

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Die Wechseljahre

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

Gewiß, das Alter kann recht viel Trübsal mit sich bringen. Körperliche Gebrechen stellen sich ein, man beobachtet das Abnehmen der Leistungsfähigkeit, man möchte vielleicht gern noch dies und das schaffen, aber der Körper will nicht mehr recht mittun, das bedrückt die Stimmung. Kann sich der Alternde mit einer gewissen Behaglichkeit umgeben, so ist das Altern nicht so schwer zu ertragen wie für den, der in wenig erfreulicher Umgebung leben, der vielleicht noch hart arbeiten muß, wenn der Körper schon fast den Dienst versagt. Menschen, die von Haus aus ein zufriedenes Gemüt haben, finden sich eher in ungünstige Lebensumstände, vor allem diejenigen, die über einen gewissen Humor verfügen, der auch trübe Stunden zu vergolden vermag.

## Die Wechseljahre.

Sie bilden den Uebergang von der Höhe des Lebens zum Alter. Während die Wechseljahre bei der Frau ziemlich gleichmäßig gegen Ende der vierziger oder Anfang der fünfziger Jahre eintreten und sich durch das Aufhören der Periode bemerkbar machen, ist der Uebergang beim Manne kein so deutlicher und plötzlicher. Die männliche Fortpflanzungsfähigkeit erlischt normalerweise nicht wie bei der Frau in diesen Lebensjahren, sondern kann auch noch im höheren Alter fortwähren, wenn sich auch gewisse Hemmungen einstellen. Von eigentlichen Wechseljahren beim Mann kann man deshalb kaum sprechen, doch bringt die Zeit des 6. Lebensjahrzehnts auch für ihn mit den beginnenden Alterserscheinungen mannigfache körperliche und seelische Veränderungen, die mit denen der Frau in Parallele gesetzt werden können.

Der Verlust der Periode macht sich bei den Frauen in sehr verschiedener Weise bemerkbar. Meist wird die Periode unregelmäßiger, erscheint in längeren Zwischenräumen, kürzer und schwächer, gelegentlich auch einmal stärker als früher, um dann eines Tages ganz fortzubleiben. Die Annahme, daß diejenigen Frauen, die früh ihre Periode bekommen haben, sie eher verlieren und daß umgekehrt die spät Gereiften länger die Periode behalten, ist irrig. Gesetzmäßigkeiten sind nicht vorhanden. Manchmal findet sich eine gewisse Vererbungstendenz von der Mutter auf ihre Töchter.

Mit der Schrumpfung der Geschlechtsorgane, die in diesem Alter eintritt, beobachtet man, wenigstens bei vielen Frauen, eine beginnende Ver-

änderung der äußeren Körperformen, entweder eine Neigung zum Fettansatz, vor allem in der Hüftgegend, am Bauch und an der Brust. Bei manchen Frauen dagegen sieht man eher das Einsetzen einer gewissen Magerkeit, sodaß ihre Körperformen mehr den männlichen sich nähern. Durch den Fortfall des monatlichen Säfteverlustes kommt es, bei vielen Frauen wenigstens, im Anfang der Wechseljahre, zu den sog. Ausfallserscheinungen, jenen charakteristischen Beschwerden der weiblichen Wechseljahre. Diese zeigen sich als fliegende Hitze, die sog. Wallungen; Schweißausbrüche, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Ohnmachten und Kurzlustigkeit treten häufig dabei auf und lassen sich durch den Ausfall der regelmäßigen Blutungen erklären.

Diese Ausfallserscheinungen können sehr ausgeprägt sein und außerordentlich lästig werden, sie können aber auch bei manchen Frauen gering sein, sogar gänzlich fehlen. Andere Erscheinungen, die auch in jenen Jahren beobachtet werden, wie Neigung zu rheumatischer Steifheit in den Gelenken, sind wohl mehr eine Folge des herannahenden Alters und auch bei Männern in diesem Alter häufig zu finden.

Ernstliche Beschwerden der Wechseljahre sollten die Frau stets zum Arzt führen. Diese Störungen können manchmal durch geeignete Mittel vom Arzt sehr gut beeinflusst werden, und durch eine richtige Ernährung und eine vernünftige Lebensweise kann die Frau auch in den Wechseljahren sich frisch und leistungsfähig erhalten. Frauen, die zu Fettansatz neigen, sollten die Fette und die mehl- und zuckerhaltigen Nahrungsmittel stark zurückstellen, neben etwas Fleisch vorwiegend Gemüse und Obst zu sich nehmen, wodurch auch einer oft vorhandenen Stuhlverstopfung sehr günstig begegnet wird.

Daneben sind ausgiebige Körperbewegung und geeignete Leibesübungen, evtl. auch eine Massagebehandlung sehr angebracht, um das Schlaffer- und Welkwerden der Haut und der Muskulatur wirksam zu bekämpfen. Dadurch werden auch häufig gerade die lästigen Wallungen, d. h. der Blutandrang nach dem Kopf, gebessert.

Da die Wechseljahre nicht so selten auch mit seelischen Verstimmungen einhergehen, sollten sich die Frauen bemühen, in diesen Jahren eine sie befriedigende und ihre Gedanken ablenkende Arbeit zu übernehmen. Die berufstätigen Frauen haben es darin häufig leichter als die Frau in der Familie, die oft genug gerade in diesen Jahren ihr Arbeitsgebiet sich verkleinern sieht, da die Kinder heranwachsen und aus dem Elternhause ziehen oder die Töchter selbst manche Hausarbeit übernehmen wollen.

Wenn bei einer Frau die Periode schon längere Zeit ausgeblieben ist, dann von neuem eintritt mit unregelmäßigen Blutungen geringeren oder

stärkeren Grades, so weist dies auf eine Unregelmäßigkeit in der Funktion ihrer Organe hin, die unbedingt schnelle ärztliche Kontrolle verlangt. Auch ein Ausfluß mit oder ohne Blutabgang in dieser Zeit sollte die Frau zum Arzt führen.

In den Wechseljahren und in der sich daran anschließenden Altersperiode, in denen sich die Schrumpfung der inneren Organe weiter vollzieht, kann es nicht ganz selten zu Neubildungen, d. h. Geschwülsten an diesen Teilen kommen, die sich in erster Linie durch Ausfluß und Blutabgang bemerkbar machen. Sie erfordern unter allen Umständen eine ärztliche Behandlung. Sie können gutartig sein und durch Herausnahme beseitigt werden, ohne daß ein erneutes Auftreten zu befürchten ist. Es kann sich dabei aber auch um eine bösartige Geschwulst, einen Krebs, handeln, der eine schnelle Entfernung verlangt, da er sonst infolge seines raschen Wachstums nicht mehr entfernbar und dieses schwere Leiden dann nicht mehr heilbar ist.

Was ist denn überhaupt der Krebs?

Er ist, wie gesagt, eine Geschwulstbildung, genau so, wie manche gutartige Neubildungen, die an unseren Körpergeweben auftreten können. Aber während diese keine zerstörenden Eigenschaften haben, frißt sich der Krebs tiefer und tiefer in die Gewebe, auch in die Blutbahn hinein und durch das Blut werden einzelne Geschwulstteile fortgeschwemmt und erzeugen an anderen Körperstellen neue Geschwülste.

Die Frage, ob die Krebskrankheit vererbt werden kann, ist zu verneinen. Vererbt werden kann jedoch die Veranlagung, einen Krebs zu bekommen, d. h. die „Disposition“ dazu.

Ueber die Entstehung eines Krebses ist sich die Wissenschaft noch nicht vollkommen klar. Wir wissen aber, daß es Reizzustände verschiedener Art gibt, die zum Krebs führen können und bei Menschen, die dazu neigen, eine solche Neubildung entstehen lassen.

Leute, die z. B. jahrelang regelmäßig Pfeife rauchen, erkranken gar nicht selten an Lippen- und Zungenkrebs. Chinesen pflegen den Reis so heiß wie möglich zu essen, deshalb leiden viele von ihnen an Speiseröhrenkrebs.

Im höheren Alter ist zu beachten, daß kleinere Geschwüre auf der Haut, auch Warzen, Pickel usw. gelegentlich einmal dazu neigen, sich zu einem Krebs zu entwickeln. Bei einer fortschreitenden Vergrößerung dieser Stellen sollte man den Arzt aufsuchen und nicht erst abwarten, bis Schmerzen eintreten. Der Schmerz stellt sich meist erst dann ein, wenn diese Krankheit schon viel zu weit vorgeschritten ist, um noch leicht heilbar zu sein.

Die Krebskrankheit ist aber bei frühzeitiger Behandlung heutzutage durchaus heilbar, da man nicht nur durch Operation diese Neubildung entfernen, sondern auch durch Bestrahlungen mit Radium ihrem erneuten Auftreten und Wachstum begegnen kann. Voraussetzung dazu ist aber unter allen Umständen eine frühzeitige Erkennung der Krankheit. In der Regel kommen viele Frauen viel zu spät zum Arzt, in einer Zeit, in der die Geschwulst schon viel zu weit vorgeschritten ist und auch schon die bösartigen Keime durch den Blutkreislauf in andere Organe hineingeschwemmt worden sind. Das Schlimmste ist, daß der Krebs, wie gesagt, in den ersten Anfängen häufig keine Schmerzen verursacht und seine Anwesenheit sich nur durch die oben erwähnten Anzeichen bemerkbar macht.

Es ist also nötig, daß die Frauen gerade in diesen Jahren auf sich Acht geben, und, falls sie Unregelmäßigkeiten bemerken, gleich zum Arzt gehen. Ja, es gibt Aerzte, die möchten die Forderung aufstellen, daß jede Frau in diesem Abschnitt ihres Lebens sich ein- bis zweimal im Jahre gründlich untersuchen läßt, damit auch ja bestimmt nichts Krankhaftes übersehen wird.

Auf alle Fälle ist es gut, wenn die Frauen wissen, daß ein solches Leiden gerade in diesem Alter vorkommen kann. Doch stellt sich die Krankheit gelegentlich auch einmal in jüngeren Jahren ein.

Die Krebsgeschwulst kann an sehr vielen Teilen des menschlichen Körpers auftreten. Bei der Frau handelt es sich neben dem Gebärmutterkrebs vor allem um den Krebs des Eierstockes und den Brustkrebs.

Letzterer macht sich durch eine kleine harte Geschwulst in der Brustdrüse bemerkbar, die ebenfalls sofort dem Arzt zu zeigen ist, um sie möglichst bald entfernen zu lassen. Es kommen aber auch nicht selten gutartige Geschwülste in der Brustdrüse vor.

Auch dem männlichen Geschlecht droht die Krebsgefahr im höheren Alter an verschiedenen Körperstellen.

Die Wechseljahre bedeuten bei der Frau, wie wir sagten, das Aufhören ihrer Fortpflanzungsfähigkeit. Gewiß ist damit eine Epoche ihres Lebens, und zwar die bedeutungsvollste, abgeschlossen; mit dem Altern aber hat diese Erscheinung an sich direkt nichts zu tun. Ja, wir sehen nicht ganz selten, daß Frauen, die vorher viel an Periodenbeschwerden gelitten haben, mit dem Eintritt des Wechsels deutlich aufzublühen anfangen und erst jetzt eine größere Frische und Leistungsfähigkeit erreichen.

Das Altern setzt bei den einzelnen Menschen zu verschiedener Zeit ein und macht sich im allgemeinen ganz allmählich bemerkbar.