

## Nachlese zum Vortrag: „Hormone – Symptome vor und nach den Wechseljahren“ mit Lissy Traub

Estradiol, Progesterone, Testosterone.... Hormone, Hormone, Hormone....  
Einen dreistündigen aber kurzweiligen und überaus interessanten Eindruck über die Welt der Hormone gab uns Lissy Traub bei Ihrem Vortrag in der Bücherei. Der Einladung sind zahlreiche Frauen gefolgt. Das Thema beschäftigt doch viele und ist zum Glück kein Tabuthema mehr.

Lissy Traub, die in Rosenharz aufgewachsen und in der Hormonselbsthilfe tätig ist, beschäftigt sich schon sehr lange mit dem Thema Hormone. Früher hielt Sie Workshops mit jungen Mädchen in der Pubertät.

Um das ganze Thema Wechseljahre besser verstehen zu können, ist ein Grundwissen wichtig. Dieses übermittelte uns Lissy Traub anhand vieler Beispiele und Anschauungsmaterialien. Die Zuhörerinnen lernten, dass der Hormonhaushalt auch durch bestimmte Lebensmittel geregelt werden kann. Sie klärte auch auf, dass ein Hormontest – wenn er denn benötigt wird - am besten durch eine Speichelprobe, nicht durch einen Bluttest, erfolgen sollte.

Der Abend war sehr interessant und kurzweilig – jedoch auch viel zu kurz. Lissy Traub hält für Interessierte in der Umgebung immer wieder Vorträge und Workshops.





Katholischer  
Deutscher  
Frauenbund



Zweigverein Bodnegg

