

# Die Wechseljahre der Frau zum glücklichen Leben gestalten

Autor(en): **W.G.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551542>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Die Wechseljahre der Frau zum glücklichen Leben gestalten

Als bei Frau K. die Menstruation, die sich sonst regelmässig und ohne besondere Probleme pünktlich einstellte, plötzlich einige Male mit Zwischenblutungen aussetzte, ging Frau K. mit Sorge zu ihrer Frauenärztin. Leider denkt man gleich an das unaussprechbar Schlimmste, denn mit der Krebsangst wird heute viel Unruhe gestiftet.

Nach eingehender Untersuchung erklärte die Ärztin ihrer Patientin, sie sei kerngesund, aber sie käme so langsam in die Wechseljahre. Frau K., nicht einmal 50 Jahre alt, erschrak bei dieser Aussage, und auf dem Nachhauseweg überkam sie eine derartige Traurigkeit, dass sie leise zu weinen begann. Das ist also der Abschied vom Leben, dachte sie, und ab jetzt lastet auf mir das Stigma einer alternden Frau.

### Die Lebensunlust

Diese Lebenskrise, bedingt durch körperliche Veränderung, mit der oft schwere seelische Erschütterungen einhergehen, sollte eine Frau nicht als Tragödie, sondern als eine Chance für einen Neubeginn betrachten. In dieser Zeit sind die Kinder meistens schon aus dem Haus und gehen ihre eigenen Wege. Das Gefühl der Leere und der Nutzlosigkeit belastet die Frau. Wozu und für wen bin ich noch da, fragt sie sich in einer solchen Situation. Auch das Berufsleben bereitet keine Freude mehr. Lustlos wird die Arbeit als lästige Pflichterfüllung verrichtet, und man neidet den jüngeren Kolleginnen den unbekümmerten Frohsinn und die jugendhafte Aktivität. Bei derartiger Verhaltensweise gerät man selbst immer mehr ins Abseits und wird von seinen Mitarbeitern als launenhaft und unausstehlich angesehen. Dies alles können wir vermeiden, denn meistens sind wir es selbst, die wir uns um unsere eigene Lebensqualität bringen. Das wechselhafte, ja manchmal launische Verhalten der im Klimakterium stehenden Frau und das Nachlassen der seelischen Belastbarkeit sind teilweise durch die versiegende Hormonproduktion bedingt. Die Frau im Kli-

makterium ist sehr empfindsam, bricht oft bei geringen Anlässen in Tränen aus und neigt zu Depressionen, die noch durch Angst vor dem Alter und der Nutzlosigkeit verstärkt werden. Andere Frauen klagen besonders über Müdigkeit, Migräne, fehlende Spannkraft und neigen zu Reizbarkeit.

### Ein erfülltes Leben führen

Bevor diese Lebensphase eintritt, sollte sich jede Frau seelisch vorbereiten und vor allem den Sinn ihres Lebens erkennen. Dieses Rätsel lässt sich nicht so einfach lösen, und es bedarf manchmal vieler Jahre innerer Reifung, bis sich der Zustand der Ruhe, Ausgeglichenheit und Zuversicht endlich einstellt. Eigentlich wird jeder Mensch früher oder später mit dieser Kernfrage des Lebens konfrontiert. Nicht selten ist dieser Weg mit vielen Enttäuschungen, schmerzlichen Erfahrungen und Leid gepflastert. Wer sich aber durchzuringen vermag, der kann sich glücklich schätzen, denn er wird das Leben mit Gelassenheit meistern. Solche Gedanken beschäftigten auch Frau K. in den folgenden Wochen und Monaten, bis sie sich zur völligen Erkenntnis durchringen konnte. Die Wandlung in ihrem Leben, ihre positive Einstellung und ihr seelisches Gleichgewicht waren für sie ein unschätzbare Gewinn. Von da an wusste sie, warum und wofür sie eigentlich lebte.

### Körperpflege als Quelle des Wohlbefindens

Darüberhinaus vergass Frau K. nicht, ihren Körper zu pflegen. Da diese Veränderung in vielen Fällen auch Gewichtsprobleme mit sich bringt, die zum Teil auf die hormonelle Umstellung zurückzuführen sind, aber auch von den vielen Süßigkeiten herühren, mit denen man sich in diesen Tagen zu trösten versucht, beschloss Frau K. etwas abzunehmen, nicht viel, nur um eine Konfektionsgrösse, und dies konnte ganz leicht erreicht werden. Wie man mit Erfolg abnehmen kann, darüber haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten», Ausgabe Nummer 8/1987, ausführlich berichtet.

Frau K. nahm sich auch mehr Zeit für ihre Körperpflege, machte morgens einige Kneippwendungen und ging regelmässig jede Woche zur Gymnastik. Sie war darauf bedacht, immer adrett angezogen zu sein und machte immer einen gepflegten Eindruck. Niemand sah ihr an, dass sie sich bereits im Klimakterium befand.

### Die Ursache der Wechseljahre

Wann die Wechseljahre beginnen und wann sie enden, lässt sich nicht voraussagen. Als gesichert gilt die Tatsache, dass mit 52 Jahren lediglich die Hälfte aller Frauen die letzte Regel hinter sich haben. Bei Frauen, bei denen die erste Blutung verhältnismässig spät einsetzte, treten die Wechseljahre oft früher ein. Eingehende Beobachtungen haben gezeigt, dass dies auch für Raucherinnen gilt. Für das Auftreten einer ganzen Reihe von Beschwerden gibt es eigentlich nur eine einzige Ursache. In den Wechseljahren produzieren die Eierstöcke weniger Östrogene, weil die fruchtbare Phase der Frau langsam zu Ende geht. Die Eieinlagen sind aufgebraucht, und infolge dessen wird der Eisprung immer seltener, bis er ganz ausbleibt. Dieser natürliche Vorgang wird im Zwischenhirn registriert, von dort aus wird nämlich die Östrogenausschüttung gesteuert. Die Hirnanhangdrüse, die ja diese Zusammenhänge nicht kennt, schickt nun über die Blutbahn eigene Hormone, um die Eierstöcke zur Produktion des Östrogens anzuregen. Vergeblich! Damit entsteht eine eigenartige Situation. Auf der einen Seite schickt die Befehlszentrale im Gehirn immer mehr Hormone zu den Eierstöcken, und auf der anderen Seite können die Eierstöcke kein Östrogen mehr ausschütten, weil die Quelle ja versiegt ist. Um es bildlich zu veranschaulichen: Wir können auseinander versiegenden Wasserquelles solange und soviel pumpen wie wir wollen, es tritt doch nur ganz wenig oder überhaupt kein Wasser mehr hervor.

Wenn man das Gefühl hat, für die Wechseljahre sei es noch reichlich früh, kann man die Einnahme von Weizenkeimöl, zum Beispiel in Kapselform, oder von Ovarium D<sub>3</sub>, versuchen.

### Die Beschwerden der Wechseljahre

Als sehr unangenehm werden vor allem Hitzewallungen und das nächtliche Schwitzen empfunden. Diese Beschwerden sind keine krankhaften Erscheinungen, denn durch die erweiterten Blutgefässe erwärmt sich die Haut und beginnt zu schwitzen. Betroffen sind besonders die obere Körperhälfte, das Gesicht und die Hände. Kaffeegenuss, Alkohol und Nikotin verstärken diese beiden typischen Symptome der Wechseljahre. Vor allem aber begünstigen psychische Belastungen, Unzufriedenheit und Kummer die Häufigkeit von Schweißausbrüchen und Hitzewallungen. Die Homöopathie kennt einige Mittel, die in dieser Situation helfen können. Bewährt haben sich beispielsweise bei Wallungen Aconitum D<sub>10</sub> und Lachesis D<sub>10</sub> sowie auch das Trinken von Salbeitee.

Auch Sanguinaria D<sub>6</sub> und Belladonna D<sub>6</sub> können die Symptome dämpfen, wenn die Mittel richtig gewählt werden. Treten Gemütsschwankungen auf, dann helfen Johanniskraut (Hypericum), Ignatia D<sub>4</sub> und Sepia D<sub>4</sub>, nur um einige zu nennen.

Manche Frauen klagen über vermehrte Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit und Migräne. Die Ursachen hierfür sind in den Gefässverkrampfungen im Gehirn zu suchen. Die beste Methode, solchen Beschwerden zu entgehen, ist viel Bewegung an frischer Luft und einige ableitende Massnahmen, beispielsweise kühle Abwaschungen und kalte Kompressen auf den Nacken.

### Trockene Schleimhäute

Die Verringerung der Östrogenausschüttung ist auch für die Austrocknung der Schleimhäute verantwortlich, die sich im Genitalbereich bemerkbar macht. In solchen Fällen sollte man nicht gleich zu Östrogenpräparaten greifen, sondern in erster Linie die Durchblutung der Schleimhäute anregen. Dies kann durch warme Sitzbäder mit Thymian- oder Rosmarinextrakt geschehen, darüberhinaus auch durch physikalische Anwendungen, beispielsweise durch Reibesitzbäder nach Louis Kuhne. Auf die trockene Schleimhaut

kann auch eine regenerierende Crème – mit Wollfett und Johannisöl – aufgetragen und innerlich das Vitamin E eingenommen werden, zum Beispiel Weizenkeimöl.

Die Auswahl einer Salbe ist von grosser Bedeutung, denn nicht alle Menschen reagieren gleich. Kürzlich schrieb uns eine verzweifelte Frau, dass sie unter starkem Bartwuchs zu leiden habe, seit sie eine vom Arzt verschriebene Hormonsalbe anwandte. Stoffe, die über die Haut in den Körper

gelangen, können genau so starke Reaktionen auslösen wie Mittel, die innerlich zu nehmen sind.

Eine Frau muss die Wechseljahre also nicht erdulden oder gar erleiden, sondern als einen natürlichen Lebensprozess betrachten. Dort, wo sich Schattenseiten zeigen, muss auch Licht sein, denn nur Licht kann einen Schatten werfen. Jede Frau sollte deshalb auch in den Wechseljahren die Lichtblicke des Lebens erkennen. W.G.

## Honig

Honig ist eines der besten und ältesten Nahrungs- und Heilmittel. Rund um die Erde sind emsige Bienen damit beschäftigt, von Blüte zu Blüte zu fliegen, um sich Rohstoffe für die Honigbereitung zu verschaffen. Um einen ähnlichen Süsstoff herzustellen, wäre eine grosse und komplizierte Maschinerie notwendig. Und auch dann würde es noch nicht gelingen, ein ebenbürtiges Produkt zu schaffen, wie die Biene es in ihrer kleinen Drüse zustande bringt. Wenn die Bienen nicht gestört werden, bereiten sie überall einen guten Honig, der je nach den Rohstoffen der Gegend jedoch geschmackliche Verschiedenheiten aufweist.

### Qualitätseinbusse

Wenn aber die Bienen geschädigt werden – durch schlechte Luft, Industrieabgase, durch versprühte Gifte von Insektiziden oder Fungiziden – verringert sich verständlicherweise auch die Qualität des Honigs. Bienen, die in trockenen Halbwüsten-Gebieten, also fern von Industrieabgasen, leben und die auch nicht mit Zucker gefüttert werden, haben noch die Möglichkeit, ihre von der Natur gegebene Kunst in der Honigproduktion voll zur Geltung zu bringen. Darum ist Hochland- und Berghonig, aber auch der Steppenhonig als Delikatesse geschätzt und beliebt, komme er nun aus Spanien oder einem südamerikanischen Lande wie zum Beispiel Guatemala.

### Honig aus Spanien

Bei Gesinnungsfreunden in Spanien, in Torronteras, einem kleinen Weiler in der kastilischen Hochebene, in etwas über 1000 Metern Höhe, haben wir einen wirklich natürlichen, fein aromatischen Honig kennengelernt. Die Alcarria an der Grenze der beiden Provinzen Guadalajara und Cuenca ist eine steppenartige Landschaft, hoch gelegen und mit wenig Kulturland. Durch ihren kalkhaltigen Boden ist die Flora reich an aromatischen sowie Medizinalpflanzen (Rosmarin, Thymian, Lavendel, Ysop, Eisenkraut, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel, Origano, Bohnenkraut, Wermut, Bärentraub, Majoran, Melisse, Arnica, Salbei usw.).

Schon in Schriften aus der Römerzeit wurde der Honig aus dieser Gegend gepriesen. Es ist der aromatische, volle und doch sanfte Geschmack, den die Pflanzen dieser armen, aber kunstdünger- und spritzungsfreien Region hervorbringen.

Arm, da der Boden karg und das Klima extrem und rauh ist (späte Fröste, heisse Sommermonate).

Honig aus der Alcarria ist im ganzen Land ein Gütesiegel, aber auch eine Seltenheit, da die Produktion durch das Klima oft sehr gering ausfällt.

Miel de Torronteras bietet drei verschiedene Geschmacksrichtungen an: den Frühjahrs-, Herbst- und Ganzjahresschnitt.

Im Frühling, wenn der «Flor de Primavera» – wie der Frühjahrshonig heisst – entsteht,