

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Unser Selbsthilfeforum : "Leser helfen Lesern"

### **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:** 02.05.2026

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

fer, Kerbel, Brennesseln und Morcheln. Phantasievoll klingt ebenso das Gericht «Roggenschnitten mit Blumenkohl und Ingwer-Nuss-Sauce, garniert mit einem Apfelschnitt». Um solches zu kosten, muss man nach Münchenbuchsee, beziehungsweise Winterthur fahren. Es gibt Geheimtips zuhauf, doch auch für die eigene Küche kann man sich Anregungen holen und zukünftige vollwertige Genüsse selber kochen.

Wertvoll und anregend sind die Begleit-

kapitel im Buch. Hier legen verschiedene Autorinnen und Autoren dar, wie es zu diesem Führer gekommen ist und wie bewertet wurde. Ja selbst Hinweise über Nitrat und Bromid, über Fettsäuren, kaltgepresste Öle, über Getreide, Fisch, Tofu, Rohkost und die «Mikrowellen-Welle» fehlen nicht.

*(Öko-Gourmet. Der frische Restaurant-Führer durch die Schweiz. Herausgegeben von Konsum & Umwelt des WWF. Unionsverlag, Zürich 1991, 174 Seiten, Fr. 20.-).*

## Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»

### Das Problem der Wechseljahre

**Wie schwer es Frauen haben, die Zeit des Klimakteriums zu überstehen, darüber berichtet uns Frau J. K. in ihrem Brief, den wir unseren Lesern im Wortlaut vorlegen:**

«Dieses Selbsthilfeforum finde ich eine wunderbare Idee!

Als ich in die Wechseljahre kam, suchte ich vergeblich nach Literatur, die mir helfen könnte. Komisch, für junge Mädchen gibt es eine Menge Literatur, die sie auf die Umstellung in ihrem Körper hinweisen. Warum gibt es kaum etwas für uns Frauen in den Wechseljahren? Für mich persönlich war diese Umstellung weit schwieriger als die vom Kind zur jungen Frau. Nach langem Suchen fand ich endlich ein Büchlein, das sich mit diesem Thema befasst und manch gute, praktische Ratschläge erteilt. Doch beim Weiterlesen entpuppte es sich als ein feministisches Werk, das Praktiken anbietet, die ich als Christ verwerfen muss. So war ich wieder einmal mehr enttäuscht und könnte dieses Büchlein niemandem empfehlen!

Nun zu den Erscheinungen der Wechseljahre:

Ich kann es nicht einsehen, dass nur Östrogenpräparate helfen sollen. Wenn der

Schöpfer es so eingerichtet hat, dass die Östrogenproduktion langsam versiegt, dann wollte er uns Frauen damit sicher nicht plagen. Somit muss es natürliche Heilmittel geben, aber welche?

Nun schrieben Sie in der Nummer 3 der «Gesundheits-Nachrichten» über Osteoporose. Dafür bin ich Ihnen sehr dankbar. Ich suchte nämlich schon lange vergeblich nach einer Vorbeugung für dieses Problem. Nun ist das aber nicht die einzige Erscheinung, die uns Frauen in den Wechseljahren zu schaffen macht. Da sind zum Beispiel auch die Wallungen, über die man recht wenig Literatur findet. Ich persönlich habe diese nach langem Probieren mit Salbeitropfen und einem Blütenpollen-Präparat so unter Kontrolle gebracht, dass es erträglich ist.

Ich habe aber ein anderes Problem: Trockene Scheidenwände, die beim Geschlechtsverkehr zur Plage werden. Auch für dieses Problem habe ich lange nach einer natürlichen Lösung, beziehungsweise Hilfe gesucht, doch bis jetzt vergeblich. Der Arzt

verschrieb mir, wie vorauszusehen, ein Östrogenpräparat! Ob jemand aus dem Leserkreis mir helfen kann? Dafür wäre ich sehr dankbar. Es ist mir allerdings klar, dass unsere Generation nicht gerne über ein solches Problem spricht. Andererseits kann ich mir nicht vorstellen, dass ich alleine dieses Problem habe. Vielleicht sollte ich noch erwähnen, dass bei mir vor 14 Jahren die Gebärmutter entfernt wurde. Ich könnte mir vorstellen, dass dieser Umstand das Problem der trockenen Scheidenwände verstärkt.»

Zugleich wendet sich Frau K. mit einer Anfrage an unser Forum, ob ihr vielleicht jemand aus dem Leserkreis einen Rat-schlag geben könnte.

Ihr Problem schildert uns Frau K. in folgenden Zeilen:

«Ich leide an Parodontose. Im vergangenen Jahr wurden mir oben alle Stockzähne gezogen. Durch die Krankheit sitzt auch die Prothese schlecht und muss in recht kurzen Abständen immer wieder unterfüttert werden. Gibt es irgendeine Möglichkeit, dieser Krankheit Einhalt zu gebieten? Wodurch wurde sie überhaupt verursacht? Wenn irgend möglich würde ich gerne die unteren Zähne behalten!»

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie für Frau K. eine Hilfe wüssten. Vielleicht litten Sie selbst an Zahnfleischschwund und haben diese Erkrankung in den Griff bekommen.

## Neue Anfragen

**Wie wir bereits erwähnt haben, werden wir unseren Lesern in jeder Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» grundsätzlich drei Anfragen von Hilfesuchenden unterbreiten, da wir mit dieser Regelung niemanden und uns selbst auch nicht überfordern.**

Je nach Datum Ihrer Mitteilung kommen Sie früher oder später an die Reihe. Inzwischen aber erhalten Sie von uns einen Hinweis, was in Ihrem speziellen Fall zu machen sei.

Heute stellen wir Ihnen folgende weitere Fragen unserer Leser vor:

**Herr F. D.-M.:** «Seit einigen Monaten leide ich an einer schmerzhaften Entzündung meines Oberarmes. Ganz bestimmte Bewegungen lösen einen starken Schmerz im Oberarm aus. Dieser Schmerz entstand durch eine ungewohnte Arbeit mit einem schweren Hammer.

Weil solche Schmerzen auch nach zu intensivem Tennisspielen entstehen können, entstand der Ausdruck «Tennisarm».

Mit mir wären sicher viele andere Betroffene sehr dankbar, wenn Leser oder Leserinnen der «Gesundheits-Nachrichten» eine Behandlungsmethode bekanntgeben könnten, die eine echte Heilung bewirkt.»

**Frau Y. B.:** «Ihre Idee, der Leserschaft unter vollster Diskretion die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch zu geben, finde ich toll. Auch ich hätte einen grossen Hilferuf an Ihre Leserschaft:

Wer weiss Rat und Hilfe beim sogenannten «kreisrunden Haarausfall» (Alopezia areata). Ich leide seit über zehn Jahren an dieser so unangenehmen Krankheit und leider wird sie auch von Jahr zu Jahr schlimmer.»

**Frau L. E.:** «Ich habe trockene Lippen, das wäre nicht so schlimm. Aber wenn ich mich konzentrieren muss, zum Beispiel beim Autofahren, beim Studieren, oder mich nur mit jemandem unterhalte, so fange ich an zu «schlecken», ganz unbewusst. Für andere scheint das nicht so schlimm, aber für mich ist es ein echtes Problem. Könnte mir jemand mit eigener Erfahrung helfen?»