

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 9: Beschwerdefreie Wechseljahre

**Artikel:** Die Wechseljahre als natürlicher Vorgang der Natur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558224>

#### **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:** 23.01.2026

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

# Die Wechseljahre als natürlicher Vorgang der Natur

Die Frage, ob sie in den Wechseljahren Hormone einnehmen soll, stellt sich fast jeder Frau, die ins Klimakterium eintritt. Die Ärzte sind mehrheitlich dafür und verschreiben oft sogar dann Hormone, wenn noch gar keine Beschwerden vorliegen, sozusagen als «vorbeugende Massnahme». Dabei gibt es schon seit langer Zeit bewährte Alternativen ohne Nebenwirkungen.



**In den Wechseljahren  
sollten Sie sich  
möglichst oft an der  
frischen Luft aufhalten,  
und sich Zeit nehmen –  
für sich und  
für Ihre Hobbies.**

Der Körper einer Frau durchlebt zwei für ihr Frausein wichtige Abschnitte, die Pubertät und die Menopause – das Einsetzen und das Aussetzen der Periode. Die fruchtbaren Jahre der Frau beginnen je nach Typ ab einem Alter von 11 bis 17 und dauern bis ins Alter von 40 bis 55. Dies ist eigentlich eine sehr lange Zeit, denn während gut 30 Jahren könnte sich eine Frau theoretisch fortpflanzen.

## Ein Zurückdenken an die erste Periode

Ein Mädchen, das in die Pubertät kommt, denkt kaum ans Kinderkriegen, und dennoch ist das Einsetzen der Menstruation für sein Leben ein grosses Ereignis, das auch mit Ängsten und Problemen verbunden sein kann. Auch die Pubertät ist ein Abschied – von der Kindheit. Die Pubertät als Anfang des Frauseins und die Menopause als Ende? Wer die Aufgabe einer Frau im Kinderkriegen erschöpft sieht, wird die-

se Frage sicher bejahen. Doch wer tut das schon?

Die Geburt eines Kindes miterleben zu dürfen, es in seinem Körper zu spüren, Leben zu schenken – dies ist für eine Frau eines der schönsten und bedeutendsten Ereignisse in ihrem Leben. Ebenso ist die Betreuung und Begleitung des heranwachsenden Kindes, die Fürsorge und die Aufgabe, es in seiner Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen, eine der sinnvollsten Aufgaben. Für diese Aufgabe hat die Natur der Frau einen «Spielraum» von 30 Jahren zugestanden.

## Die Menopause fordert dazu auf, Bilanz zu ziehen

Wenige Frauen denken nach Ablauf dieser Zeit ernsthaft daran, noch Kinder zu kriegen. Und dennoch tun sie sich schwer damit, dass diese Zeit nun vorbei ist. Stehen einem Mädchen noch alle Möglichkeiten offen, sich so oder anders zu entfalten, so wird eine Frau, die in die Wechseljahre kommt, geradezu gezwungen, Bilanz zu ziehen.

Die Menopause ist nicht Ursache, sondern Auslöser vieler Probleme. Hat sich mein Leben so entwickelt, wie ich mir dies als Mädchen vorgestellt habe? Sind die Kinder «gut geraten» oder stellte ich an sie Erwartungen, die sie mir nicht erfüllt haben? Hoffte ich gar vergeblich darauf, einmal Mutter zu werden, doch den richtigen Mann dafür fand ich nicht? Bin ich für meinen Mann noch begehrenswert? Haben wir gemeinsame Interessen oder beschränkte sich unsere Beziehung darauf, dass ich die Kinder grosszuziehen hatte? Was bedeutet Sexualität für mich? Was für einen Sinn hat das Leben jetzt, wo die Kinder vielleicht schon gross sind und ihre eigene Wege gehen?

Die Menopause fordert dazu auf, diesen Fragen nachzugehen und nach einer neuen Sinngebung im Leben zu suchen. Dies kann ein langer Prozess sein, der davon abhängt, wie erfüllt das bisherige Leben war oder wie geschickt man solche Fragen einfach verdrängt hat. In dieser Zeit ist es besonders hilfreich, einen verständnisvollen Partner an seiner Seite zu haben. Selbst wenn sich die berühmte «Midlife-Crisis» des Mannes um die gleiche Zeit abspielt, kann es für beide eine Chance sein, das bisherige Leben zu überdenken und sich neu zu entdecken. Wichtig ist auch, das Gespräch mit «seinesgleichen» zu suchen. Mit der Freundin, der Mutter oder mit gleichaltrigen Bekannten. Die Gespräche mit Menschen, die das gleiche erleben oder erlebt haben, können sehr aufschlussreich sein, selbst wenn jede Frau die Wechseljahre anders erlebt.

### **Ärzte verschreiben unnötig Hormone**

Bei Frau E. trat die Menopause bereits mit 39 ein. Der Arzt drängte sie zur Einnahme von Hormonen, die sie jedoch ablehnte. Es gibt Ärzte, die ihre Patientinnen bereits vor dem Auftauchen von Problemen dazu anhalten, Hormone einzunehmen.

«Die von den Ärzten immer wieder angedrohte Osteoporose (Knochenschwund, Knochenbrüchigkeit) kommt in Wirklichkeit sehr selten vor, so dass die vorsätzliche Abgabe von Hormonen (Östrogen) nicht gerechtfertigt ist. Genug Bewegung, Kalk in der Milch und im Gemüse (oder wie es in natürlicher Form im Urticalcin-Präparat vorkommt) können dem Kalkabbau entgegenwirken.» Die Frauenärztin Dr. med. Regine Widmer sieht einen der Gründe für diese ungenügende Betreuung darin, dass leider immer noch zuwenig Frauen in der Gynäkologie und Geburtshilfe zu finden sind. Frauen können ihre Geschlechtsgenossinnen besser beraten und gefühlsmässig besser verstehen.

Obwohl sich eine Patientin, die Wechseljahrbeschwerden hat, nach der Abgabe von Östrogenen oft im Nu besser fühlt, ist die Liste der Beschwerden, bei denen Hormone nicht eingenommen werden dürfen, sehr lang. Dies allein sollte bereits nachdenklich stimmen, so Dr. Regine Widmer. Ausserdem sei die Frau beim Absetzen der Hormone krebsgefährdet.

Die Menopause ist wortgemäss das Ende der Menstruation. Wenn wir jedoch über Wechseljahre oder Klimakterium reden, so verstehen

Karten:  
Osteoporose

# Austauschkästen zw. D!

## Wechseljahrbeschwerden und Naturheilverfahren

Beschwerden	Pflanzenheilkunde	Homöopathie	Sonstiges
Wallungen/ Nächtliches Schwitzen	Vitamin E Weizenkeimöl * Salbeitee Salvia off.	Aconitum D10	-Körper schonen -Bewegung an frischer Luft -Tiefenatmung -Bürstenmassagen
Migräne/ Kofschmerzen	Petadolor *	Natrium mur. D6 Belladonna D4 Ignatia D6	Spaziergänge an frischer Luft -Kühle Abwaschungen -Kalte Kompressen -Wechselbäder -Massagen
Stimmungs- schwankungen Depressionen	Vitamin E Weizenkeimöl * Johanniskraut	Urticalcin Ignatia D6 Sepia D4	-Kuhnebäder Belastungen vermeiden
Schlafstörungen	Dormeasan Avenaforce *	Passiflora inc.	-Wechselbäder
Austrocknen der Schleimhäute	Vitamin E Weizenkeimöl *		
Verdacht auf Osteoporose		Urticalcin	
Gesamtbefinden/ Müdigkeit	Vitamin E Weizenkeimöl * Frauenmantel Multivitamin Knoblauch *	Urticalcin	Bürstenabreibungen Sitzbäder z. B. mit Honigblümen od. Frauen- mantel

wir darunter die Ereignisse, die zur Menopause führen oder der Menopause folgen. Diese Übergangsperiode kann bis zu fünf oder mehr Jahre dauern. Sie beginnt damit, dass der Körper die Östrogenproduktion reduziert, normalerweise ab Anfang vierzig.

Wenn in den Wechseljahren Beschwerden auftreten wie Wallungen, Migräne, Depressionen, unregelmäßige Blutungen und allgemeines Unwohlsein möchte man diese natürlich zum Verschwinden bringen. In einem solchen Zustand ist es ja fast unmöglich, an etwas anderes zu denken. Es ist auch verständlich, dass die Ärzte diese Symptome beseitigen möchten. Wichtig ist jedoch, sich dabei, was

immer man zur Verbesserung des Zustands unternimmt, bewusst zu sein, dass zum Beispiel Hormone nicht die tieferliegende Ursache des Unwohlseins bedeuten, sondern dass sich die wirkliche Ursache im Kopf abspielt. Dass die Gedanken konkrete Auswirkungen auf den Körper haben, haben wir in unserem Artikel „Krank durch negatives Denken“ anhand von Beispielen, die auf Untersuchungen der Gehirnströme beruhen, erläutert (siehe GN Nr. 7/92). Wenn sich eine Frau durch Östrogen-Zufuhr wohler fühlt, so hat dies vielleicht auch damit zu tun, dass sie sich so in ihrer Definition als Frau besser akzeptiert und den natürlichen Prozess der Veränderung hinauszögern möchte.

### **Die Liste der Kontraindikationen stimmt nachdenklich**

Laut einer Studie aus den USA erhöht die Einnahme von Östrogen das Risiko, an Brustkrebs und Endometriose zu erkranken. Bei Brustkrebs liegt gemäss dieser Untersuchung das erhöhte Risiko bei 30 Prozent. Noch grösser wird das Risiko bei Langzeiteinnahmen des Östrogens von 15 Jahren und mehr.

(Falls es in Ihrer Familie einen Fall von Brustkrebs gibt, sollten Sie auf keinen Fall Östrogen einnehmen. Auch nicht, wenn Sie Probleme mit der Gallenblase hatten oder haben, da die Einnahme das Risiko, wieder Gallensteine zu bekommen, verdoppeln kann. Viele Ärzte verschreiben auch kein Östrogen, wenn eine Frau Leberkrankheiten, einen hohen Blutdruck oder Venenentzündungen hat. Östrogen kann auch Migräneanfälle noch verschlimmern. Und schliesslich sollte es nicht genommen werden, wenn Sie einen Tumor oder Gebärmutter-schleimveränderungen hatten, da diese Krankheiten durch Östrogen angeregt werden.)

Doch auch bei Frauen, die zu keiner Risikogruppe gehören, können Östrogen-Einnahmen negative Auswirkungen haben. Immer mehr Frauen verzichten deshalb grundsätzlich darauf, weil ihrer Ansicht nach die Wechseljahre ihren natürlichen Lauf nehmen sollten. Die Naturheilkunde kann hier entscheidend mithelfen, die Beschwerden erträglicher zu machen oder gar zum Verschwinden zu bringen.

In erster Linie sollte man aber versuchen, Risiken wie Nikotin-, Alkohol- und Kaffeegenuss zu vermeiden. Die Aussagen von Dr. h.c. Alfred Vogel, dass diese Genussmittel die Symptome der Wechseljahre verstärken, wurden kürzlich durch eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bekräftigt. Laut dieser Studie sei bei den Frauen infolge des Tabakgenusses eine starke Zunahme der Erkrankungen der Fortpflanzungsorgane festgestellt worden. Frauen riskierten dadurch auch die Beeinträchtigung ihrer Fruchtbarkeit und eine verfrühte Menopause.

### **Wertvolle Hilfen aus der Naturheilkunde**

Neben einer gesunden, vitalstoffreichen Ernährung bieten die Pflanzenheilkunde und die Homöopathie wirkungsvolle Hilfen an, um die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern und den allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern. Die bekannteste «Alternative»

ZW.:  
Die wahre Problematik  
187 im Kopf  
→ Verweis auf Art.  
"Positiv Denke"  
in "Schönheit  
die von innen kommt"?



**Weizenkeime enthalten wertvolles Vitamin E, das nicht umsonst «Fortpflanzungsvitamin» genannt wird.**



**Entspannende und beruhigende Eigenschaften besitzt auch das Passionsblumenkraut (Passiflora inc.)**



**Die tödlich giftige Tollkirsche (Atropa Belladonna) wirkt als homöopathische Potenz gegen Migräne, Kopfschmerzen und Verkrampfungen.**

zu Östrogen ist Vitamin E, dessen Wirkung in der medizinischen Fachwelt bereits seit 1945 bekannt ist! Damals wurde in einer die Fachwelt herausfordernden Studie aufgezeigt, dass Vitamin E eine hervorragende Therapie für die Wechseljahre ist. Die Untersuchung wurde an einer Gruppe von Krebs-Patientinnen durchgeführt, die unter sehr starken Wechseljahrbeschwerden litten wie Wallungen, Stimmungsschwankungen und nächtliches Schwitzen. Mehr als 90 Prozent der Patienten erlebten gute bis hervorragende Resultate mit Vitamin E. Seither gab es noch viele Untersuchungen, die ebenfalls positiv ausfielen, auch in bezug auf die Austrocknung der Vagina.

Die Einnahme von Weizenkeimöl ist in den Wechseljahren besonders wertvoll. Es ist reich an hochungesättigten Fettsäuren, die sich vorteilhaft auf den Zellstoffwechsel auswirken, und enthält Vitamin E. Bei einer Austrocknung der Schleimhäute kann das Öl auch direkt auf die Vagina aufgetragen werden. Zusätzlich sollte man das Weizenkeimöl auch in Form von Kapseln einnehmen.

Bei Müdigkeit und Stimmungsschwankungen, sowie bei Verdacht auf Osteoporose, hilft ein natürliches Kalziumpräparat wie das Urticalin. Dieses Präparat hat zudem einen sehr günstigen Einfluss auf das gesamte Befinden.

Die Homöopathie kennt einige Mittel, die bei Hitzewallungen und nächtlichem Schwitzen gute Dienste leisten. Bei Wallungen haben sich zum Beispiel Aconitum D10, Lachesis D10 und Belladonna D4 bewährt. Auch eine Tasse Salbeitee oder Salbei als Tinktur können hier Abhilfe schaffen. Tritt das nächtliche Schwitzen zusammen mit nervöser Schlaflosigkeit auf, kann Passiflora inc. (Passionsblumenkraut) entspannen und beruhigen.

Die Angst vor dem Alter und die Befürchtung, man genüge nicht mehr, können Depressionen verursachen. Vielleicht sollte man etwas im Leben verändern und diese Symptome als wichtige Hinweise dafür erkennen. Johanniskraut (Hypericum perforatum) ist bei längerer Anwendung sehr hilfreich zur Stimmungsaufhellung. In der Homöopathie helfen Ignatia D4 und Sepia D4 die Symptome dämpfen.

Um die Wechseljahrsbeschwerden so gering wie möglich zu halten, sollten Sie sich so oft wie möglich an der frischen Luft aufzuhalten und auch verschiedene ableitende Verfahren in Ihren Tag einplanen, wie kühle Abwaschungen, kalte Kompressen auf den Nacken, Wechselbäder oder tägliche Burstenabreibungen sowie zweimal wöchentlich ein Sitzbad mit Heublumen oder Frauenmänteliabsud.

### **Sich Zeit nehmen und in sich horchen**

Nehmen Sie sich Zeit, um die Naturheilverfahren und Mittel herauszufinden, die für Sie am besten sind. Überhaupt sollten sich Frauen in den Wechseljahren sehr viel Zeit gönnen, um in sich zu «horchen».

Am besten bereitet man sich schon vor Beginn der Wechseljahre seelisch auf diese Lebensphase vor. Eine positive Einstellung und ein seelisches Gleichgewicht sind wichtige Voraussetzungen für ein erfülltes Leben während und nach den Wechseljahren.