

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 10: Wechseljahre : schöne Aussichten?!

**Artikel:** Die kritischen Jahre - eine Herausforderung : packen wir sie gelassen an!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558428>

### **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:** 10.01.2026

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



# Die kritischen Jahre – eine Herausforderung. Packen wir sie gelassen an!



Für die Wechseljahre gibt es zwei völlig verschiedene Drehbücher. Im ersten wird die Hauptrolle von einer genervten, zickigen Endvierzigerin gespielt, die häufig grundlos heulend zusammenbricht, weil ihre Hormone verrückt spielen. Der Gegenentwurf handelt von einer überaus schwungvollen Frau um die Fünfzig, die – endlich, endlich – Zeit hat, zu sich selbst zu finden und alle die Projekte zu verwirklichen und die Hobbies anzupacken, die sie bisher vernachlässigen musste.

Geht's nicht auch – in beiden Szenarien – eine Nummer kleiner? Zu lesen, die Wechseljahre seien weitgehend unproblematisch und eröffneten – bei einigermaßen gutem Willen der Betroffenen – neue, phantastische Lebenschancen macht mich

Für viele Frauen sind die Wechseljahre eine Zeit der Ratlosigkeit und Unsicherheit. Sie tappen sozusagen im Dunkeln: was alles wechselt, was ändert sich? Was bringt die Zukunft, und wie komme ich damit zurecht?

(\*) Julia Onken  
«Feuerzeichenfrau»  
Beck'sche Verlagsbuch-  
handlung, München  
sFr. 16.–/DM 16.80

**Lesetips:**  
Margret Minker «Hormone und Psyche – Frauen im Wechselbad der Gefühle», dtv-Ratgeber, sFr. DM 16.90, öS 125.–

Ulrike Sammer «Wendezeit Wechseljahre»  
Verlag Walter,  
sFr./DM 24.80, öS 194.–

genauso unsicher und zornig wie das Horrorbild der Wechseljahre als der Anfang vom Ende, als erstem Schritt auf dem langen Marsch zum ausgetrockneten, buckligen, windeltragenden Hutzelnäbchen.

## Der neue Zwang, alles problemlos schaffen zu sollen

Früher waren die Zeiten zwar nicht einfacher, aber mit dem Klimakterium waren eindeutig auch Entlastungsmomente verbunden. Die Frauen waren froh, die Monatsblutungen mit all den unangenehmen Begleitumständen los zu sein, mussten sich nicht mehr vor unerwünschten Schwangerschaften fürchten oder gaben eine bereits versandete Sexualität endgültig auf, sie hatten nicht mehr für den Nachwuchs zu sorgen und befreiten sich vom Zwang, gängigen Schönheitsidealen zu entsprechen.

Heute sollen die Frauen, die oft noch halberwachsene Kinder im Haus haben, nicht nur ihre weibliche Attraktivität bewahren, mit Schwung und Elan zu neuen Ufern aufbrechen, sondern auch noch die Beschwerden der Wechseljahre freudigen Herzens auf sich nehmen. Geht es nach Julia Onken, der Feuerzeichenfrau (\*), soll frau «den Körper sonnenhaft durchglühen lassen», die «Glut (der Hitze-wallungen) vollumfänglich spüren» und selbst Margret Minker, die sonst so sachliche Medizinjournalistin, hat «oft sogar Spass an der inneren Hitze», da sie «recht kälteempfindlich» ist.

Germaine Greer, die amerikanische Feministin, hat über die Wechseljahre geschrieben: «Es ist eine äusserst schwierige Zeit, in



der eine Frau nach 35 Jahren der Kapitulation und Maskerade als sie selbst wiedergeboren wird.» Greer, mittlerweile Ende Fünfzig, müsste ja Erfahrung haben, aber mir ist völlig unklar, wie das gehen soll, denn schliesslich möchte ich mich mit Fünfzig nicht als pubertierende Jugendliche wiederfinden (zumal diese Zeit auch nicht gerade einfach war).

Andere Autorinnen hoffen, die Laune der betroffenen Frauen mit beschwörenden Formeln wie «Keine Angst vor Fünfzig», «Wechseljahre, na und?» oder «Verliebt mit 50» zu heben. Ich habe mich mit Fünfzig nicht neu verliebt, ich sitze immer noch auf dem gleichen Bürostuhl, meine Seidenmalfarben vertrocknen nach wie vor im Keller, weder Gedächtnistraining noch Computerkurs reizen mich. Habe ich versagt, meine Wechseljahre sozusagen sinnlos verplempert? Liegt es an meiner mangelnden Übersicht, dass ich Sätze wie «*Frau bleibt Frau, auch wenn die Östrogenproduktion in den Eierstöcken allmählich versiegt*» (\*) so albern wie wenig tröstlich finde?

Wechseljahre sind kritische Jahre. Kritisch in der Bedeutung von gefährlich, bedrohlich? Kaum. Eher kritisch im Sinne von Bilanz ziehen, Manöverkritik üben, Möglichkeiten des weiteren Lebenswegs prüfen. Dazu braucht man Zeit – und man sollte den Mut haben, sich die Zeit auch zu lassen. Wehren Sie sich gegen jeden Druck von aussen – Gelassenheit gibt innere Kraft, und die brauchen Sie.

So wie die Hormonsubstitution, die alle kaum wahrgenommenen Beschwerden wegdrückt, warten kann, so stehen auch die gut gemeinten Vorschläge für einen Programm-, Tapeten- oder Partnerwechsel ganz gut auf der Warteliste. Lassen wir dem Körper und der Seele Zeit, eine Krise – eine Reifungskrise – zu bewältigen. Es ist nicht einzusehen, dass das alles ganz schnell, elegant und unbemerkt vonstatten gehen muss. Frauen im kritischen Alter sollen, dürfen, müssen ihre Emotionen, Unsicherheiten und Ängste nicht von vornherein unterdrücken.

### Eine Phase, in der Frauen jahrelang krank sind?

Dieser Verdacht liegt nahe, liest man die vollständige Aufzählung aller Beschwerden, mit denen eine Frau in und nach den Wechseljahren rechnen muss. (Zum Glück wissen wir alle es besser.)

Und doch: die Beschwerdenliste ist beeindruckend. Die geballte Aufzählung beginnt mit neurovegetativen Störungen, also solchen, die mit dem Nervensystem zusammenhängen: Schweissausbrüche, Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Empfindungsstörungen in Armen und

(\*)

Aus der Broschüre  
eines Pharmaherstellers  
über Wechseljahre.

Nach dem «kritischen Alter» erwartet die Frauen noch eine Lebensstrecke von 30 und mehr Jahren. Die Aussicht, in den «Herbst des Lebens» zu kommen, scheint nicht gerade erhebend, und es braucht Zeit, neue Strategien und ein neues Selbstbewusstsein zu finden.





Beinen, Schwindelgefühle, Schwächezustände, Gelenk- und Muskelschmerzen, Einschlafen und Kribbeln der Gliedmassen, Kopfweh, Herzklopfen. Die Aufreihung geht weiter mit: Beeinträchtigungen von Blase und Scheide, nämlich Harnleiter- und Blasenentzündungen, unwillkürlicher Abgang von Urin bei Lachen, Niesen, Husten, schwerem Heben (Stress-Inkontinenz), Reizblase, Juckreiz, geschrumpfte, trockene Schleimhäute und Scheidenentzündungen. Dazu kommen: trockene Bindehäute in den Augen, die nicht nur, aber vor allem beim Tragen von Kontaktlinsen Beschwerden verursachen.

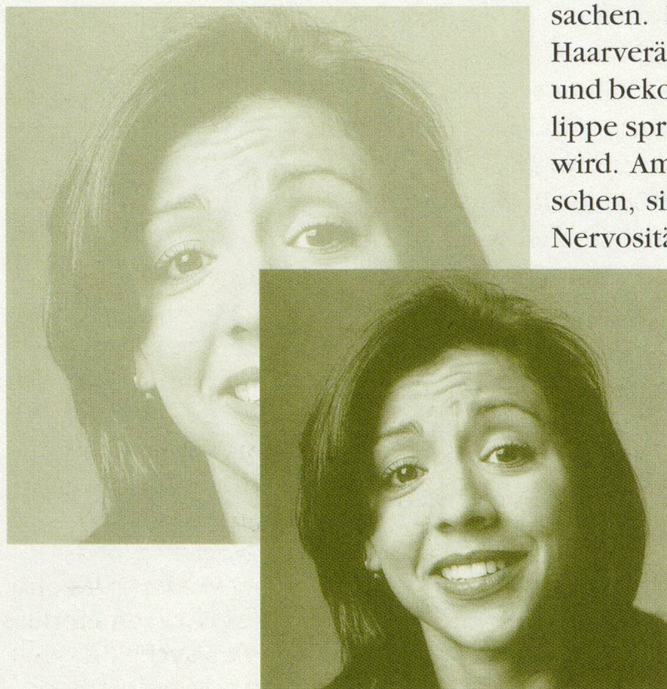
Die Symptome umfassen auch Haut- und Haarveränderungen: die Haut wird dünner, trockener und bekommt daher mehr Falten. Auf mancher Oberlippe spriessen Haare, während das Kopfhaar dünner wird. Am augenfälligsten, vor allem für die Mitmenschen, sind die psychischen Störungen: Reizbarkeit, Nervosität, Müdigkeit, Antriebsmangel, Depressionen. Bleibt noch das erhöhte Risiko eines Herzinfarkts und die Aussicht auf Knochenschwund (Osteoporose).

Hätte jede Frau sämtliche Beschwerden auf einmal, müsste man von einem schweren Leiden sprechen. Tatsächlich ist es aber so, dass viele fast oder gar keine Probleme haben, andere, trotz einiger Beschwerden, ganz gut über die Runden kommen und nur ein Teil so starke Symptome hat, dass eine Behandlung unumgänglich ist. Die oft empfohlene Einnahme von Hormonen ist kein problemloser «Jungbrunnen», wie häufig versprochen,

und jede Frau muss bei Abwägung der Risiken sowie der Vor- und Nachteile ihre eigene Entscheidung treffen. Jedenfalls muss man sich darüber klar sein, dass es sich nicht um einen Hormonmangel handelt, sondern um einen ganz normalen, natürlichen Abbauprozess.

### Was Betroffenen hilft: Auch ohne künstliche Hormone müssen nicht alle Beschwerden ertragen werden

Glücklicherweise gibt es die Möglichkeit, auf sanftere Alternativen zurückzugreifen. Innere Unruhe lässt sich durch Zubereitungen mit Hopfen, Baldrian, Kava-Kava oder Melisse lindern. Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) wirkt antidepressiv und hebt die Stimmung. In der Homöopathie wird bei Stimmungsschwankungen und Gefühlen von Trauer und Verlust auch die Ignatiusbohne (*Ignatia*) eingesetzt. Zustände von Gereiztheit oder Antriebslosigkeit sprechen gut auf das homöopathische Mittel *Sepia* an. Bei vegetativen Störungen wie fliegende Hitze und Wallungen helfen natürliches Vitamin E (u.a. in Weizenkeimöl), Salbeitee oder -Frischpflanzentinktur und die homöopathischen Mittel *Sanguinaria* (Blutwurz), *Lachesis* (Buschmeister) sowie *Sepia* (Tintenfisch). Hormonschwankungen lassen



**Viele Bücher zum Thema «Wechseljahre» betonen hoffnungsvoll, der Beginn der Menopause sei ein Neustart, eine Chance, die Hände frei zu haben und ohne Fesseln gehen zu können. Die Frage ist: Werden so alte Vorurteile entschärft oder neue Zwänge aufgebaut?**

#### Das Buch zum Thema:

«A. Vogel für die Frau»  
Verlag A. Vogel, Teufen  
(siehe S. 43),  
sFr. 14.50, DM 16.50,  
öS 140



sich positiv durch die Silberkerze (Cimicifuga), Nachtkerzenöl und Frauenmanteltee beeinflussen. Weissdorn (Crataegus) hilft bei Herzklopfen, Beklemmungsgefühlen und Rhythmusstörungen.

Da während der Wechseljahre meist einige Symptome nebeneinander auftreten, ist es oft einfacher und bequemer, kombinierte Präparate zu nehmen (siehe Kasten unten).

### Reden, nicht nur schlucken!

Es hat auch vor den Wechseljahren viele Situationen gegeben, die dem seelischen, emotionalen und körperlichen Wohlergehen zusetzen. Und immer haben Sie die Herausforderung angenommen. Machen Sie sich auch im kritischen Alter nicht verrückt, hoffen Sie weder auf einen fulminanten Neustart nach dem Muster der Feministinnen, noch auf die oft propagierte «Ganzwerdung» (oder waren Sie bislang eine halbe Portion?). Verweigern Sie die Rolle der zickigen «Alten», suchen Sie neue Wege für sich selbst, aber glauben Sie nicht, alles ändern zu müssen. Wenn die Wechseljahre auch schwierig sein können, sie sind kein kontinuierlicher Strom von Problemen, und es besteht kein Grund, das ganze Leben umzukrempeln.

Sprechen Sie über Ihre Schwierigkeiten und Ihr Befinden mit Menschen, denen Sie vertrauen. Reden Sie mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle, sagen Sie Ihren Kindern, wie Ihnen zumute ist, tauschen Sie sich mit gleichaltrigen Freundinnen aus. Sie werden sehen, dass alles einfacher wird. Der männliche Partner durchlebt ebenfalls so etwas wie Wechseljahre/Midlife-crisis, die Kinder kennen die scheinbar grundlosen Phasen von Verzweiflung und Aggression aus der Pubertät, und die Freundin schlägt vielleicht regelmässige gemeinsame Aktivitäten zum Anregen und Ablenken, Trainieren und Faulenzen vor.

• IZR

In der Naturheilkunde und Homöopathie finden sich zahlreiche Mittel, die bei den teilweise recht unangenehmen Beschwerden Abhilfe schaffen. Silberkerze (links) und Mönchspfeffer (rechts) haben sowohl einen positiven Einfluss auf die Psyche als auch auf die körperlichen Symptome.

In dem Kombinationspräparat **Menosan** von A.Vogel sind sechs vielfach bewährte homöopathische Mittel zusammengefasst: Agnus castus D4 (Mönchspfeffer), Cimicifuga D6 (Silberkerze), Ignatia amara D6 (Ignatiushohle), Lachesis D10 (Buschmeister), Sanguinaria D6 (Kanadische Blutwurz) und Sepia D12 (Tintenfisch). Sie helfen bei den typischen Wechseljahrsbeschwerden.

Die Wirksamkeit von **Menosan** wurde in zwei klinischen Untersuchungen belegt, die Sie gerne auf Anfrage erhalten. Nach drei-



monatiger Therapie mit Menosan wurde das Mittel sowohl von den Patientinnen als auch den Ärzten als ausgezeichnet verträglich und sehr wirksam bezeichnet.

**Menosan**-Tropfen / Tabletten können vor und während der Wechseljahre eingenommen werden. Sie eignen sich zur kurzfristigen Behandlung akuter Schmerzen ebenso wie zur Langzeitbehandlung. Nur in der Schweiz erhältlich.

**Vorträge zum Thema Wechseljahre** von Bea Rieder und Karin Zwicker (Bioforce): siehe Seite 22.