenheit ist er der Lage nicht ohne weiteres gewachsen, und statt sie mit gelassener Ruhe zu überbrücken, beginnt er je nach seinem Naturell zu beanstanden, woraus sich Spannungen ergeben mögen. Weiss er sich gar nicht besser zu helfen, als auf sein männliches Recht mit Autoritätston zu pochen, dann hat er sich sehr rasch in einen gereizten Wortwechsel verwickelt, der sogar zum regelrechten Streit ausarten kann. Die Frau begreift in ihrer ungemütlichen Lage ihrerseits die völlig veränderte Einstellung ihres Mannes nicht. Sie fühlt sich ungerecht behandelt, gänzlich unverstanden und begreift einfach nicht, warum man mit ihr so hart verfährt. Die Spannungen können sich immer mehr zuspitzen, so dass die Frau glaubt, den bedenklichen Zustand nicht mehr aushalten zu können. Sie versteht denn auch nicht, erfolgreich gegen den sie beherrschenden, unbehaglichen Druck anzukämpfen, und als Folge läuft sie eines schönen Tages einfach davon. Wenn ihr Gatte an diesem Abend müde nach Hause kommt, findet er statt eines gedeckten Tisches und eines sorgfältig zubereiteten Essens nur einen Zettel vor, der ihm mitteilt, dass sich seine Frau zu ihrer Freundin geflüchtet habe, weil sie seelisch und nervlich einfach am Ende ihrer Kraft sei und so-

mit die Zerwürfnisse nicht mehr aushalten könne.

Wenn nun der Mann nicht beginnt, verständig einzulenken, dann steht sein Eheleben auf dem Spiel, denn eine solche Lage kann tatsächlich zu einer Scheidung führen. Es ist sogar nicht einmal ausgeschlossen, dass seine Frau einem Verzweiflungsakt unterliegt, wenn sie durch niemanden günstig beeinflusst und beruhigt wird.

Kleine, aber verfängliche Ursachen

Die wenigsten Männer verstehen eine solche Lage zu meistern, weil sie kein Verständnis dafür haben. Vielleicht fragen sie sich kaum, woher sie überhaupt kommt. Kein Wunder, denn die Ursachen sind so klein, dass man sie nur mit einem Mikroskop feststellen kann. Ein paar Hormone und einige Eizellen lösen die Störungen aus, weil sie in einem gewissen Alter von 45 bis 55 Jahren bei der Frau nicht mehr gebildet werden, aber trotz ihrer Kleinheit so wichtig sind, dass vielen Frauen durch ihren Verlust unangenehme Schwierigkeiten erwachsen. Noch kann man nicht erklären, warum die Bildung der Eizellen auf einmal aufhört, auch weiss man nicht, wieso der ganze Hormonhaushalt, der von den Eierstöcken der Frau ausgeht, so ganz unerwartet aus dem Gleichgewicht kommt. Man kann einzig die Auswirkungen hiervon feststellen. Auch ältere Frauen, können die Funktionsänderungen, die sich bei ihren Kolleginnen anfangen einzustellen, nicht näher erklären, denn sie sagen ihnen einfach nur, es handle sich dabei eben um die sogenannte Abänderung, die Wechseljahre, die allerlei Beschwerden mit sich bringen können. Da machen sich vor allen Dingen von Zeit zu Zeit unliebsame Wallungen geltend. Sie können sich sogar wie Wechselfieber auswirken. In gewissen Abständen mögen sie so stark sein, dass sie eine unerträgliche Hitze erzeugen, weshalb der Wunsch entsteht, sich möglichst überflüssiger Kleidungsstücke zu entledigen, während kurze Zeit

danach wieder das Gegenteil eintreten kann, indem die Frau zu frieren beginnt, so dass sie sich nicht warm genug anziehen kann. Während dieser Zeit melden sich in der Regel auch andere körperliche Leiden viel stärker als zuvor.

Sobald ein Mann sich nun bemüht, die Zusammenhänge kennen- und erfassenzulernen, wird er auch sein Verhalten zu ändern vermögen. An Stelle von Unzufriedenheit und Härte wird liebendes Verstehen treten. Er mag die leidende Gefährtin ohne viel zu reden, beruhigend in seine Arme nehmen und mit dieser kleinen Geste verständnisvoller Wärme hilft er ihr bereits, über die seelischen Klippen hinwegzukommen. Auf diese Weise kann sie erstarken und mit der Zeit gegen die Beschwerden viel tapferer ankämpfen als zuvor. Es ist erstaunlich, wie günstig sich Freundlichkeit und verständnisvolle Rücksichtnahme auszuwirken vermögen. Trotz den bestehenden Schwierigkeiten bleibt der Friede bewahrt, weshalb es auch nicht zu Versöhnungsszenen mit Geschenken kommen muss. Das schönste Geschenk ist für eine leidende Frau die liebevolle Hilfe und der stärkende Schutz, den sie von ihrem Gatten erwarten kann.

Anfangs mag eine Frau durch die Änderung in ihren Drüsenfunktionen tatsächlich dermassen überrascht werden, dass sie aus dem Gleichgewicht fällt und sich über ihr unbegreifliches Verhalten selbst zu ärgern beginnt. Diese Einsicht lässt sie viel rascher den Weg der Selbstbeherrschung finden. Kommt dann noch das Verständnis ihres Mannes hinzu, dann ist die ganze Lage nur noch halb so schlimm. Nicht jede Frau hat unter den gleich schlimmen und starken Störungen zu leiden, auch kommen manche rasch darüber hinweg, indem die Beschwerden nach verhältnismässig kurzer Zeit wieder gänzlich verschwinden. Aber auch jene Frau, die länger darunter zu leiden hat, sollte sich doch mit der Aussicht trösten, dass es sich im Grunde genommen um einen Wechsel handelt, der mit der Zeit ausklingen wird. Wenn sich zudem beide

Ehepartner bemühen, durch gegenseitiges Entgegenkommen die Lage erträglich zu gestalten, schmiedet dies ihr Leben noch enger zusammen. Warum soll man wegen der leidigen Störungen den Frieden verlieren? Ein gemeinsamer Abendspaziergang wirkt sich entspannend aus. Wie beruhigend ist der gemeinsame Genuss den eine schöne Musikplatte darbietet! Das Vorlesen aufbauender Literatur stärkt, gemeinsames Studium erfrischt. Auch ein Streicheln über die Haare spricht tröstlicher als viele Worte. Das einfache Sätzlein: «Du bist eine Arme», wirkt beglückender als ein Geschenk, wenn dies auch sonderbar erscheinen mag, aber irgendwie besitzt die liebende Anteilnahme eine befreiende Macht.

Natürliche Heilmittel

Es gibt pflanzliche und biologische Präparate, die Erleichterung zu schaffen vermögen. Bei Wallungen hilft bekanntlich Aconitum D10 nebst Ovasan D3. Bei vielen Frauen vermögen diese beiden Mittel die Wallungsbeschwerden in verhältnismässig kurzer Zeit ganz zu beheben. Dies ist jedoch nicht bei allen der Fall, aber schon ein beträchtliches Abschwächen der unliebsamen Erscheinungen wird aber geschätzt und ruft bei den Leidenden Dankbarkeit hervor.

Bei Spasmen, zeitweilig auftretenden krampfhaften Schmerzen und inneren Spannungen sind Petasantropfen oder Petadolortabletten eine harmlose, zuverlässige Hilfe.

Will man die hormonelle Störung wieder etwas in Ordnung bringen, dann greift man erfolgreich zum Weizenkeimöl, zu den Weizenkeimen und vielleicht auch zu Pollavena. Auch Kelpasan D4, wenn nötig D6 und bei Überempfindlichen sogar D10, wirkt günstig. Bei Anwendung dieser Mittel kann es auch vorkommen, dass sich die ausgebliebene Periode für einige Male wieder einstellt.

Wenn Nervenspannungen belästigend auftreten, dann greift man erfolgreich zu Ginsavena und Neuroforce, da diese bei-

den Mittel den Zustand zu bessern vermögen. Abwechselnd wirken sich auch Acid. phos. D4 und Acid. pic. D6 günstig aus.

Neben all diesen hilfreichen Mitteln haben wir noch auf eine physikalische Anwendung hinzuweisen, da sich diese ebenfalls vorzüglich auswirken kann. Es handelt sich dabei um Sitzbäder, die wir bei einer Wärme von 37 Grad Celsius während einer halben Stunde durchführen. Als günstige Beigabe ins Sitzbadwasser dient ein beruhigender Tee, beispielsweise

Zitronenmelisse nebst etwas Badekräutermeersalz, bekannt unter dem Namen Santamare. Diese Anwendung trägt dazu bei, die unangenehmen Erscheinungen etwas zu verteilen. Noch wirkungsvoller können sich all diese natürlichen Hilfsmittel entfalten, wenn das liebende Verstehen des Gatten die Sachlage erleichtert. Wer unverheiratet blieb, hat vielleicht Angehörige oder verständnisvolle Freundinnen, die durch beruhigenden Einfluss zur Erlangung des Gleichgewichtes beizutragen vermögen.

Schlangen

Die Furcht vor Schlangen, besonders vor Giftschlangen, ist oft unbegründet, denn Giftschlangen sind im Grunde genommen von sich aus keineswegs angriffslustig und bissfreudig, es sei denn, dass es sich um Kleintiere handelt, die ihr als Nahrung dienen sollen. Wenn ihnen selbst keine Gefahr droht, greifen sie auch nicht an. Sieht sich also die Schlange nicht in Gefahr, dann wird sie einen Menschen auch nicht anfallen, um ihn zu beißen. Wer durch das Gestrüpp eines Waldes, durch hohes Gras oder Büsche läuft, wird Schlangen, die sich dort aufhalten mögen, durch sein Kommen ohne weiteres verscheuchen, denn durch das Auftreten vibriert der Boden, was die Schlangen sofort wahrnehmen, weshalb sie entweichen, denn sie fliehen den Menschen, wenn es ihnen irgend möglich ist. Wenn man durch ein Urwalddickicht hindurchdringen will, muss man sich den Weg bahnen, indem man mit einem Buschmesser das grüne Gestrüpp wegschlägt. Dieses Eindringen in den Wald ist daher keineswegs geräuschlos. Es verscheucht infolgedessen viele Schlangen, so dass man womöglich keine einzige von ihnen zu Gesicht bekommen kann. Schlangen fliehen so lautlos, dass man sie nicht hören kann. Als ich mich seinerzeit im Amazonasgebiet aufhielt, musste ich beim Eintritt in den Urwald immer gut aufpassen, wenn ich Schlangen sehen wollte.

Das beweist, dass sie keineswegs auf der Wacht stehen, um uns anzufallen. Gefährlich ist es indes, wenn wir unbedacht mit den Händen unter die Wurzeln eines Baumes, unter Steine oder sonst einen Gegenstand greifen, ohne gewahr werden zu können, was sich dort befindet. Das könnte den Zugriff einer Schlange, die sich zufällig dort aufhält, zur Folge haben. Es ist in der Hinsicht also stets äusserste Vorsicht geboten.

Notwendige Gegenmassnahmen

Wird man trotz dem Befolgen der notwendigen Vorsichtsmassnahme von einer Giftschlange gebissen, dann muss man die Wunde sofort kräftig aussaugen. Schlangengifte sind nur gefährlich, wenn sie ins Blut kommen. Im Magen, wie auch durch die Sekrete der Bauchspeicheldrüse sowie durch die Galle werden diese Gifte unschädlich und unwirksam gemacht. Trotzdem ist es ratsam, beim Ausaugen der Wunde die Gifte auszuspeien. Zudem sollte man die Bisswunde sofort ausbrennen, was man mit einer glühenden Holzkohle durchführen kann.

Selbstverständlich ist die Anwendung eines Gegenserums die beste Hilfe. In dem Falle muss man jedoch die Schlange, die zugebissen hat, kennen. Gleichzeitig muss man auch das richtige Serum zur Hand haben. Man müsste nach dem Biss der Schlange also rasch handeln, indem man