**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 7: Den Rücken natürlich an- und entspannen

**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

**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:** 09.08.2025

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

# Ein Vollmastjahr der Fichten

Haben Sie sich auch gewundert über den hartnäckigen gelben Staub in diesem Frühling? In den Medien wurde gar geschrieben, seit Jahrzehnten hätte es nicht mehr so viel gegeben. Ganz so aussergewöhlich war dies jedoch nicht. Der gelbe Staub stammte nicht etwa aus der Sahara, sondern war der Blütenstaub unserer Rottanne, die nur alle vier Jahre – im Gebirge sogar nur alle acht bis zehn Jahre – in diesem Ausmass blüht. Hinzu kam noch, dass wir uns 1992 in einem «Vollmastjahr» befinden, d.h. auch die Tannenzapfen haben sich zum Blühen diesen Frühling ausgesucht. Übrigens zeigen auch die Lärche und die Weisstanne heuer eine ausgeprägte Blüte, was durch die günstigen Witterungsverhältnisse noch verstärkt wurde.

All diese Einflüsse zusammen wirbelten so manchen Staub auf. Die Mühen des täglichen Abstaubens werden nun bei einem Spaziergang durch die Natur belohnt. Jetzt, wo der Staub vorbei ist, sieht man die kleinen Tannenzapfen hervorspriessen.

# Die Wechseljahre: Ein Tabu wird gebrochen

Die Menopause ist immer noch ein mit Ängsten behaftetes Tabu-Thema. Das geht aus einer Studie von Quali-Link, Institut für Wirtschafts- und psychologische Kommunikationsforschung in Luzern, hervor.

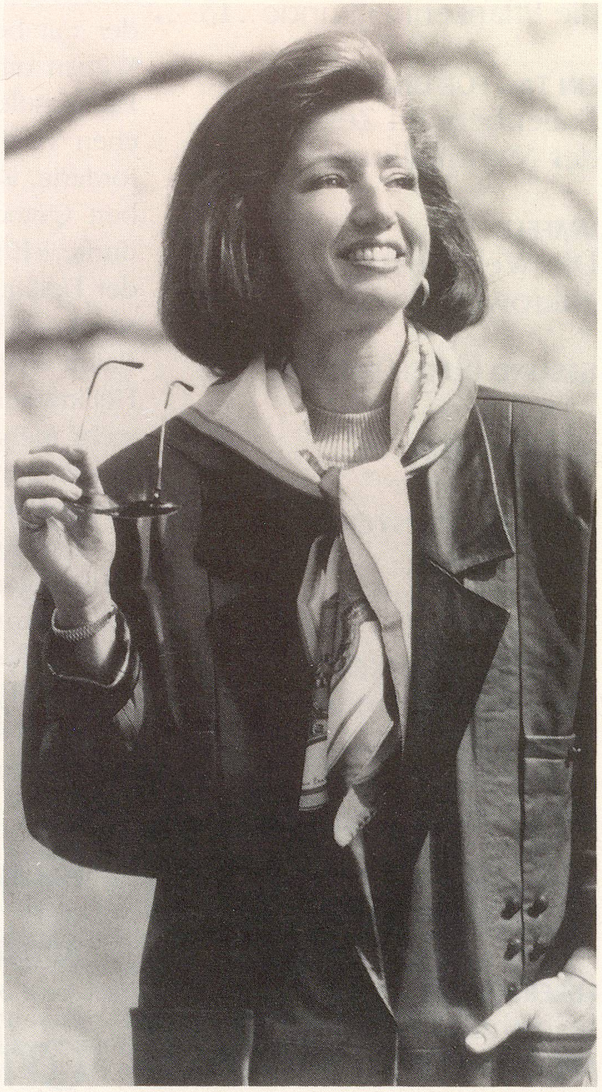
Befragt wurden 40 Frauen zwischen 35 und 55 Jahren und 20 Ärzte, die regelmässig Frauen in diesem Lebensabschnitt betreuen. Es zeigt sich, dass Halbwahrheiten, Irrtümer und Vorurteile Fragen rund um die Menopause belasten:

- Frauen sind hin- und hergerissen zwischen ihrem Bedürfnis nach einer natürlichen Lebensweise und der Angst vor den Beschwerden beim Älterwerden.
- Ärzte von Patientinnen in der Menopause sind hin- und hergerissen zwischen ihrer Aufgabe zu beraten und chronischem Zeitmangel.

Die meisten Frauen wissen jedoch gut Bescheid über die körperlichen und seelischen Veränderungen während der Wechseljahre und sehen darin etwas Natürliches.

Die Haltung jüngerer Befragter war aufgeklärter als jene älterer Frauen. Jüngere Frauen äusserten sich in der Regel ganzheitlicher: Auch bekannte Symptome wie Wallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen oder Depressionen gelten als Unannehmlichkeiten, die auf natürliche Weise überwunden werden können.

Auch die Skepsis gegenüber medikamentöser Therapie ist insbesondere bei jungen Frauen ausgeprägt. Sie wissen, dass diese die Sympto-



**Das «Geheimnis» der aufgeklärten Frau in den Wechseljahren: Frühzeitig darüber reden und sich informieren.**

me unterdrücken und daher die Frau daran hindern, sich mit ihrem neuen Frau-Sein auseinanderzusetzen.

Die befragten Ärztegruppen gaben sehr unterschiedliche Einstellungen zur Frau in der Menopause zu Protokoll. Diese Einstellung beeinflusst direkt die Einstufung der Beschwerden, die Wahl und Dauer der Therapie und wahrscheinlich auch die Zeit, die der betroffene Arzt der Patientin widmet.

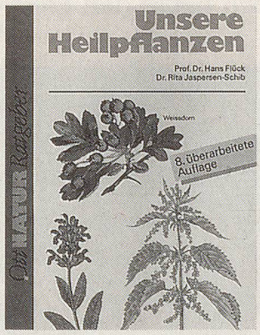
Gynäkologen informieren zurückhaltend und nur auf Anfrage der Patientin, weil es ihres Erachtens keinen Sinn hat, Frauen mit dieser Problematik zu belasten, bevor sie selbst damit konfrontiert werden.

Für die befragten Allgemeinpraktiker gehört das frühzeitige Ansprechen der Menopause zu einem selbstverständlichen Teil der allgemeinen Aufklärung. Ein grosser Teil dieser Berufsgruppe kennt neben der zweifelhaften Hormontherapie auch andere Therapiemöglichkeiten. Viele Allgemeinpraktiker weisen darauf hin, dass es sinnvoll ist, die Menopause frühzeitig anzusprechen, weil es dann noch möglich sei, auf eine gesunde, kalziumreiche Ernährung zur Vorbeugung hinzuweisen.

Es ist erfreulich, dass das Thema «Wechseljahre» vermehrt in den Blickpunkt des Interesses gerückt ist. Um in dieser Diskussion auch unseren Teil zu leisten, werden wir diesem Thema in einer der nächsten Ausgaben einen ausführlichen Artikel widmen – natürlich gespickt mit Ratschlägen von Dr. Vogel, für den das Thema «Menopause» nie ein Tabu darstellte!

**BUCHTIP**

# Unsere Heilpflanzen




Dass Hopfen nicht nur eine wichtige Zutat für wohlschmeckendes Bier ist, sondern als Tee sanft gegen Schlaflosigkeit wirkt, oder dass unser Küchenkraut Petersilie auch gegen Nieren- und Blasenentzündungen hilft, wissen unsere Leser vielleicht schon. Dieser Pflanzenführer lädt dazu ein, die Heilkraft von 152 Heilpflanzen zu entdecken. Pro Seite wird je eine Pflanze übersichtlich vorgestellt. Detailgetreue, farbige Zeichnungen veranschaulichen die charakteristischen Merkmale jeder Pflanze. Klar strukturiert werden sie beschrieben und die für die Heilwirkung entscheidenden Teile separat aufgeführt. Wo sie in freier Natur zu finden sind oder wann auf das Sammeln wegen den Naturschutzbestimmungen verzichtet werden sollte, wird prägnant erläutert. Unter dem Stichwort «Wirkstoffe und Wirkungen» wird darauf eingegangen, welche heilenden Kräfte in den Blättern, Blüten oder Wurzeln verborgen sind und wie der menschliche Körper darauf reagiert. Sehr leserfreundlich sind die Verzeichnisse im Registerteil. So kann man das Buch als Spezial-Pflanzenführer nutzen, indem man eine Pflanze im alphabetischen Verzeichnis nachschlägt. Eine Besonderheit in diesem Verzeichnis ist, dass darin mundartliche, hochdeutsche und lateinische Bezeichnungen aufgenommen wurden. Schliesslich enthält es neben einem Sammel- und Erntekalender auch noch einen Behandlungsführer gegen Krankheiten von A-Z.

«Unsere Heilpflanzen», von Prof. Dr. Hans Flück und Dr. Rita Jaspersen-Schib, Neubearbeitung, 8. Auflage, 196 Seiten, 152 farbige Zeichnungen, broschiert, Fr. 18.80, Ott Verlag Thun, 1992, ISBN 3-7225-6756-4.