Zeitschrift: Die : Lesbenzeitschrift
Herausgeber: Die
Band: - (2004)
Heft: 30

Artikel: Autonomes Frauenzentrum Zürich : 30 Jahre Herzblut
Autor: Ruf, Brigit
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-631013

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: 03.07.2025

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

gibt es neben Hormonmangel oder -therapie ja auch noch andere Risiken: Nikotin beschleunigt den Abbau von Knochenmasse insbesondere nach den Wechseljahren. Rauchen verlangsamt Heilungsprozesse, beispielsweise nach Knochenbrüchen und verringert die Wirksamkeit von Östrogen und Antioxidantien wie Vitamin C und E. Neben dem bekannten Krebs- und Herz-Kreislaufrisiko sind Raucherinnen deshalb auch wesentlich stärker gefährdet, an Erkrankungen des Skeletts zu leiden. Dennoch wird dem Nikotingenuss wesentlich mehr Verständnis als einer Hormonsubstitutionstherapie entgegengebracht.

Das Risiko ist vielschichtig, eine objektive Einschätzung schwierig, insbesondere da die öffentliche Diskussion über Hormonbehandlungen überwiegend emotional geführt wird. Hinzu kommt, dass wirtschaftliche Interessen der Pharmaindustrie nur schwer von ärztlichen Empfehlungen zu unterscheiden sind. Beispielsweise wird der «Zürcher Gesprächskreis», in dem führende HormonexpertInnen regelmässig Empfehlungen zur Hormontherapie diskutieren und publizieren, dazu von wechselnden Firmen in exquisite Hotels eingeladen. Diese Problematik betrifft fast alle Bereiche der modernen Medizin. Lass dich deshalb individuell beraten. Suche eine Ärztin auf, der du vertraust und die Zeit für dich hat. Hole dir mehrere unabhängige Meinungen ein und diskutiere deine Erfahrungen mit Freundinnen. Skepsis ist angebracht, doch Chancen sollte frau sich nicht nehmen lassen!

Gesund und aktiv durch die Wechseljahre

Machen wir uns nichts vor – die ersten Anzeichen der Wechseljahre läuten eine neue Lebensphase ein, sie erinnern uns unmissverständlich an unser Alter, auch wenn wir das erfolgreich zu verdrängen suchen. Die Beschwerden des Klimakteriums sind individuell unterschiedlich, können jedoch die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Oft merkt frau anfangs gar nicht, was eigentlich los ist. Doch anstatt auf eine Tapferkeitsmedaille zu warten oder Schlaftabletten und Antidepressiva zu schlucken, ist es sinnvoll, sich über die Wechseljahre zu informieren. Es ist gut zu wissen, in welchem Alter die eigene Mutter vom Klimakterium überrascht wurde, um selbst vorbereitet zu sein. Zudem sollte frau über familiäre Risiken von Erkrankungen informiert sein. In jedem Fall ist eine ärztliche Beratung angebracht. Es gibt auch pflanzliche Mittel, die einen östrogen-ähnlichen Effekt haben, sowie homöopathische Mittel und chinesische Medizin, die Beschwerden sehr gut lindern können. Und auch frau selbst kann Einfluss nehmen! Sportliche Aktivität verbessert nicht nur die Stimmung, sondern reduziert auch die Wallungen und das Schwitzen. Nicht zu vergessen ist eine gesunde, kalziumreiche Ernährung, die neben der regelmässigen Bewegung, die Knochenregeneration anregt. Alles was gut tut, ist sowieso erlaubt – damit die Wechseljahre auch Spass machen, und schliesslich kommen da ja noch weitere 30, 40 Jahre!

Ulrike Lemke

Autonomes Frauenzentrum Zürich – 30 Jahre Herzblut

Seit 30 Jahren gibt es in Zürich das autonome Frauenzentrum. Mit verschiedenen, über das ganze Jahr verteilten Veranstaltungen möchten wir dieses Ereignis feiern. Wir schauen zurück, setzen uns mit der gesellschaftspolitischen Gegenwart auseinander und planen konkrete Schritte für die Zukunft. Das detaillierte Programm wird im Monat März in eure Briefkästen flattern. Am 16. April beginnen die Jubiläumsfeierlichkeiten mit einer Medienkonferenz und der Eröffnung einer Fotoausstellung zur 30-jährigen Geschichte des FZs. Eingeladen sind alle ehemaligen, gegenwärtigen und zukünftigen Besucherinnen des Frauenzentrums – kurz: die ganze weibliche Öffentlichkeit in und um Zürich.

Das Autonome Frauenzentrum Zürich hat nach wie vor einiges zu bieten für Lesben und andere Frauen. Hier können wir uns bewegen, begegnen und vernetzen. Hier können wir unsere Ideen ausbrüten, uns erholen, uns integriert und akzeptiert fühlen. Ein einmaliger Ort in Zürich, der Lesben Raum für Aktivitäten gibt und unterschiedlichste Angebote zur Verfügung stellt: Musikraum, Beiz, Rechtsberatung, Redaktionen, Bibliothek, Ärztin, Yoga, Veloflicken und vieles mehr.

Wäre es ein Verlust, wenn die frechen, aktiven und politischen Lesben und Frauen vor dreissig Jahren nicht bei der Stadt um Frauenräume gekämpft hätten? Wir meinen Ja! Heute wird der Betrieb des Frauenzentrums zu etwa 20 % in bezahlter Arbeit durch das Sekretariat geleistet. Die restlichen 80 % bestehen aus Frauengratisarbeit. Ohne dieses grosse Engagement würde das Frauenzentrum nicht in seiner heutigen Form existieren.

Wir können uns jedoch nicht auf den spärlichen Lorbeeren ausruhen. Wie die politischen Ereignisse der letzten Monate wieder einmal eindrücklich gezeigt haben, kann auch das Frauenzentrum nicht einfach als «gegeben» betrachtet werden. Die Zeit ist überreif, dass Lesben radikal politisch denken und handeln. Um gemeinsam aktiv zu werden, bietet das Frauenzentrum eine ideale Basis. Wir freuen uns, viele Frauen an den «30 Jahre Herzblut»-Veranstaltungen von April bis Dezember zu begrüssen.

Brigit Ruf

Programm unter: www.frauenzentrum.fembit.ch