Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 3

Artikel: Das männliche Klimakterium
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969044

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: 11.07.2025

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

Das männliche Klimakterium

Die Möglichkeit

Das Bestehen einer Abänderung oder eines Klimakteriums bei der Frau braucht nicht besonders begründet oder unter Beweis gestellt zu werden. Es ist klar und offensichtlich, dass diese Zeit in Erscheinung tritt, wenn die Eierstöcke der Frau einen Teil ihrer Funktionen einstellen, und somit auch das monatliche Ausscheiden des Periodenblutes aufhört. Mit diesen Erscheinungen nimmt auch die Fruchtbarkeit der Frau ein Ende. Im Zusammenhang mit diesen Aenderungen können unliebsame Störungen, wie Wallungen und dergleichen mehr, auftreten. Auch das seelische Gleichgewicht ist gefährdet und wird auf das Konto der Abänderung gebucht. Weil nun das Aufhören der Fruchtbarkeit bei der Frau als Folge des klimakterischen Ausfalles angesehen und festgestellt worden ist, hat man unwillkürlich angenommen, dass der Mann keinem Klimakterium unterworfen sei, denn seine Zeugungsfähigkeit und somit auch seine Fruchtbarkeit reicht ja so zu sagen bis zu seinem Tode.

Da und dort aber kann man selbst in der alten Literatur, über sonderbare Beobachtungen lesen. Mitteilungen von Aerzten, Wissenschaftlern, Forschern, Psychologen, überhaupt von Menschen, die etwas tiefer denken, ergeben den Beweis, dass auch beim Manne in den Jahren zwischen 45 und 55, also in der Zeit, die sich mit dem Klimakterium der Frau deckt, Aenderungen in den Körperfunktionen, im Seelischen und Geschlechtlichen eintreten. Da und dort fällt auch die Bemerkung, es könnte sich hiebei auch beim Manne um ein Klimakterium handeln, also um eine Uebergangszeit von der vitalen Funktion der Keimdrüsen und somit auch der gesamten Drüsen mit innerer Sekretion in eine gemässigte Periode. Dies ist auch naturbedingt. Die Blutgefässe, die Spannkraft der Zellen, alles ändert sich. Von der Zeit der Entwicklung, also von der Pubertätszeit an, kann man an und für sich eine aufsteigende Vitalität beobachten, deren Höhepunkt in der Mitte liegen mag, somit also mit 25 bis 28 Jahren erreicht sein wird. Dann bleibt dieser Höhepunkt männlicher Vitalität eine Zeitlang stabil und wirkt sich normalerweise sowohl in der geschlechtlichen Potenz, als auch in der geistigen und beruflichen Aktivität aus. Je gesünder unsere Ernährungs- und Lebensweise ist, je natürlicher auch unsere Betätigung und je frohgemuter unser seelisches Gleichgewicht, umdesto länger werden wir unsere Vitalität auf der Höhe halten können. In den Vierzigerjahren aber beginnt dieser Stern sich etwas zu senken. Dies nun ist biologisch bedingt, denn die Elastizität der Gefässe und Zellen nimmt ab. Warum soll man sich da noch wundern, wenn auch eine gewisse Vitalität, die ganzen anregenden Faktoren der endoktrinen Drüsen, im gleichen Verhältnis abnehmen?

Der Mensch wird reif, die körperliche Leistungsfähigkeit wird etwas reduziert, während die Reife die geistige Produktion zu erhöhen vermag. Dies ist der Grund, weshalb die grössten Werke intellektuell arbeitender Menschen nach den Vierzigerjahren entstanden sind. Obwohl geniale Menschen bereits schon in ihren jungen Jahren Grosses leisten konnten, empfindet man in ihren Werken nach den Vierzigerjahren, die Krone, den Ausgleich der geistigen Reife.

Diese Umstände beobachtete die Wissenschaft und suchte seither öfters das Nachlassen der körperlichen Vitalität mit Hormonprodukten zu bekämpfen. Ein solches Unterfangen kann nun zwar ausnahmsweise bei zu starkem Nachlassen der Vitalität gegeben sein. Man darf dabei aber nur kleine Dosierungen verabfolgen, muss also homöopathisch dosieren. Starke Hormonzuschüsse können nämlich eine Vitalität erwirken, die vielleicht individuell angenehm empfunden wird, dem Körper aber ist sie keineswegs angepasst. Die Elastizität der Gefässe ist eben nicht mehr so gut und so gross, um die vermehrte jugendliche Vitalität ertragen zu können. Nicht vergebens rät ein weises Bibelwort, man solle nicht neuen Wein in alte Schläuche füllen. Auch auf rein körperliche Faktoren trifft dieser gute Rat zu. Wird er missachtet, dann besteht die Gefahr, früher als man gewollt hat, aus dem Leben scheiden zu müssen. Durch eine unvernünftig drastische Hormongabe mittelst eines konzentrierten Drüsenpräparates oder sogar durch Transplantationen von Keimdrüsen können Verhältnisse geschaffen werden, die wohl einem jugendlichen Organismus entsprechen mögen, reiferen, älteren Menschen aber zum Verhängnis werden. Auch eine daraus resultierende sexuelle Vitalität kann sich ebenfalls verderblich auswirken, denn sie stimmt nicht mehr mit den Verhältnissen der Organe und den übrigen Körper- und Nervenfunktionen überein. Das seelische Gleichgewicht kann nicht nur nach unten, sondern auch nach oben gestört werden.

Folgen im beruflichen Leben

Wie wirkt sich nun das männliche Klimakterium im beruflichen Leben aus? Der Mensch wird nachdenklicher; er ist nicht mehr so rasch in seinen Entschlüssen; er zögert, wirtschaftliche Situationen, die er geschaffen hat, zu ändern; er hat es schwerer, seine Stelle, seine Position zu wechseln. Er beginnt über die Lebensprobleme nachzudenken und versucht sich in dem Tieferwerden seiner Gedankenwelt wieder etwas zu zerstreuen; er flieht manchmal vor sich selber und vor seinen Gedanken. Schlussfolgerungen über das Ende seines Lebens treten in Erscheinung; er weicht dem Ende der Perspektive etwas aus, beginnt auch alles etwas schwerer zu nehmen und geschäftliche und ideelle Verluste gehen leicht tiefer als zuvor. Er kann nicht mehr so leicht über die Klippen der Wirklichkeit hinwegkommen. Zwei Auswege scheinen geboten zu sein. Je nach Veranlagung und Gewohnheit stürzt sich der eine noch intensiver als zuvor in die Befriedigung seiner Arbeit, während der andere umdesto tiefer in die Zerstreuung von Vergnügungen und Gesellschaft hineingerät. Für viele ersteht daraus ein Scheideweg und somit auch ein Nachlassen des materiellen oder ideellen Erfolges.

Das Sexuelle

Dass in dieser Zeit auch das sexuelle Empfinden etwas geändert wird, ist wohl begreiflich. Bei dem einen kann es zu eigenartigem Aufflammen des Reizempfindens kommen, während ein andrer in eine gegenteilige Lage versetzt wird und über momentane Impotenz zu klagen hat. Dies äussert sich je nachdem das Leben und die sexuelle Betätigung an den Keimdrüsen Veränderungen hervorgerufen haben. Wie bei der Frau der herbstliche Trieb, dieses nochmalige Aufblühen eintreten kann, das dann zu Ungeschicklichkeit führen kann, so gibt es auch beim Manne Unregelmässigkeiten im Empfinden. Dieses kann wechseln zwischen starkem Aufflackern und Verstummen des sexuellen Bedürfnisses. Mancher ältere Mann wird dadurch, besonders wenn er Witwer ist, oder eine inaktive Frau besitzt, leicht zu Ungeschicklichkeiten verleitet, und zu jugendlichen Gelüsten veranlasst. Nicht umsonst bewahrheitet sich gerade in dieser Zeit das schwerwiegende Sprichwort: «Alter schützt vor Torheit nicht.» Wie mancher heiratet in dieser Zeit noch eine junge Frau, was ihm einesteils gut tun mag, andernteils aber auch zum Verderben führen kann. Jedes Missverhältnis im Alter und in der körperlichen Vitalität kann zu ernsten Differenzen, nicht nur seelischer, sondern auch körperlicher und gesundheitlicher Art führen. Das Bedürfnis nach dem Jugendlichen, das Uebertragen der Schwingungen jugendlichen Elementes und das Verlangen danach ist natürlich und normal, kann aber auch auf eine andere Art gelöst werden. Wir wissen, wie Lehrer im Kreise des jugendlichen Elementes aufleben, auch Lehrer der ältern Generation werden belebt durch den Kontakt mit der Jugend. Erzieher, Jugendführer, alles, was sich mit der Jugend befasst, profitiert durch die jugendliche Vitalität, ohne dass sich dies im Sexuellen irgendwie auswirken müsste. Es wird nur in den Schwingungen und in Rhythmus des gesellschaftlichen Lebens aufgenommen. Wie wohltuend ist es da, wenn man Grosskinder hat. Dies verjüngt den Men-

schen und bringt ihn bei den Schwierigkeiten des Klimakteriums über verschiedene Klippen der Wirklichkeit hinweg. Auf keinen Fall ist es gut, wenn der Mann in seiner Klimakteriumszeit dem vielleicht vermehrten, sexuellen Bedürfnis zu fest Rechnung trägt. Er kann womöglich seinen normalen Rhythmus in dieser Beziehung etwas ändern, etwas kürzere Spannen eintreten lassen, damit der entspannende Moment wieder in Erscheinung treten kann und ausgeglichen wird. Er darf aber unter keinen Umständen diesem Empfinden ohne weiteres nachgeben, da dies für ihn, womöglich auch für seine Frau eine zu starke Beanspruchung sein möchte. In allem sollte in dieser kritischen Zeit Mass gehalten werden. Regelmässigkeit und eine vernünftige Einstellung ist gut, wenn das Seelische nicht stark Schaden leiden soll.

Das Körperliche

Auch körperlich können sich während der Klimakteriumszeit des Mannes verschiedene unliebsame Erscheinungen einstellen. Es kann ein Spannen und Ziehen in den Hoden beobachtet werden; es kann auch ein Zunehmen des Körpergewichtes eintreten wie bei den Frauen während und nach dem Klimakterium. Dies ist der Grund, weshalb die sportliche Betätigung der Männer über vierzig nicht vernachlässigt werden sollte. Aber gerade darin wird bei vielen gesündigt und verkehrt gehandelt. Diejenigen, die ein grösseres gesellschaftliches Bedürfnis haben, die wirtschaftlich besser gestellt sind und somit mehr in Clubs und am Stammtisch sitzen, besser essen, weniger intensiv arbeiten, werden korpulent und fest, verkürzen sich aber dadurch das Leben. Gerade in dieser Zeit sollte man sorgfältig über seine Gesundheit wachen, sollte gut aber mässig essen, und den kulinarischen Genüssen nicht zu sehr ergeben sein. Auch der Alkoholgenuss kann während dieser Zeit sehr unliebsam zur Auswirkung kommen. Er wirkt bekanntlich stark auf die Keimdrüsen und fördert alle degenerativen Erscheinungen, die die Keimdrüsen benachteiligen und somit den ganzen Körper ungünstig beeinflussen. Das Bier reduziert die Vitalität und wirkt auch reduzierend auf die sexuelle Potenz. Wein wirkt eher etwas anregend, kann aber, wenn übermässig getrunken, wiederum schädigend und degenerierend sein. Sehr schädlich wirken Liköre, Schnäpse und dergleichen konzentrierte Alkohole, so dass diese Getränke ganz gemieden werden sollten, wenn man in bezug auf die degenerativen Erscheinungen der Keimdrüsentätigkeit nicht sehr unerwünschte Erfahrungen machen will.

Auch das Rauchen sollte in dieser Zeit unbedingt abgebaut und stark reduziert werden, denn es wirkt auf das Gefäßsystem. Vor allem sollte das Zigarettenrauchen gemieden werden. Wer unbedingt noch rauchen will, soll leichtere Stumpen oder Pfeifen rauchen. Immerhin ist das Rauchen unter allen Umständen keine gesundheitliche Sache, denn das Gefäss-System wird durch das Nikotin fest beeinflusst. Vor allem sind es die Herzkranzarterien, die der Beeinflussung durch das Nikotin sehr stark ausgesetzt sind. Wer keine ganz starken Arterien hat und vielleicht eine Veranlagung zu Arterienverkalkung und zu hohem Blutdruck besitzt, soll wissen, dass er sich mit dem Rauchen das Leben verkürzt. Er darf es ruhig zur Kenntnis nehmen, dass er dadurch einem Herzschlag entgegensteuern kann. Das Nikotin ist also ein Gashebel, der das Motorschiff unsres Lebens dem grossen Niagarafall des Todes entgegensteuert und unserm Leben ein Ende bereitet, sei es nun durch einen Gehirn- oder Herzschlag. Wenn die Kranzarterien immer enger werden, dann wird die Herzwandung immer mangelhafter ernährt und es gibt eine Herzkranzarterienverkalkung oder -verengung d. h. ein Einschmoren und Einschmelzen der Herzmuskulatur. Die Herzwandung wird dadurch immer dünner und durch irgend eine Aufregung kann sie perforieren, also durchbrechen, so dass unser Leben in einigen Sekunden beendet und der endgültige Saldo gezogen ist.

Eine weitere Schädigung des Rauchens kommt auch noch durch die Teerprodukte, die beim Rauchen frei werden, durch die so genannten Phenole. Wer eine Disposition zu Krebs hat und sich zudem ziemlich eiweissreich ernährt, womöglich noch eine Erbanlage besitzt, weil der Krebs in der Familie liegt, kann durch das Rauchen, durch die Teerstoffe, durch die Phenole die Disposition verstärken, sodass eine Krebserkrankung dadurch eher in Erscheinung tritt. Vor allem gibt es da den Kehlkopf- und den Zungenkrebs, also die typischen Raucherkrebse.

Diese Erwähnung soll nun nicht etwa die Männer in ihren reiferen Jahren in eine Angstpsychose hineinjagen. Vorbeugen ist jedoch bekanntlich besser als heilen. Einem Schrecken aus dem Wege zu gehen, einem Sturm auszuweichen, ist bestimmt geschickter, als darin unglücklich zu sein und sich und andere dadurch in ein Stadium des Leidens hineinzuführen. In der Regel ist man ja nur zu sehr dazu geneigt, all diese Warnungen in den Wind zu schlagen. Viel lieber weist man jede Warnung mit den Worten ab: «Lasst uns leben und fröhlich sein, denn morgen sind wir tot!» Warum aber soll man diesbezüglich seinen Mitmenschen nicht offen und ehrlich bekannt geben, wohin ihre Genüsse und Genüsschen führen, damit sie sich wenigstens vorher überlegen können, ob sie dieses Risiko auf sich nehmen wollen oder nicht. Manche werden zwar nun erwidern, dass es viele gegeben habe, die trotz ausgiebigem Rauchen alt geworden seien. Dies ist möglich bei Typen mit einer starken konstitutionellen Grundlage. Ob aber deren Kinder, besonders wenn sie erst in spätern Jahren gezeugt worden sind, eine ebenso gute Grundlage ererben, ist wohl fraglich. Es hat sich zudem herausgestellt, dass es meist eher die schwächlichen oder mittelstarken Naturen sind, die lange leben. Sie sind gewohnt, ihrer Gesundheit meist schon von Jugend an Sorge zu tragen, müssen viel einsichtiger und natürlicher leben und verbrauchen sich daher nicht so jäh, wie ein kraftstrotzender Mensch, der sich alles gestatten kann. Meist forcieren solche bis aufs Aeusserste und werden daher selten alt.

(Fortsetzung und Schluss folgt.)

Unscheinbare Helfer bei Nervenentzündung

Bekanntlich ist bei Nervenentzündungen die heisse Wasseranwendung ausgezeichnet. Der Schmerz wird gelockert, wenn man immer wieder heisse Wasserauflagen vornimmt. Noch günstiger wirken heisse Kräuterauflagen. Man kann auch die abgekochten Kräutersäckli direkt auflegen, da sie noch intensiver zu wirken vermögen.

Auch Johannisöl ist, leicht gewärmt und auf wollenem Lappen aufgelegt, sehr günstig. Verrührt man es zugleich mit Lehm und legt diesen Brei ebenfalls warm auf, indem man noch eine warme Bettflasche daraufgibt, um die Auflage möglichst lange warm halten zu können, dann ist die Wirkung noch besser.

Eine alte, einfache Methode, die zwar nicht lehr angenehm ist, hat sich ebenfalls gut bewährt. Man tränkt ein Tüchlein oder etwas Watte mit Petrol und legt diese Kompresse dann direkt auf die entzündete Stelle, was auf dem Rücken, den Armen und Beinen sehr gut geht, umpackt das Ganze warm mit Watte und hat auf diese Weise eine einfache, billige Behandlung, wenn sie auch nicht angenehm aromatisch ist. Wer noch so abseits wohnt, dass er nur die Petrollampe kennt und sie an Stelle von elektrischem Licht gebrauchen muss, der kommt vielleicht durch eine Nervenentzündung einmal in Verlegenheit und ist dann froh, dass ihm das Petrol auch noch anderweitig helfen kann als wie gewohnt.

Auch die Ameisensäure-Anwendung hat sich als sehr erfolgreich gezeigt, vor allem bei Nervenentzündungen an den Beinen und bei Ischiasschmerzen. Wer im Walde einen Ameisenhaufen kennt, kann sich dort sein krankes Bein von den Ameisen tüchtig bearbeiten lassen. Mit einem Wischerchen kann er die Tierchen nachher wieder abwi-