Die Zeiten ändern sich und wir uns mit ihnen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 2: **Frauen in den Wechseljahren : alt genug, um nicht alles beim Alten zu lassen**

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557499

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Die Zeiten ändern sich und wir uns mit ihnen

Über die Wechseljahre wurde nie so ausführlich, so offen und so kontrovers diskutiert wie heute. Für die einen ist das Klimakterium ein Lebensabschnitt, in dem die Frauen nun endlich «reif» werden, was immer das auch heissen mag. Für die anderen sind das Jahre, die man möglichst ohne grosses Aufsehen und ohne einschneidende Veränderungen hinter sich zu bringen hat. Alte Vorurteile werden vom Sockel gerissen, neue gleich nebenan aufgebaut.

Die Open-end-Diskussion über die Wechseljahre berührt drei Themenkreise, die eng miteinander verwoben sind. Da sind einmal die körperlichen Symptome, die einem rigoros klarmachen, dass ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der unweigerlich ins Alter führt. Dann sind da die individuellen Sinnkrisen, abhängig von den Lebensumständen. Und schliesslich kommt noch der kulturelle Umkreis zum Tragen, in dem versucht wird, den Frauen einen bestimmten Part zuzuweisen. Die Rolle der Frau wird neu definiert – von der Gesellschaft und von ihr selbst.

Beweglich wie Jane Fonda? Begehrenswert wie Iris Berben? Berühmt wie Catherine Deneuve?

Um die Jahrhundertwende dominierte noch das Bild der dezent in dunklen Farben gekleideten, etwas mollig gewordenen Matrone, die ihre Lebensarbeit hinter sich hatte, und nun, geachtet als Respektsperson und unbelästigt von unziemlichen Ansprüchen, alt wurde (wenn auch die durchschnittliche Lebenserwartung damals weit tiefer lag). Heute darf man zwar in die Jahre kommen, aber alt werden sollte man dabei möglichst nicht. In den Medien werden uns toll aussehende Super- und Powerfrauen vorgeführt, die zwar im Klimakterium sind, aber nichtsdestoweniger auf dem Höhepunkt ihrer beruflichen Macht und sexuellen Anziehungskraft. Auch wenn die meisten Frauen nicht mit den Illustrierten-Vorbildern konkurrieren können (und wollen), was die Zahl der Schönheitsoperationen, der jungen Liebhaber und der Toperfolge im Beruf angeht, sie stehen doch aktiv im Leben, sind sportlich, attraktiv, modebewusst und erfüllen ihre Pflicht in Familie und Beruf.

Wohin des Wegs am Wendepunkt?

Wie die Wechseljahre erlebt werden, hängt stark von der persönlichen Situation ab: Ob man Kinder hat, und wenn nicht, ob der Verzicht freiwillig war; ob die Ablösung von den Sprösslingen eher Leere hinterlässt oder die Freude überwiegt, endlich mehr Zeit für sich selbst zu haben; ob man sich im Beruf nützlich und geschätzt fühlt, ob die Partnerschaft verlässlich ist. Wichtig ist auch die Einstellung der Umgebung: Motzen die Kinder, weil die Mutter nervös ist und dauernd nah am Heulen, überspielt der Partner seine Hilflosigkeit durch spöttische Bemerkungen, tuscheln die Kollegen, wenn einen wieder mal im dümmsten Moment die fliegende Hitze überfällt – dann fühlt man sich unverstanden, zu Unrecht kritisiert und lächerlich gemacht.

Frauen mit einem stabilen Selbstwertgefühl können sich besser mit der neuen Situation abfinden, sie nehmen die Wechseljahre gelassen hin und betrachten das Älterwerden als natürlichen Teil des Lebens, der auch Vorteile und neue Chancen birgt. Frauen, die an sich schon in Krisensituationen stehen, weil sie den Partner verloren haben, arbeitslos wurden oder mit den Kindern nichts als Probleme haben, bewältigen die körperlichen und psychischen Symptome des Klimakteriums weit weniger gut. Sorgenvoll und ängstlich registrieren sie jede Veränderung und können sich mit dem Gedanken ans Älterwerden ganz und gar nicht anfreunden. Es *ist* ja auch nicht leicht, eine neue Rolle zu finden, und es kostet Kraft, sich den Fragen nach dem Sinn des verbleibenden Stücks Leben zu stellen.

Wechseljahre – was bewirken sie?

In seltenen Fällen beginnen die Wechseljahre schon Anfang vierzig, das statistische Durchschnittsalter liegt bei 52 Jahren, bei manchen Frauen dauert es noch einige Zeit länger. Wann die Menopause (letzte Blutung) eingetreten ist, weiss man immer erst im nachhinein. Erst nach Ablauf eines Jahres kann sie mit Sicherheit datiert werden, erst dann ist auch eine Empfängnis mit Sicherheit auszuschliessen.

Die Wechseljahre kündigen sich durch Unregelmässigkeiten und Auffälligkeiten bei den Perioden an. Die Blutungen werden stärker oder schwächer, die Zyklen länger oder kürzer, häufig kommt es zu Zwischenblutungen.

Mit der Erschöpfung des Vorrates an befruchtungsfähigen Eiern (Follikeln) im Eierstock nimmt auch die Menge der vom Follikel gebildeten Hormone ab, bis die Gestagenproduktion nach dem letzten Eisprung abrupt eingestellt wird, und die Östrogenbildung in den Eierstöcken nach der letzten Monatsblutung schliesslich vollkommen versiegt. Dieser hormonelle Umstellungsprozess ist die Ursache der typischen Wechseljahrbeschwerden, als da sind: Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Herzklopfen, Schwindel, Gewichtsprobleme, Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Manchmal kommen Reizbarkeit, Nervosität oder Depressionen hinzu. Diese Beschwerden sind nicht nur Vorboten der Menopause, sondern bleiben auch danach noch einige Jahre bestehen, in manchen Fällen zehn Jahre und mehr.

Beachten Sie bitte auch die Daten in der Rubrik «Gut zu wissen» auf Seite 22 zu der von Bioforce unterstützten Vortragsreihe «Aufschwung in eine neue Lebensphase», in der Monika Scheuzger über die Wechseljahre referiert.

Ein paar fröhliche Rundungen erleichtern die Hormonumstellung in den Wechseljahren, da im Fettgewebe ebenfalls kleine Mengen von Östrogen gebildet werden.

Die Erträglichkeit der Beschwerden kann sehr unterschiedlich sein. Bei einem Drittel der Frauen geht der Wechsel mehr oder weniger problemlos vonstatten, der Rest hat mit mittelstarken bis starken, behandlungsbedürftigen Beschwerden zu tun.

Nach der Menopause werden nur noch kleine Mengen Östrogen von der Nebennierenrinde und im Unterhautfettgewebe gebildet. Je mehr Fettpölsterchen, desto mehr Hormon, desto schwächer oft die Beschwerden. Leistungssport und Rauchen senken den Östrogenspiegel und wirken sich ungünstig auf das Befinden aus. Auch die deutliche Zunahme von Herz-Kreislaufkrankheiten, Infarkten und Schlaganfällen werden dem Hormonrückgang zugeschrieben.

Krank oder nicht – das ist hier die Frage

Die ersten und häufigsten Symptome der Wechseljahre sind sicher Hitzewallungen, heisse Wellen, die vom Oberkörper in den Kopf steigen, verbunden mit Schweissausbrüchen, gefolgt von Frösteln. Sie kommen wie angeflogen, sind nicht beherrschbar und dauern bis zu drei Minuten. Das ist nicht krankhaft, aber unangenehm und lästig. Die Zentren, die unter dem Einfluss der Östrogene den Schlaf und die Körpertemperatur steuern, liegen im Gehirn dicht beieinander, und so wird der Schlaf nicht nur häufig gestört, weil man schweissgebadet aufwacht, sondern er wird insgesamt oberfächlicher, die erholsamen Tiefschlafphasen geraten aus dem Takt. Das beeinträchtigt das Allgemeinbefinden natürlich erheblich, und viele Frauen greifen dann zu Schlaftabletten, die aber weder an den nächtlichen Hitzewallungen noch an den gestörten Schlafphasen etwas ändern.

Schwerwiegender sind Beschwerden, die manchmal durch Organveränderungen entstehen. Östrogen steuert nicht nur den Zyklus, sondern ist auch zuständig für das Wachstum und die Funktion der Fortpflanzungsorgane und der Brüste. Durch die Hormonumstellung kann es zu Gewebsveränderungen an der Gebärmutter und Brust kommen; die Schleimhaut von Scheide, Blase und Harnröhre wird trockener, empfindlicher, entzündungsanfälliger. Die herabgesetzte Durchblutung lässt das Gewebe im Unterleib schrumpfen und die Muskulatur erschlaffen. Möglicherweise senkt sich die Gebärmutter, oder der Schliessmuskel der Blase kann nachlassen, was besonders stark als Zeichen des Alterns empfunden wird. Diese Schwäche hat zur Folge, dass die Blase schon bei geringen Belastungen wie Husten, Lachen, Niesen, Tragen und Heben von Taschen kleinste Urinmengen verliert. Sie wird oft totgeschwiegen, obwohl man davon spricht, dass jede vierte, fünfte Frau darunter leidet. Mit Hilfe von Büchern, Krankengymnastik oder Selbsthilfegruppen kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens zu trainieren, und so Abhilfe schaffen.

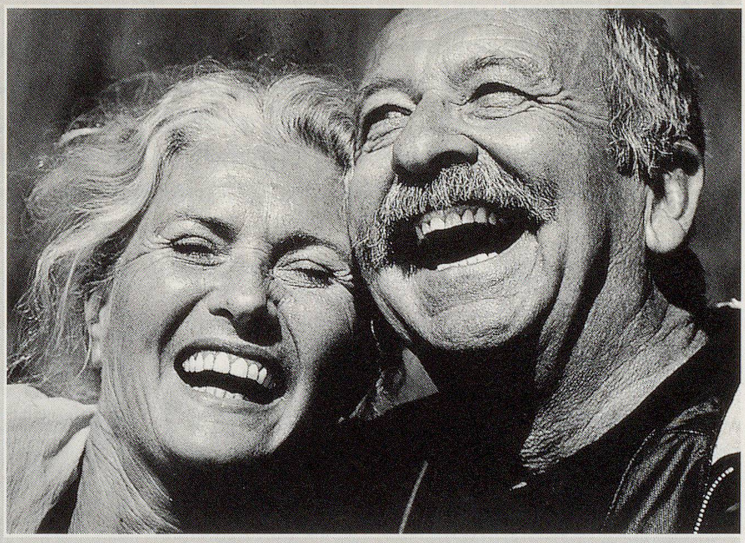
Helle Gotved: Harninkontinenz ist überwindbar, Verlag Trias, ISBN 3-89373-164-4

Auch Männer kommen in die (Wechsel-)Jahre
Stehen Sie sie gemeinsam durch!

Was den Frauen Kummer bereitet, macht auch den Männern zu schaffen: die Fettpölsterchen, die sich an den falschen Stellen festsetzen, das Doppelkinn, das zusehends schlaffer wird, die Haare, die immer grauer und dünner spriessen, die Lesebrille, die nie auffindbar ist, und das Gedächtnis, das einen öfter mal im Stich lässt. Was bei Frauen mit dem altmodisch anmutenden Wort «Wechseljahre» benannt wird, heisst bei Männern neudeutsch «Midlife-crisis». Das klingt zwar flotter, ändert aber nichts an der Tatsache, dass auch sie Schwierigkeiten haben, mit den Begleitumständen des Alterns fertig zu werden. Sprachgeschichtlich bedeutet wechseln «*ersetzen, neu wählen, sich verändern*». Und damit ist genau umschrieben, was in der Lebensmitte eigentlich passieren sollte: nicht abwarten, bis eine Krise entstanden ist, sondern sich neu besinnen, langsam in neue Rollen hineinwachsen, die Lebensform überdenken.

Auch Männer kennen Wechseljahrbeschwerden. Rein körperlich ist die Umstellung bei ihnen nicht so umwälzend, doch die sozialen und emotionalen Auswirkungen des Älterwerdens hängen ja nur zum kleineren Teil damit zusammen. Beruflich haben Männer zwischen Fünfzig und Sechzig meist mehr Sorgen als sie zugeben. Immerhin haben sie den Vorteil, dass schlechte Laune, Reizbarkeit oder Aggressivität nicht auf den sinkenden Hormonspiegel zurückgeführt werden, wie das bei den Frauen nur zu oft der Fall ist. Männer haben «objektive» Probleme und würden sich schön wehren, wenn jede Gemütsverfassung dem Hormonspiegel angelastet würde. Dabei beginnt auch bei Männern um die Fünfzig die Produktion der Sexualhormone nachzulassen. Es kann vorübergehend zu Herz- und Kreislaufbeschwerden sowie zu einem Leistungsknick und psychischen Verstimmungen kommen. Ab 55 sind Männer nicht selten von Hitzewallungen, allgemeinem Unwohlsein, Weinerlichkeit, Herzrasen sowie Schlafstörungen betroffen. Dazu kommt häufig eine Verminderung der Potenz und der Libido. Die Prostata beginnt, sich (gutartig) zu vergrössern, und regelmässige Vorsorgeuntersuchungen sind jetzt angebracht.

Auch wenn Ihr Mann nicht zugeben mag, dass ihm die Wechseljahre zu schaffen machen, beteiligen Sie ihn an ihren Erfahrungen und bereiten Sie öfter eine



Arznei für zwei. Viele der in diesem Artikel erwähnten Therapien und empfohlenen Mittel helfen Frauen *und* Männern, gesund zu leben, körperliche Beschwerden zu lindern und neues seelisches Gleichgewicht zu finden.

Die Kalziumverwertung wird durch das homöopathische Kieselsäure- und Kalkpräparat Urticalcin von A. Vogel wesentlich verbessert.

Schreckgespenst Knochenschwund

Nach der Menopause wird die Fähigkeit des Körpers, das Kalzium aus der Nahrung zu verwerten, herabgesetzt und die Entkalkung der Knochen, die an sich natürlich ist, beschleunigt. Oft werden als einziges Gegenmittel Hormone genannt, die in Form von täglich zu nehmenden Pillen, Drei-Monatsspritzen, Hautpflastern oder Vaginalzäpfchen angeboten werden. Man muss aber ganz klar sehen, dass die Gabe von Östrogen nur ein Mosaikstein bei der Erhaltung der Knochenmasse ist. Als entscheidend für die Verhütung der Osteoporose hat sich eine vollwertige, frischkostbetonte Ernährung, die tägliche Aufnahme von 1200 bis 1500 mg Kalzium mit der Nahrung, regelmässiger Sport sowie möglichst weitgehende Abstinenz von Genussmitteln herausgestellt. Trotzdem wird das Schreckensbild der osteoporosegeschädigten Frau überall wie ein Menetekel an die Wand gemalt. Doch sind längst nicht alle Frauen gleich stark betroffen. Sehr schlanke, zierliche Frauen gelten als besonders gefährdet, und wenn die eigene Mutter unter Osteoporose litt, heisst es doppelt aufpassen. Doch die Knochendichte – und damit das Risiko – ist messbar. Wer sehr stark gefährdet ist, sollte zusammen mit dem Arzt überlegen, ob Hormongaben sinnvoll sind. Für alle anderen gibt es genügend natürliche Mittel, die diese Gefahr beherrschbar machen.

Natürliche Methoden zur Vorbeugung gegen Osteoporose

Neben der geeigneten Ernährung tut alles gut, was die Durchblutung fördert:

- Sonnenbäder, Sauna, heisse Packungen mit Fango oder Paraffin, Heublumensäcke.
- Moorbäder-Kuren.
- Massagen, Atemtherapie, Entspannungsübungen.
- Aromatherapie mit Johanniskraut, Rosmarin, Thymian, Gewürznelke, Lorbeer.
- Bewegung: Gehen, Tanzen, Gymnastik, Fahrradfahren, Skilanglauf, Joggen.
- Kneippen: warme und kalt-warme Wasseranwendungen, Wasser- und Tautreten.
- Einnahme von *Urticalcin* von A. Vogel zur Verbesserung der Kalziumresorption.

Natürliche Mittel bei Schlaflosigkeit

Möglichst viel Bewegung, möglichst an der frischen Luft, und leichte Abendmahlzeiten erleichtern das Ein- und Durchschlafen.

- Manchmal hilft das berühmte warme Glas Milch mit Honig. Käse, Milch, Bananen, getrocknete Datteln, Fisch regen die Bildung schlaffördernder Substanzen an.
- Gegen nächtliche Muskelzuckungen und Wadenkrämpfe: Magnesium.
- Ein ansteigendes Fussbad, mit Kiefern- oder Rosmarinextrakt, macht warme Füsse.
- Akupressur oder, bei schwereren Schlafstörungen, Akupunktur.
- Bei müden, geschwollenen oder kribbelnden Beinen: Rosskastanien-Tinktur (*Aesculaforce*) oder Ginkgo.
- Tee oder Präparate aus Hopfen, Melisse, Baldrian, Kamille, Passionsblume.
- A. Vogel-Frischpflanzentropfen *Dormeasan/Schlaftropfen, Avenaforce*.

Natürlich Natur bei Wechseljahrbeschwerden

Nicht vergessen: Sich zu verwöhnen tut gut – und Abwechslung, Spass, Spiel, Sport, Musik(therapie).

- Bei Hitzewallungen: Salbeitee, Nachtkerzenöl; in der Homöopathie: Kanadische Blutwurzel (Sanguinaria), Buschmeister (Lachesis), Tintenfisch (Sepia).
- Bei Reizbarkeit: Hopfen und Baldrian .
- Bei Gemütsverstimmung: Johanniskrauttee oder *Hyperiforce*, die Frischpflanzentropfen von A. Vogel mit Johanniskraut, Hopfen und Melisse (in D: Hypericum perf. Ø).
- Bei trockener Scheide: Weizenkeimöl (Vitamin E) direkt auftragen.

Salbei (links) und Johanniskraut

Natürliche Hormontherapie

Silberkerze

Mönchspfeffer

Bei der Behandlung von Klimakteriumbeschwerden lassen sich homöopathische und pflanzliche Mittel einsetzen. Von allen Seiten wird den Frauen seit Jahren eingeredet, nichts sei einfacher als ein Östrogen/Gestagen-Präparat zu benutzen, das auf Anhieb alle Beschwerden zum Verschwinden bringe. Für Frauen mit extremen Symptomen mag das richtig sein, für viele, viele andere nicht. Natürliche Mittel helfen meist nicht schlagartig, aber sanft und wirkungsvoll.

- Hormonell anregend wirkt Nachtkerzenöl und Frauenmanteltee, eventuell kombiniert mit Salbeiblättern und Ringelblumenblüten.
- Ausgleichend wirken Brennesselsamen, Granatapfelsamen und Silberkerze (Cimicifuga) oder Mönchspfeffer (Agnus castus).
- Hormonell ausgleichend wirkt auch natürliches Vitamin E bzw. Weizenkeimöl.
- Bricht man eine Hormontherapie ab, können Herzgespanntropfen oder -tee bei der Umstellung helfen.

Das Kombinationsmittel

Aus den wichtigsten homöopathischen Substanzen, deren Wirksamkeit bei klimakterischen Beschwerden belegt ist, wurde das **neue** Kombinationspräparat ***Menosan*** (nicht in D) von A. Vogel entwickelt. Es enthält Agnus castus (Mönchspfeffer), Cimicifuga (Silberkerze), Sanguinaria (Kan. Blutwurzel), Ignatia amara (Ignatiusbohne), Lachesis (Buschmeister) und Sepia (Tintenfisch). Ist geeignet zur Behandlung akuter Schmerzen und längeren Therapie.

Das Buch zum Thema

Das neue A.Vogel-Frauenbuch

Im Verlag A.Vogel ist soeben ein neuer Ratgeber erschienen: ***«A. Vogel – für die Frau. Auf den sanften Wegen der Natur zu ganzheitlichem Wohlbefinden und zu neuer Lebensqualität».***

Bestellcoupon auf Seite 39. • IZR