

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 4: Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da

**Artikel:** Bis die Regel zur Regel wird  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557774>

### **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:** 07.01.2026

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



# Bis die Regel zur Regel wird

Junge Mädchen in der Pubertät haben's schwer – und ihre Umgebung auch. Trotzig-selbstbewusst an einem Tag, verletzlich-unentschlossen am nächsten, chaotisch-hyperaktiv am dritten und geistesabwesend-träge am vierten. Nicht nur müssen die Heranwachsenden sich an all die grösseren und kleineren Veränderungen des Körpers gewöhnen, die mit dem veränderten Hormonhaushalt einhergehen, auch ihre Seele, eng mit dem Auf und Ab der Hormone verbunden, erlebt ständig Höhen und Tiefen. Nicht selten kommen körperliche Beschwerden, vor allem während der «Tage», hinzu, die das Leben nicht eben einfacher machen.

Mädchen in der Pubertät haben jede Menge Schwierigkeiten. Sie kämpfen um Anerkennung und Selbstbewusstsein, um ihre Rolle als Familienmitglied, als Partnerin, sie kämpfen um ihre Zukunft und ahnen auch, dass körperliche Vorgänge ihren Lebensrhythmus viel stärker beeinflussen als das bei gleichaltrigen jungen Männern der Fall ist.

## Nur nicht so wie meine Mutter

Und es ist ebenso natürlich, dass sie gegen die Frau, die sie am besten kennen – und das ist meist die eigene Mutter – revoltieren. In dieser Phase kann kaum eine Mutter etwas richtig machen: Ist sie verheiratet, findet die Tochter, sie mache zu viele Kompromisse; ist sie berufstätig, hat das junge Mädchen den Eindruck, sie hetze nur herum und verpasse das eigene Leben; hat sie die Kinder jung bekommen, meint die Tochter, eine berufliche Karriere sei eben wichtiger. Diese Revolten, die auf den ersten Blick gar nichts mit der beginnenden Geschlechtsreife und den damit zusammenhängenden gesundheitlichen Fragen zu tun haben, beeinflussen in hohem Mass das Wohlbefinden während der Umstellungsphase. Denn in Gesellschaften, wo junge Mädchen ganz fraglos und selbstverständlich in eine sehr genau definierte, überlieferte Frauenrolle hineinwachsen, finden sich weit weniger Spannungen und «Krämpfe» beim Erwachsenwerden.



## Seelische Ursachen von Menstruationsbeschwerden

Zu den psychischen Ursachen gibt es viele Spekulationen und auch einige ernsthafte Forschungsarbeiten. Praktisch alles, was ein Frauenleben ausmacht, kann als Erklärung dienen: Probleme mit der Mut-



**Buchtip:**  
*«A. Vogel für die Frau»*  
 Verlag A. Vogel,  
 Postfach 63,  
 CH 9053 Teufen  
 oder Postfach 55,  
 D 78441 Konstanz.  
 Das Buch mit dem  
 Untertitel *«Auf den  
 sanften Wegen der Natur  
 zu ganzheitlichem  
 Wohlbefinden und neuer  
 Lebensqualität»* ist  
 auch erhältlich in  
 Reformhäusern und  
 Drogerien/Apotheken.

ter bzw. die Ablehnung des von ihr vorgelebten Frauenbildes, die schwierige Eroberung einer eigenen weiblichen Rolle, Probleme mit der Sexualität, Angst vor Unfruchtbarkeit, Partnersorgen, berufliche Nöte – kurz, alles, bewusst oder unbewusst Belastende kann sich während der Menstruation in verschiedenen Symptomen äussern.

Gesundheit ist ja nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern Ausdruck von innerer Sicherheit, Zufriedenheit und Klarheit. Alles, was wir fühlen, glauben, tun und ertragen, hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Beschwerden und Symptome sind oft ein Zeichen dafür, dass unsere körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse zu wenig befriedigt werden. Forschungen haben gezeigt, dass bei Frauen gerade die Gebärmutter ein psychosomatisches Ausdrucksorgan ist. Nach Gebärmutteroperationen «verschieben» sich die Belastungssymptome manchmal auf andere Organe und die Frauen bekommen rheumatische Beschwerden, Gallenleiden oder gar Krebs. Es ist eine allgemeine Erkenntnis, dass das jeweils empfindlichste Organ auf Stress und Überbelastung reagiert. Männer haben es oft «am Herzen», Frauen neigen zu Beschwerden an der Gebärmutter, besonders dann, wenn das Organ sowieso schwer arbeitet, nämlich während der Menstruation.

## Urteile und Vorurteile

Finden Sie sie auch so ärgerlich, die TV-Werbespots, in denen junge Mädchen (so clever, natürlich ohne Pickel, total attraktiv) davon reden, dass sie sich während der Periode *sauber* fühlen möchten? Unterstellt wird, die Monatsblutung sei ein an sich unsauberer Vorgang, und es wird, trotz des scheinbar aufgeklärten Palavers, den Gleichaltrigen klar gemacht, dass die Periode erstens etwas sei, das man möglichst klammheimlich wegsteckt, und dass, zweitens, Reinheit und Sauberkeit käufliche Dinge seien. Kein Wunder, dass viele Frauen auch heute noch nicht in der Lage sind, die Periode als etwas Selbstverständliches, Normales zu akzeptieren.

Tatsache ist, dass es rund um den weiblichen Zyklus und die Periode nur so von Missverständnissen wimmelt. Bei vielen Naturvölkern galt und gilt die Monatsblutung als etwas Grossartiges, Magisches, Lebensspendendes. Feste markieren den Beginn der Geschlechtsreife und den Eintritt ins Erwachsenenleben. Auf der anderen Seite bekam die Zyklusblutung in vielen Kulturkreisen, nicht zuletzt durch religiöse Einflüsse, den Nimbus des «Unreinen» und ging einher mit Klausur, Zurückgezogenheit, Schamhaftigkeit. Weder das eine noch das andere Modell mag einen als Frau so richtig froh stimmen. Wenn die Tochter oder die Enkelin schon mit elf Jahren die erste Monatsblutung bekommt, steht meist weder dem Kind noch den Angehörigen der Sinn danach, diese Tatsache durch ein Fest ausserhalb des engeren Familienkreises publik zu machen. Auch die Vierzehnjährige, die noch keine Blutung hatte und sich langsam zu sorgen beginnt, ob bei ihr alles «normal» sei, wird gern auf solche Riten verzichtet. Die zwiespältige Einstellung der Frauen zur Menstruation be-



ruht auch darauf, dass ihr Eintreten oder Ausbleiben weitreichende Konsequenzen hat und das Leben völlig umkrempeln kann. In verschiedenen Lebensphasen kann so die Monatsblutung erleichtert begrüsst oder ängstlich befürchtet werden.

### Die körperlichen Ursachen von Menstruationsbeschwerden

Bei jungen Mädchen ist die Hormonausschüttung noch ziemlich unregelmässig. Zudem ist die Gebärmutter noch relativ klein und das menstruelle Zusammenziehen nicht gewohnt. Unterleibskrämpfe sind dann einer Art Muskelkater vergleichbar, wie er auch bei anderen, untrainierten Muskeln auftritt.

Auch die häufig beklagten Rückenschmerzen, das Ziehen und Schweregefühl im Unterleib, Symptome, die oft über die Umstellungsphase hinaus bestehen bleiben, zeigen an, dass die Gebärmutter in dieser Zeit schwer arbeitet und dabei über die Reflexzonen des vegetativen Nervensystems Schmerzsignale aussendet: in die Kreuzgegend, in den Bauchraum, zu den Brüsten und bis ins Gehirn. Erschöpfungszustände, Müdigkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis sind bis zu einem gewissen Grad normal und frau sollte dem nachgeben, wann immer sie Gelegenheit dazu hat. Tatsächlich ziehen sich manche Frauen während der Menstruation gerne zurück, brauchen mehr Zeit als sonst für sich selbst. Andere sind gerade dann besonders ungern allein und anlehnungsbedürftig.

Medizinische Hilfe sollte man auf sanften Wegen suchen. Naturheilkundliche und homöopathische Mittel helfen ohne Nebenwirkungen und bergen keine Suchtgefahr. Neben Wärmebehandlungen, Pflanzenheilkunde, Neuraltherapie und Akupunktur stellt die Homöopathie ein wichtiges Heilverfahren bei Menstruationsbeschwerden und Zyklusstörungen dar.

• IZR

Gänsefingerkraut



### *Menstruasan von A. Vogel*

Das neue *Menstruasan* von A. Vogel, ein homöopathisches Komplexmittel, besteht aus mehreren Substanzen, die die häufigsten Menstruationsbeschwerden wie Krämpfe während der Periode, zu starke Periode, Unwohlsein, Spannungsgefühl in den Brüsten, Reizbarkeit und leichte depressive Verstimmung abdecken. Für *Menstruasan* wurden sechs Mittel kombiniert, die sich in der Frauenheilkunde seit langem bewährt haben. Da die homöopathischen Substanzen in *Menstruasan-Tropfen* bzw. -Tabletten aus Tiefpotenzen bestehen, kann die Arznei täglich, bei Bedarf auch stündlich eingenommen werden. *Menstruasan* enthält die traditionellen Frauenheilkräuter Osterluzei (*Aristolochia clematitis*), Küchenschelle (*Pulsatilla pratensis*), Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) und Alpenveilchen (*Cyclamen europaeum*). Die beiden Komponenten Silberkerze (*Cimicifuga racemosa*) und Buschmeister (*Lachesis muta*) verdanken wir den Heiltraditionen der Indianer in Übersee. (Nicht in D erhältlich.)