



## Tanz der Hormone?

Ob in der Pubertät, durch Verhütungsmethoden oder viele Jahre später im Wechsel: Hormone beeinflussen den weiblichen Körper in unzähligen Lebenslagen.

„Das sind die Hormone!“, lautet oft die Entschuldigung bei weiblichen Gefühlsschwankungen. Tatsächlich sind es oftmals diese Botenstoffe, die Körper und Stimmung beeinflussen. Sie tragen zur Regulierung und Steuerung unserer Organfunktionen bei. Zusätzlich zu den eigenen Hormonen



„Nach 5 Jahren Pille halbiert das Risiko für Eierstock- und Gebärmutterkörperkrebs.“

Paul Sevelda, Gynäkologe im Krankenhaus Hietzing

wird der Körper im Laufe des Lebens oftmals durch die Einnahme von Hormonpräparaten unterstützt. Während der Pubertät greifen viele Frauen erstmals zur Pille.

Diese hilft nicht nur, ungewollte Schwangerschaften zu verhindern, sie lindert auch Regelbeschwerden und wirkt sich positiv auf die Haut aus. Neben den positiven Effekten darf man jedoch nicht vergessen, dass alle Tabletten auch Nebenwirkungen haben können.

Im höheren Lebensalter leiden viele Frauen im Wechsel z.B. unter Hitzewallungen oder Schlafstörungen, da sich der Hormonhaushalt verändert. Beinahe jede dritte Frau kann sich mit Nahrungsmitteln, die Phytoöstrogenen enthalten (z. B. Soja oder Hülsenfrüchte) Linderung verschaffen. Allen anderen hilft auch hier meist die Einnahme von speziellen Hormonpräparaten, die allerdings z. B. das Brustkrebsrisiko leicht erhöhen können.

Die Gratis-Broschüren „Selbst ist die Frau - Wegweiser durch die Wechseljahre“ und „Entscheiden Sie richtig – bei Liebe, Sexualität und Verhütung“ sind beim Wien.at-Clubtelefon 01/277 55 22 zu bestellen.

Die Einnahme von Hormonen ist meist unbedenklich. Gibt es in Ihrer Familie allerdings Vorerkrankungen wie Thrombosen oder Krebs, sollten Sie dies vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

### • VORZEILE KASTEN

#### Migräne

Buchtipp Jemand musste Josef K. verleumdet haben, denn ohne dass er etwas Böses getan hätte, wurde er eines Morgens verhaftet. »Wie ein Hund! sagte der Offizier zu dem Forschungsreisenden sehr zurückgegangen. e ein Hund! sagte der Offizier zu dem Forschungsreisenden sehr zurückgegangen. Das Manuskript muss nach der Überprüfung im Verlagsatzfertig gemacht werden. Der Verfasser soll ein leserliches Manuskript li

### • VORZEILE KASTEN

#### Bio-Titel - 2zeilig ....

....  
Der Anteil an Bio-Kost in den Spitälern und Geriatriezentren des KAV liegt bei 32 Prozent, in den Kindergärten bei 51 Prozent. Der Grund: Biologische Lebensmittel sind fast frei von Pestizidresten, sie fördern die Gesundheit und vermindern Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Asthma und Neurodermitis. Bio-Milch hat z. B. einen höheren Anteil an Omega-3-Fettsäuren, (gut fürs Herzkreislaufsystem), ebenso Freiland- sowie Bio-Eier. Die Eier enthalten zusätzlich mehr Vitamin A und E als andere Eier, hat eine Studie des Instituts für Ernährungswissenschaften der Universität Wien bewiesen. Bio-Lebensmittel aus der EU müssen mit dem europäischen Bio-Logo ...  
[www.blabla.at](http://www.blabla.at)

