Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 11

Artikel: Wechseljahrbeschwerden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553768

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: 15.12.2025

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

harmlosen Tropenpflanze gebührende Beachtung zu schenken. Man sollte glauben, dass dies in den Tropen ohne weiteres möglich ist, aber erst kürzlich ging eine Bestellung von dort bei uns ein, um sich die Zusendung von Papayatabletten zu sichern, weil es auch dort inmitten einer grösseren Stadt nicht immer möglich ist, zu einem Papayabaum gelangen zu können. In den Tropen habe ich mich vor Darmparasiten zu schützen vermocht, weil ich täglich entweder Papayablätter, Papayasamen oder ein Papayapräparat einnahm. Auch weiterhin dient mir dieses Mittel vorzüglich. Ich bin überzeugt, dass es mich auf meinen Reisen in den Tropen sogar vor Amöben bewahrt hat. Gleichzeitig wirkte es sich auch zur Erlangung geregelter Darmtätigkeit aus, was nicht nur im Alltag gesundheitsfördernd ist, sondern uns besonders auch auf Reisen äusserst vorteilhaft zugute kommt.

Wechseljahrbeschwerden

Bekannt sind die Wechseljahre auch als Klimakterium, und zwar wegen ihrer gefürchteten Beschwerden. Diese äussern sich unterschiedlich durch Wallungen, Schweissausbrüche, gelegentliche Muskel- und Gelenkschmerzen, durch Schlaflosigkeit, innere Unruhe und oft durch eine zeitweise fast unerträgliche Nervosität und Gereiztheit. Diesen verschiedenartigen Störungen kann eine Frau je nach Veranlagung also ausgesetzt sein, wenn sie in jene gefürchteten Jahre kommt, in denen die endokrinen Drüsen im Rhythmus ihrer Tätigkeit nachlassen. Vor allem sind es die Eierstöcke, die zu der Zeit in ihrer normalen Funktion und Regelmässigkeit nicht mehr zuverlässig arbeiten. Es liegt auf der Hand, dass man solcherlei Störungen zu beheben sucht. Leider geschieht dies jedoch nicht immer auf harmlose Weise, was besonders bei den Hormonbehandlungen zutrifft. Es ist sehr schwer, diese individuell zu dosieren. Was man daher auf diesem Gebiet erreichen kann, ist in der Regel nur eine vorübergehende Ueberbrückung der Beschwerden, denn beim späteren Absetzen dieser Mittel besteht das Risiko, dass sie um so stärker wieder auftreten. Anders verhält es sich, wenn man den Störungen auf natürliche Weise beizukommen sucht. Man kann sie nicht ohne weiteres immer ganz beheben, aber immerhin erträglich gestalten.

Empfehlenswerte Hilfeleistung

Gute Erfahrungen sammelte man vor allem durch eine fett- und eiweissarme Ernährung unter Weglassung aller Reizgifte. Koffein, Tein und Alkohol sollten demnach gemieden werden. Auch der Gebrauch von Nikotin muss wegfallen. Beim Ausbleiben der Menstruation steigt oft auch der Blutdruck. Der verhältnismässig kleine Blutverlust während der Periode wirkt sich im Leben der Frau demnach nicht nur nachteilig, sondern auch vorteilhaft aus, handelt es sich dabei doch um einen bescheidenen, natürlichen Aderlass. Das ist der Grund, warum mehr Männer an hohem Blutdruck und Arterienverkalkung leiden als Frauen.

Greift eine Frau nun in den Wechseljahren, wie vorgeschlagen, zur eiweissarmen Ernährung mit wenig Fleisch, Eiern, Käse und anderen Milchprodukten, dann wirkt sich dies als diätetische Gegenmassnahme bei Arteriosklerose und hohem Blutdruck aus, was während des Klimakteriums sehr wichtig ist. Das teilweise Verzichten auf Eiweissnahrung lässt sich durch vitalstoffreiche Gemüse, vor allem durch Salate, ausgleichen. Kochsalz und scharfe Gewürze tragen zur Verstärkung der Beschwerden bei, weshalb man notgedrungen zu gesunden Würzen greifen sollte. Hierzu verhelfen frische Gartenkräuter, auch Herbamare oder Trocomare, da diese beiden Kräutersalze ebenfalls auf gleicher Grundlage beruhen. Sehr vorteilhaft ist auch die regelmässige Einnahme kleiner Mengen von Vitamin E, weshalb man sich Nahrungsmitteln, die dieses Vitamin E aufweisen, zuwenden sollte. Günstig sind in dem Falle Getreidekeime, Wei-

zenkeimöl, Sesamsamen, Soyaforce, die verschiedenen Kressearten sowie Blattsalate, Spinat und anderes mehr.

Heilmittel

Seit vielen Jahrzehnten haben sich auch entsprechende Naturmittel als heilsam bewährt. Bekannt sind daher Aconitum D_{10}, Ovasan D_2 oder D_3 wie auch Sanguinaria D_1. Indianerfrauen von Nordamerika wenden zur Erleichterung der Entbindung mit Erfolg Cimicifuga an. Es handelt sich hierbei um das deutsche Wanzenkraut, das Frauen ebenso erfolgreich gegen Klimakteriumbeschwerden einsetzen können. Zu diesem Zweck dienen fünf bis zehn Tropfen Urtinktur oder ½ g Wurzelpulver dieser Pflanze. Oft stellen sich nebst den erwähnten Symptomen auch noch Depressionszustände ein, gegen die man mit Ignatia D_6 vorgehen kann. Dieses Mittel erweist sich auch als vorzüglich für alle jene Frauen, die zeitweise eigentlich grundlos unter Niedergeschlagenheit leiden. Die erwähnte Droge Cimicifuga enthält bekanntlich Strychnin. Sie wird von den Eingeborenen auf den Philippinen schon seit Jahrhunderten als wirksames Heilmittel bei Frauen, die zeitweise seelisch unter starken Gemütsschwankungen zu leiden haben, verwendet. Infolge der kräftigen Wirksamkeit des Mittels sollte man dieses nie unter D_4 gebrauchen. Es handelt sich bei dieser Pflanze um den Schneeflockenstrauch Chionanthus virginica. Das aus der Wurzelrinde hergestellte Cimicifuga dient als vorzügliches Lebermittel, was für sich spricht, denn bei Gemütsstörungen spielt bekanntlich das Versagen der Leber eine wesentliche Rolle, kein Wunder daher, dass sich die empfohlene Einnahme günstig auswirken kann.

Wenn sich während des Klimakteriums auch nervöse Herzbeschwerden einstellen, begleitet von grundlos starkem Herzklopfen, dann greift man erfolgreich zu Lycopus virg. D_1, wie auch zu Lycopus europäus D_1, denn die Störung wird dadurch schnell behoben. Leidet man unter Herzschwächen, dann behebt man diese leicht mit Convallaria D_1. Wallungen und Kongestionen begegnet man meist erfolgreich mit Aconitum D_{10}. Sollte dieses Mittel nicht genügen, dann nimmt man dazu noch Belladonna D_4 im Wechsel ein. Es besteht also für leidende Frauen keine Notwendigkeit, Wechseljahrbeschwerden bis zur Unerträglichkeit einfach zu erdulden, denn wenn man die Naturheilmethode mit ihren guten Hilfs- und Erleichterungsmöglichkeiten kennen und geschickt anwenden lernt, indem man sie dem eigenen Naturell anzupassen versteht, dann kann man sich manche Belastung ersparen. Weitere Ratschläge erteilt auch «Der kleine Doktor».

Arteriosklerose

Von Zeit zu Zeit erhalte ich auf meinen Kulturen Besuch durch Schulkameraden, durch Verwandte oder gute Bekannte. Da habe ich denn Gelegenheit, bei diesen Betagten, mancherlei Gebrechen festzustellen. Der eine kann kaum mehr sprechen, da ein Kehlkopfkrebs seine Stimmbänder unheilvoll ruinierte. Andere büssten ihr Gedächtnis ein und können sich nur noch schwer an gewisse gemeinsame Erlebnisse aus der Jugendzeit erinnern. Uebergewichtige lassen erkennen, dass sie an Kreislaufstörungen leiden. Solchen bereitet das Herz meist Mühe. Im Gegensatz zu diesen gibt es unter meinen Besuchern auch abgemagerte, weil Leber und Bauchspeicheldrüse nicht mehr richtig arbeiten, so dass die aufgenommene Nahrung nur noch ungenügend assimiliert wird. Die meisten meiner Jugendfreunde und Bekannten, die noch leben, plagen sich mit Kreislaufstörungen, Zelldegenerationserscheinungen, Arteriosklerose oder anderen Zivilisationskrankheiten herum. Sicherlich hatten einige von ihnen über eine genau so gute, wenn nicht noch bessere Erbmasse als ich zu verfügen. Aber jetzt, im Herbst ihres Lebens, machen sich die erwähnten Leiden unliebsam geltend und verursachen viel Schmerzen und manche seelische Not.