Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 9: Plädoyer für eine liebevolle Medizin

Artikel: Wechseljahre : natürlich unbeschwert
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552588

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: 14.12.2025

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

Wechseljahre – natürlich unbeschwert

Mit dem Klimakterium beginnt ein Lebensabschnitt, in dem viele Frauen ein neues Lebensgefühl und Gleichgewicht finden müssen. Erschwert wird die Umstellung häufig durch unangenehme Beschwerden, die aber mit sanften Mitteln meist wirkungsvoll bekämpft werden können.

Klimakterium, die medizinische Bezeichnung für Wechseljahre, bedeutet «kritischer Punkt im menschlichen Leben». Das Wort leitet sich vom griechischen «klimax» ab, was «Treppe, Stufenleiter» heisst.

Seit etwa 50 Jahren sind die Wechseljahre kein natürliches Geschehen mehr, sondern der Beginn einer unendlichen Krankheitsgeschichte. Damals kam vor allem aus USA die Botschaft, die richtige (Hormon-)Pille sorge für ewige Weiblichkeit, Schönheit, Jugend und Gesundheit. Seither ist es unmöglich geworden, in Ruhe und Gelassenheit zu altern. Nein, Frauen in den Wechseljahren werden an 40-jährigen gemessen, müssen mit «Power» durch die «kritischen Jahre» und dürfen dabei um Himmels willen nicht «alt» aussehen.

Mit der Hormonersatztherapie war das Medikament gefunden, da musste natürlich auch die passende Krankheit her! Fachliteratur und Laienpresse überboten sich im Heraufbeschwören verschiedenster Östrogen-Defizit-Krankheiten – die Bandbreite reichte von typischen Wechseljahrsbeschwerden bis zu Libidoverlust und «vorzeitiger» Alterung. In den achtziger und neunziger Jahren kam zum Thema Krankheit das Thema «Risiko» hinzu. Herzinfarkt, splitternde Knochen und Inkontinenz waren die Menetekel, die Frauen dazu bewegen sollten, die (nunmehr künstlich hergestellten) Hormone nicht nur einige Jahre, sondern lebenslang zu nehmen.

Wenn Sie das Thema Hormonersatztherapie interessiert, lesen Sie in den GN 1/04 auch den Artikel «Wechseljahrshormone in der Schusslinie».

Osteoporose, zum Beispiel

Früher wurde Osteoporose diagnostiziert, wenn bei einer älteren Frau ein Bruch auftrat. Später wurde sie als per Röntgenstrahlen zu bestimmender Messwert der Knochendichte definiert und zum altersentsprechenden Durchschnitt in Beziehung gesetzt. Neuerdings reicht eine Abweichung von der Knochendichte einer 40-jährigen, um von Osteoporose zu sprechen.

Entscheidend bei der Vorbeugung gegen

Osteoporose ist, dass schon früh – also nicht erst in den Wechseljahren – für die Gesundheit der Knochen gesorgt wird. Voraussetzungen dafür sind regelmässige körperliche Aktivitäten und die Aufnahme von genügend Kalzium (Milch und Milchprodukte, Sesamkörner, Nüsse, Hülsenfrüchte). Problematisch ist dabei oft, dass das Kalzium vom Körper nicht ausreichend verwertet wird. Verbessert wird die Kalzium-Resorption durch Vitamin D. Bei Störungen des Kalkstoffwechsels hat sich zudem «Urticalcin» (Kalzium-Komplex-Tabletten von A. Vogel/ nicht in D), ein homöopathisches Kieselsäure- und Kalkpräparat, bewährt.

Eine kritische Zeit ...

Die Konsequenz des eingangs geschilderten «Gesundheits»-Konzeptes ist, dass die Wechseljahre bei den Frauen hauptsächlich negative Erwartungen hervorrufen. Vor allem junge Frauen haben ein sehr viel schlimmeres Bild der Wechseljahre als 60-jährige, welche diese Erfahrung bereits hinter sich haben.
Diese Angst ausnutzend und vorwegnehmend, boomen Ratgeberbücher, die als «Heilmittel» neue Leidenschaften, neue Hobbies oder andere Tapeten empfehlen. Doch Vorsicht: Das Gerede vom Abwerfen der Fesseln, vom schwungvollen Neustart, von der endlich realisierten «Ganzwerdung» ist genauso hohl und verlogen wie das Horrorbild von der kranken, zickig-nervösen Frau, die das beste Alter hinter sich hat.

... mit fatalen Symptomen

Sexualhormone haben nicht nur Bedeutung für die Fortpflanzung, sondern auch für den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und das körperliche und seelische Wohlbefinden. Daher kann die hormonelle Veränderung zu Beschwerden wie «fliegender Hitze», Schweissausbrüchen, Schlaflosigkeit, allgemeiner Müdigkeit und/oder zu psychischen Problemen wie gedrückter Stimmung, Reizbarkeit oder Nervosität führen. Die Haut und die Schleimhaut (vor allem auch im Vaginalbereich) wird trockener. Während die Kopfhaare dünner werden, verstärkt sich nicht selten die Behaarung im Gesicht. Die Figur verändert sich, weil das Fett anders verteilt wird, viele Frauen kämpfen gegen eine Gewichtszunahme.
Aber es ist auch eine Tatsache, dass ein Drittel aller Frauen nichts oder wenig von der Hormonumstellung spürt, ein weiteres Drittel vorübergehend leichte bis mittlere Beschwerden hat, während nur das letzte Drittel mit sehr starken und lange anhaltenden Problemen zu kämpfen hat. Falls «sanftere» Therapien nicht helfen, sind Frauen aus dieser Gruppe doch darauf angewiesen, mit ihrer Ärztin unter Abwägung aller Risiken und Nebenwirkungen über eine niedrig dosierte Hormonsubstitution zu sprechen.

Die Homöopathie ist als Regulationstherapie bei Wechseljahrsbeschwerden besonders geeignet.

Phytoöstrogene

Seit jedoch klar ist, dass die Hormonersatztherapie viel zu häufig, zu wahllos und zu lange verordnet wurde, sind viele von Wechseljahrsbeschwerden geplagte Frauen auf der Suche nach Alternativen. Vielfach wird eine Änderung der Lebensgewohnheiten empfohlen: Gewichtsabnahme, mehr Bewegung, frische Luft, Entspannung, gesunde Ernährung – eine Garantie für die Milderung der typischen Beschwerden liegt darin jedoch nicht.
Als alternative Therapie werden häufig auch Pflanzen vorgeschlagen, welche Stoffe (Isoflavone bzw. Lignane) enthalten, die ähnlich wirken wie Östrogene,

Die Samen des Leins (Linum officinalis) haben von allen einheimischen Pflanzen den höchsten Gehalt an Phytoöstrogenen. Prof. Ingrid Gerhard, Leiterin der Ambulanz für Naturheilkunde der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg, empfiehlt, in der Ernährung sowohl Soja, das Lebensmittel mit dem grössten Gehalt an pflanzlichen Hormonen, als auch Leinsamen zu berücksichtigen.

Pflanzliches Arzneimittel – Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, CH-9325 Roggwil TG

allerdings längst nicht so schnell und nicht so stark. Diese so genannten Phytoöstrogene sollen einen guten Einfluss auf Wechseljahrsbeschwerden haben, dem Knochenabbau entgegenwirken, das Brustkrebsrisiko mindern und durch die Senkung der Blutfette das Herz-Kreislauf-System schützen. Sie müssen allerdings in Dosierungen aufgenommen werden, welche durch die Ernährung kaum erreicht werden. Besonders viele Phytoöstrogene enthalten Sojabohnen und Sojaprodukte. Aber auch in Leinsamen, Linsen, Kichererbsen, Alfalfasprossen, Haferflocken, Knoblauch und Spargeln sind die pflanzlichen Helfer enthalten. In Japan, wo Soja zu den Hauptnahrungsmitteln gehört, ist die Brust- und Gebärmutterkrebsrate niedriger als anderswo. Daraus zu folgern, dass Soja das Krebsrisiko senkt, war voreilig. Neue Untersuchungen zeigen, dass die Schutzwirkung nur dann eintritt, wenn Frauen ein Leben lang (besonders auch in der Pubertät) viel Soja essen. Es bringt also nichts, Soja erst mit 50 auf den Speiseplan zu setzen. Eine neuere holländische Studie hat klargestellt, dass Sojaproteine, die Isoflavone enthalten, auch hinsichtlich einer Verbesserung der Knochendichte und Blutfette nichts nützen, beginnt man mit der Einnahme erst im Alter von 60 und mehr Jahren.

Mönchspfeffer (li.), Kanadische Blutwurz

Erfolgreich mit Homöopathie

Ein vielfach erprobter und bewährter Weg in der Therapie von Wechseljahrsbeschwerden ist die Homöopathie. Mit homöopathischen Mitteln erzielen viele Frauen mit leichten bis mittelschweren Wechseljahrsbeschwerden ausgezeichnete Erfolge. Ein Versuch mit dieser sehr gut verträglichen Therapie, bei der keine Nebenwirkungen bekannt sind, lohnt sich in jedem Fall. • IZR

Bei Wechseljahrsbeschwerden: Menosan

Menosan Tabletten, das homöopathische Komplexmittel von A. Vogel (nicht in D), ist bei Wechseljahrsbeschwerden nicht nur ausgezeichnet wirksam, sondern gut verträglich und für die Langzeittherapie geeignet.
Zwei klinische Studien zeigen, dass sich Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiss, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Gemütsverstimmung schon nach einer drei bis vier Wochen langen Einnahme wesentlich besserten. Nach einer sechswöchigen Therapie mit Menosan waren 61 Prozent der behandelten Frauen weitgehend frei von Beschwerden und weitere 22 Prozent konstatierten eine Verminderung von Hitzewallungen und Nachtschweiss. In einer multizentrischen Anwendungbeobachtung von Menosan Tabletten in Arztpraxen klassierten die Mediziner die Resultate in 98 Prozent der Fälle als «gut» oder «sehr gut».

Enthalten sind in Menosan die traditionell bewährten Mittel Kanadische Blutwurz (Sanguinaria canadensis), Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa), Mönchspfeffer (Vitex agnus castus), Ignatiusbohne (Ignatia amara), Buschmeister und Sepia.