

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 7-8: Sommerlüftchen für die Seele

Vorwort: Editorial
Autor: Zehnder, Ingrid

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

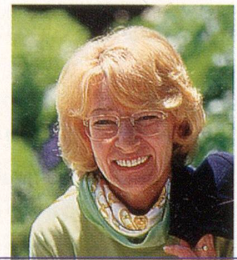
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 18.01.2026

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wieder hat die Gleichberechtigung einen Riesenschritt nach vorne gemacht, und die Salzburger Nachrichten bringen es auf den Punkt: «Die Wechseljahre sind kein Privileg der Frauen.» Nein, die Männer ziehen endlich gleich und werden jenseits der 50 kollektiv zu Patienten gemacht.

Was die Frauen langsam hinter sich lassen, nämlich das ärztliche Menetekel nach den (hormonlosen) Wechseljahren als kränkliche, osteoporose-bucklige, missmutige und schlaflose Faltenmonster herumzulaufen, blüht nun den Männern. Nur über den Namen des neuen Leidens sind sich die Pharmafirmen, die Anti-Aging-Experten und die neuen «Männerärzte» (früher Urologen) noch uneins. Manche nennen es männliche Wechseljahre oder Klimakterium virile, die meisten sprechen in Anlehnung an die weibliche Menopause von Andropause und (noch) wenige diagnostizieren PADAM (partiell Androgendefizit beim alternden Mann). Partiiell heisst, dass die Testosteronproduktion ganz allmählich abnimmt (nicht mehr oder weniger abrupt wie bei den Frauen). So hat ein durchschnittlicher 100-jähriger nur noch 3,91 Nanogramm dieses Geschlechtshormons im Milliliter Blut, ein 20-jähriger aber 6,83! Die Folgen dieser Katastrophe sind entsprechend verheerend: «Verminderung der Spermienproduktion, Abnahme des Hodenvolumens, Nachlassen der Libido, Potenzstörungen, nachlassende Muskelkraft und Griffstärke, Osteoporose, verminderter Bartwuchs, abnehmende Leistungsfähigkeit ... spröde Haut, Anstieg des Körpergewichts mit Zunahme des Körperfettanteils, verminderte Sauerstoffversorgung des Organismus ... chronische Müdigkeit, Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Antriebsstörungen, depressive Verstimmung, Konzentrationsschwäche, vermindertes Selbstwertgefühl, erhöhte Reizbarkeit» (Zitat: medizinfo.de).

Kommt Ihnen bekannt vor? Mir auch! Bislang waren wir Frauen ja Experten für die entsetzlichen Folgen einer hormonellen Umstellung. Wenn das so weiter geht mit der neuen Männer-Medizin, wird dieser Vorsprung dahinschmelzen wie das Östrogen an der Sonne. Nur schade, dass es auch bei den Männern 20 bis 30 Jahre dauern wird, bis die Nachteile einer Hormonersatztherapie «wissenschaftlich» nachgewiesen sind. Einzig bisher bekannte Nebenwirkung: der männliche Busen wächst. Da nehmen wir Frauen doch einfach ein bisschen mehr Silikon – und der kleine Unterschied stimmt wieder.

Herzlichst Ihre

Ingrid Zehnder

Liebe Leserinnen und Leser, ich bitte vielmals um Entschuldigung dafür, dass im letzten Heft der Setzteufel auf dieser Seite massiv zugeschlagen hat. Dabei hatte ich (zum Mungeruch-Artikel) ein wirklich hübsches Editorial über Speichel-Spucke-Speuz geschrieben! Vor lauter Ärger über mich selbst hatte ich zwei schlaflose Nächte, in denen mir mehr als die Spucke wegblieb. Nehmen Sie mir den Fehler bitte nicht übel und meine Entschuldigung an. Ihre zerknirschte

Ingrid Zehnder