

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 2: Traditionelle Medizin aus Tibet

Artikel: 10 Fragen zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzbeschwerden und Menosan, 10 Antworten
Autor: I.Z.R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554280>

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

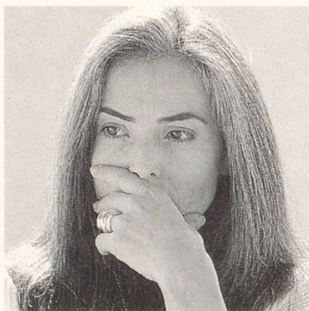
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>

10 FRAGEN zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, H

Ich bin 45, meine Monatsblutungen sind noch regelmässig, aber ich fürchte mich vor den Wechseljahren, weil ich mich erinnere, dass meine Mutter im Klimakterium viele Beschwerden hatte, dadurch oft gereizt und ungeduldig war, ordentlich Gewicht zulegte und in ziemlich kurzer Zeit regelrecht «alt» wurde. Kann ich etwas tun, damit es mir nicht genauso ergeht?



Viele Frauen fürchten die Wechseljahre. Hat man früher die Probleme im Klimakterium bagatellisiert, wird heute vieles hochgejubelt und problematisiert. Die Lektüre mancher Bücher und Zeitschriften legt die Vermutung nahe, es bliebe nichts anderes übrig, als sich in ein Heer alter, osteoporosegebeugter Frauen einzureihen, die ihren Mangel an weiblichen Hormonen mehr schlecht als recht aushalten. Dabei sind Wechseljahre das Natürlichste der Welt. Die Zeit des Kinderkriegens ist vorbei, die Hormonproduktion verändert sich, der Körper stellt sich langsam um. «Alt» sein, für etwas «zu alt» sein, ist ja sehr relativ. Niemand würde im Ernst eine Turnerin Mitte Zwanzig oder einen Tennisspieler Anfang Dreissig zum alten Eisen werfen, nur weil sie oder er für eine bestimmte Aufgabe nicht mehr taugt.



Das ist ja alles gut und schön. Bei mir ist es aber so, dass ich wirklich leide. Am meisten plagen mich die starken Hitzewallungen. Wer das nicht kennt, kann sich gar nicht vorstellen, wie schlimm es ist, in der Nacht tropfnass aufzuwachen und nur mühsam wieder Schlaf zu finden. Meiner Freundin wurden zur Beseitigung ihrer Beschwerden Hormone verordnet. Ich selbst möchte aber mit der künstlichen Hormonzufuhr endlich aufhören. Muss ich deswegen die «fliegende Hitze» einfach ertragen?

Auf den ersten Blick erscheint die Zufuhr von Geschlechtshormonen als gute Behandlungsmethode, weil in den allermeisten Fällen tatsächlich alle Beschwerden verschwinden. Klar ist aber, dass damit der Natur ins Handwerk gepfuscht wird. Klar ist auch, dass dies nur die Verzögerung eines Umstellungsprozesses bedeutet, der sich auf Dauer doch nicht aufhalten lässt. Unklar ist, welche Risiken damit verbunden sein werden. Und dann erhebt sich die Frage, wann darf man mit der Pille aufhören, die angeblich das Osteoporose- und Herzinfarkt-Risiko senkt? Wie lange wollen wir die Periode haben? Bis 70 oder doch lieber bis 80?

Was kann ich denn konkret tun?



Homöopathie und Pflanzenheilkunde bieten einfache, aber wirkungsvolle Hilfe. Tee aus Borretsch ist ein fast vergessenes, aber probates Mittel gegen Hitzewallungen. 1 Teelöffel auf eine Tasse Wasser, drei bis viermal täglich und zur Vorbeugung gegen Rückfälle über mehrere Monate. Auch Tee oder Tinktur von Salbei hilft, allerdings stellt sich eine spürbare Besserung erst nach einigen Wochen ein. Homöopathische Mittel sind Sanguinaria, Lachesis und Sepia. Natürliches Vitamin E, etwa aus Weizenkeimen, ist eine wichtige Hilfe bei allen Wechseljahrsbeschwerden.

Herzbeschwerden und Menosan, 10 ANTWORTEN

Ich kann es mir nicht leisten, morgens erschöpft zu sein. Was kann ich nehmen, wenn ich keinen Schlaf finde?

Da helfen Pflanzen wie Baldrian und Hopfen (z.B. als Tee oder in *Dormeasan*) und Passionsblumenkraut-Tinktur (*Passiflora inc. Ø*).

Was kann ich bei Depressionen, Lustlosigkeit und Nervosität tun?

Ein unschlagbares Mittel, Seele und Nervenkostüm günstig zu beeinflussen, ist, weniger nach der Pfeife der anderen zu tanzen und sich stärker auf die eigenen Bedürfnisse zu besinnen. Tun Sie, was Ihnen Spass macht: von Sport bis Faulenzen. Und fangen Sie früh damit an!

Und was ist mit der Ernährung?

Legen Sie Wert auf Produkte aus biologischem Anbau, denn diese gewährleisten die Aufnahme wichtiger Vitamine und Mineralien. Vollkorngetreide liefert pflanzliche Östrogene, die zur hormonellen Normalisierung beitragen. Neben Kalzium sind in den Wechseljahren besonders Magnesium, Zink sowie die Vitamine B₆, E und D von grosser Bedeutung. Ausserdem bietet Vollwertkost Schutz vor übermässiger Gewichtszunahme und Verstopfung, die viele Frauen plagt.

Ich habe von «Mensan» gehört. Was ist das und hilft es wirklich?

Mensan (nicht in D) von A.Vogel ist ein sanftes, homöopathisches Mittel. Enthalten sind sechs in der Frauenheilkunde bewährte Mittel: *Agnus castus*, *Cimicifuga*, *Ignatia*, *Lachesis*, *Sanguinaria* und *Sepia*. Die Kombination dieser Substanzen lindert Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, krampfartige Schmerzen im Unterleib, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Die klinische Prüfung bei 77 Patientinnen von 23 Ärzten ergab, dass *Mensan* nach sechs Wochen in 61 Prozent aller Fälle die Beschwerden beseitigt und bei 22 Prozent der Frauen wesentlich gemindert hatte.

Das Klimakterium dauert ja einige Jahre. Kann man Menosan denn über längere Zeit einnehmen?

Mensan kann schon bei den ersten Anzeichen des Klimakteriums genommen werden, denn es eignet sich zur Langzeittherapie ebenso wie zur kurzfristigen Behandlung akuter Schmerzen.

Manchmal spüre ich ein unangenehm starkes Herzklopfen und Schmerzen in der Herzgegend. Muss ich mir Sorgen machen?

In der Zeit der hormonellen Umstellung erhöht sich meist der Blutdruck ein wenig, und leichte Herzstörungen sind nicht ungewöhnlich. *Mensan* lindert auch diese Beschwerden. Sollte das nicht ausreichen, ist Weissdorn eine Pflanze, die erfolgreich bei klimakterischen Herzbeschwerden, Angstzuständen oder Schwindel eingesetzt wird.

Was ist mit den Blutungsstörungen?

Im allgemeinen sind sie nicht behandlungsbedürftig. Treten nach der letzten Periode noch ungewöhnliche Blutungen auf, sollten Sie sicherheitshalber Ihre Ärztin, Ihren Arzt informieren. • IZR

