

Im Frühling 2021

JAHRESBERICHT 2020

Liebe Freundinnen und Freunde von appella

Wir freuen uns, Euch den 26. appella-Jahresbericht vorlegen zu können.
Zuerst: Wir hoffen sehr, dass Sie gesund und zuversichtlich durch dieses seltsame Jahr gekommen sind.

Als Telefon- und Online-Beratungsstelle hat uns das Virus nicht eingeschränkt.
Homeoffice ist für das ganze Team Alltag.

Und die appella-Teamsitzungen und Weiterbildungen haben wir in einen grossen Bewegungsraum verlegt.

Einzig das aktuelle Teamfoto ist etwas anders ausgefallen – mit Abstand.



An dieser Stelle möchten wir uns bei Lucia Rutishauser, unserer Supervisorin, bedanken. Sie begleitet unsere Arbeit seit vielen Jahren, und wir können von ihrem Wissen und ihrer Erfahrung enorm profitieren. 1000 Dank, liebe Lucia!

Im Bereich Pränataldiagnostik sind die Anfragen zu Trisomie 13 und 18 in die Höhe geschneilt. Eine irritierende Veränderung, kommen doch beide Behinderungen äusserst selten vor. So sehen die statistischen Risikowerte aus, am Beispiel einer 30-Jährigen:

1:24'856 für Trisomie 13

1:10'550 für Trisomie 18

Quelle: Gynäkologie 2/2012 / Prof. Dr. med. Boris Tutschek.

Und hier ein Beispiel aus unserer Online-Beratung:

Betreff: Trisomie 13 Risiko 1:50

Guten Tag

Ich habe heute die Ergebnisse des Ersttrimestertests erhalten. Dabei war der Wert der Trisomie 13 auffällig. Dieser sollte laut meinem Arzt in meinem Alter (34 Jahre) ca. 1:300 sein. Bei mir war dieser nun 1:50. Mein Arzt rät nun zu einem genetischen Bluttest. Ich und mein Partner machen uns Sorgen. Was ist, wenn dieser Bluttest wieder auffällig ist? Was wäre dann der nächste Schritt? Was ist, wenn wir uns gegen diesen Bluttest entscheiden? Welche Konsequenzen hat dies auf die weiteren Arztbesuche und Kontrollen?

All diese Fragen sind mir am Telefon mit meinem Arzt natürlich noch nicht in den Sinn gekommen. Vielleicht können Sie mir dazu Auskunft geben.

Vielen Dank und freundliche Grüsse, S.T.

Guten Abend Frau S.T.

Es tut mir leid zu lesen, dass Sie das Ergebnis des Ersttrimestertests so verunsichert. Die Trisomie 13 ist eine sehr seltene Behinderung.

Mit 34 Jahren ist Ihr statistische Risiko 1: 12'380 (siehe Anhang).

Der genetische Bluttest liefert leider auch keine Diagnose.

Ein auffälliges Resultat muss immer mit einer invasiven Untersuchung (Fruchtwasserpunktion) überprüft werden. Dabei ist das Abortrisiko ungefähr 1%. Zudem kommt es beim genetischen Bluttest häufig zu falsch positiven Resultaten, gerade bei der Trisomie 13.

Ich rate Ihnen zu einer 2. Meinung bei einem Spezialisten.

Grundsätzlich sind Sie nicht verpflichtet, pränatale Tests vornehmen zu lassen.

Sie haben ein Recht auf Nichtwissen.

Bei uns melden sich viele Frauen, die ohne vorgeburtliche Tests ihre Schwangerschaft erleben und geniessen möchten. Auf die Betreuung während der Schwangerschaft hat dies keinen Einfluss. Wichtig ist, dass Ihr Arzt Ihre selbstbestimmte Entscheidung akzeptieren kann und Sie dabei unterstützt.

Und noch eine Möglichkeit, die leider viel zu oft vergessen geht:

Sie können sich in der Schwangerschaft auch durch eine Hebamme begleiten lassen. Und Sie können selbstverständlich auch über parallel geführte Arztkonsultationen entscheiden.

Für alle weiteren Fragen stehen wir immer zur Verfügung.

Alles Gute und herzliche Grüsse, für das appella-Team: Franziska Wirz

Betreff: Trisomie 13 Risiko 1:50

Liebe Frau Wirz

Vielen Dank für Ihre ausführliche Mail.

Ich hatte ein Gespräch in der Praxis und habe mich danach entschieden, einen genetischen Bluttest zu machen. Nun warten wir auf die Ergebnisse. Herzlichen Dank für Ihre Antworten. Freundliche Grüsse, S.T.

Aber: Wie zuverlässig sind die genetischen Bluttests wirklich?

Dank dem deutschen Berufsverband der niedergelassenen Pränatalmediziner wurde jetzt bekannt, dass sich positive Befunde durch eine invasive Diagnostik nur selten bestätigen.

„Nach dem Test muss jede Frau mit einem positiven Testbefund verstehen, dass das Ergebnis falsch sein kann und ihr Kind unter Umständen mit einer hohen Wahrscheinlichkeit keine Trisomie

aufweisen wird, sagt Klaus Koch vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen auf Nachfrage des Deutschen Ärzteblatts. Das Risiko, von einem Fehlalarm aufgeschreckt zu werden, besteht vor allem für Schwangere, die jünger als 40 Jahre sind (siehe Tabelle).

Bestätigung der Diagnose Trisomie 21 / 18 / 13 nach auffälligem NIPT (Nicht-invasiver Pränataltest) durch eine invasive Diagnostik:

	Alter der Schwangeren		
	20 Jahre	30 Jahre	40 Jahre
Trisomie 21	35%	48%	90%
Trisomie 18	12%	22%	72%
Trisomie 13	8%	14%	63%

Quelle: Deutsches Ärzteblatt 2020.

Wahrlich ein ernüchterndes Ergebnis, wie wir finden. Weit entfernt von den vollmundigen Werbeversprechen der Anbieter.

Dazu bekommen wir häufig Klagen von Frauen und Paaren, die sich von ihrer Ärztin / ihrem Arzt gedrängt fühlen, pränatale Tests vornehmen zu lassen.

Hier ein Beispiel:

Betreff: Ich brauche einen Rat

Liebes appella-Team

Gestern hatte ich meinen 1. Termin beim Frauenarzt. **Natürlich wurde ich sogleich damit konfrontiert, dass wir beim nächsten Termin den Erst-Trimester-Test machen werden.** Ich bin überfordert und vor allem unsicher, ob ich das überhaupt möchte. Ich weiss einfach, dass für mich ein Schwangerschaftsabbruch nicht in Frage kommt. Ein Kind mit Down Syndrom würde ich ganz klar behalten und hätte keine Mühe, es genauso zu lieben wie ein "normales" Kind!

Meine Frage: was würden Sie mir raten?

Vielen lieben Dank für Ihre Antwort! L.K.

Wir haben der Frau ein persönliches Gespräch angeboten – was wir im vergangenen Jahr vermehrt gemacht haben – und sind damit auf ein positives Echo gestossen.

Hier die Rückmeldung nach dem Telefonat:

Betreff: Ich brauche einen Rat / Telefonat

Guten Tag Frau Tritschler

Vielen Dank für das Telefonat von eben. Ich bin froh, konnte ich mich an Sie wenden. Sie haben mir zugehört und mich bestärkt. Auch wenn es schwierig ist, über die Schwangerschaft und Behinderungen zu sprechen, bringt es einen auf irgendeine Art auch immer ein Stück weiter. Vielen Dank! Mit freundlichen Grüßen, L.K.

... und so bekommen wir auch immer wieder Geburtsanzeigen!

Betreff: Pränatale Diagnostik

Guten Tag Frau Schütz

Es ist schon eine ganze Zeit her, seit Sie mir so gut helfen konnten und meine/unsere Ängste ernst genommen haben. Vielen Dank noch einmal dafür. Ich darf Ihnen heute mitteilen, dass unsere Tochter Vera am 03.07.2020 zur Welt gekommen ist. Sie ist gesund und unser grosses Wunder, sie ist sehr aufgestellt und lacht viel.
Herzliche Grüsse R.V.

Arztwechsel – häufig ist es sinnvoll, diesen Schritt zu gehen.

Ein Beispiel aus unserer Online-Beratung:

Betreff: Zehn Jahre leiden

Sehr geehrte Damen

Seit mehr als zehn Jahren leide ich unter sehr starken Regelbeschwerden mit sehr starken Blutungen. Damit ich überhaupt meinen Beruf ausüben konnte, musste ich eine Menge Schmerztabletten schlucken. Seit Juni 2020 habe ich auf Anraten der Frauenärztin eine Hormonspirale einsetzen lassen. Leider hat sich nicht alles so entwickelt wie vorgestellt. Blutungen habe ich weiterhin, zwar nicht mehr so stark, dafür fast 14 Tage lang, die Schmerzen sind auch nicht mehr so schlimm, dafür fast jeden Tag. Auch fühle ich mich seit ca. drei Monaten nicht mehr belastbar. Gerne würde ich wieder ein beschwerdefreies Leben führen. Vielleicht können Sie mir einen Rat geben.
Vielen herzlichen Dank und liebe Grüsse, A.P.

Guten Tag Frau A.P.

Herzlichen Dank für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella.

Es tut mir sehr leid, dass Sie bereits seit zehn Jahren so starke Schmerzen haben und dass die Spiraleinlage keine Besserung gebracht hat.

Sie schildern, dass Sie bereits bei zwei Gynäkologen gewesen sind. Ich verstehe sehr gut, dass es immer auch eine Überwindung darstellt, den Gynäkologen zu wechseln und nochmals "von Neuem" anzufangen. Aber häufig ist es trotzdem empfehlenswert, diesen Schritt zu gehen, wenn man sich aktuell nicht ausreichend gut betreut oder informiert fühlt.

Deswegen frage ich direkt: Wie fühlen Sie sich von Ihrem Arzt aktuell betreut?

Es ist häufig, dass die Blutungen und die Schmerzen durch die Hormonspirale weniger werden, da bei Ihnen die Schmerzen jedoch nicht deutlich zurückgegangen sind, würde ich Ihnen empfehlen, die Situation nochmals neu beurteilen zu lassen.

Starke und häufige Blutungen und Schmerzen während des Menstruationszyklus können in manchen Fällen auch für Endometriose sprechen. Hat Ihr Gynäkologe Sie diesbezüglich bereits untersucht? Das könnte eine Erklärung für Ihre beschriebenen Beschwerden sein, und meiner Meinung nach wäre es wichtig, dies abzuklären.

Teilweise können auch alternative Therapien wie Akupunktur die Beschwerden lindern. Falls Sie Interesse daran haben, kann ich Ihnen gerne einige Adressen in Ihrer Umgebung zuschicken. Ich hoffe, dass ich Ihnen in einem ersten Schritt etwas helfen konnte. Sie können sich jederzeit wieder melden.

Freundliche Grüsse, für das appella-Team: Selina Businger (Hebamme)

Betreff: AW: Zehn Jahre leiden

Liebe Frau Businger

Vielen Dank für Ihre rasche Rückmeldung. Ich bin auch schon zum Schluss gekommen, den Arzt zu wechseln. Vielleicht haben Sie auch eine gute Adresse. Ebenso wäre ich an alternativen Therapien interessiert; wenn Sie mir hierzu auch Empfehlungen geben könnten, wäre ich sehr dankbar. Vielen lieben Dank, A.P.

Verhütungsberatung für Paare – dank Telefon-Lautsprecher klappt das bestens.

Hier eine Rückmeldung:

Betreff: Beratungsgespräch

Liebe Frau Gantner

Soeben haben Sie uns telefonisch bezüglich Verhütung beraten. Herzlichen Dank für diese hilfreichen Auskünfte!

Wir sind sehr begeistert vom tollen Angebot, das appella darstellt und danken Ihnen von Herzen für Ihre Zeit, F.B. und K.U.

Werbung für eine hormonfreie Verhütungsmethode, die leider etwas in Vergessenheit geraten ist:

Die symptothermale Methode hat einen schlechten Ruf. Zu unrecht, wie wir finden.

Wir informieren und beraten, basierend auf einem umfassenden Wissen und ebenso auf Grund persönlicher Erfahrungen mit dieser Verhütungsform.

Für Frauen, die auf hormonelle Verhütung verzichten wollen oder müssen, ist die symptothermale Methode eine Option. Gerne weisen wir jeweils interessierte Frauen / Paare auf die Organisation INER (Institut für Natürliche Empfängnisregelung) hin. Sie vermittelt persönliche Beraterinnen, die den Frauen mit viel Erfahrung und Wissen zur Seite stehen.

Dazu eine Rückmeldung aus unserer Online-Beratung:

Betreff: Beratung symptothermale Verhütung

Liebe appella-Frauen

Anfangs Januar habe ich mich bei euch gemeldet, um mehr Informationen bezüglich der symptothermalen Verhütung zu bekommen.

Seit Mitte Januar lerne ich die symptothermale Methode mit Hilfe einer Beraterin und bin sehr glücklich darüber. Die Beratung gibt mir

zusätzliche Sicherheit. Der Aufwand ist, wie Sie geschrieben haben,

wirklich sehr klein! Was ich über meinen Zyklus gelernt habe, umso

grösser! Immer wieder merke ich, dass viele Frauen (und Männer) in

meinem Umfeld sehr wenig Ahnung über den weibliche Zyklus haben und

diese Methode auch nicht kennen oder von Anfang an ablehnen weil "es ja gar nicht funktionieren kann". Das finde ich sehr schade.

Glücklicherweise habe ich einen Partner, der mich unterstützt und auch versucht, die Methode zu verstehen :)

Vielen Dank nochmal für Ihre Hilfe!

Freundliche Grüsse, V.Z.

Die WECHSELJAHRE – wie schon das Wort beschreibt, sind die Wechseljahre ein Prozess, der mehrere Jahre dauert.

Und apropos Hormonstatus: Beschwerden können unabhängig vom Hormonstatus behandelt werden. Die Schul- und Komplementärmedizin behandelt Frauen, keine Hormonwerte.

Hier ein Beispiel aus unserer Online-Beratung:

Betreff: Bin ich in den Wechseljahren?

Sehr geehrte Damen

Mit grossem Interesse bin ich auf Ihre Website gestossen. Vielleicht könnten Sie mir etwas weiterhelfen.

Ich (53-jährig) habe seit etwa gut einem Jahr unregelmässige Zyklen. Mein Gynäkologe hat schon zweimal einen Hormonstatus machen lassen und er sagte mir, ich sei noch nicht in den Wechseljahren. Nun habe ich aber seit 30 Tagen Dauerblutungen, bin etwas schwach und traurig. Der Arzt meinte, ich hätte einen Polyp an der Gebärmutter schleimhaut und solle noch abwarten. Nun meine Frage:

Wann kommt man in die Wechseljahre?

Kann man Symptome auch schon früher haben, auch wenn der „Hormonstatus“ noch normal ist?

Kann man mit Komplementärmedizin etwas Linderung verschaffen?

Kann ich mich auf die Wechseljahre vorbereiten?

Herzlichen Dank für eine kurze Antwort im Voraus.

Mit freundlichen Grüßen, S.W.

Guten Morgen Frau S.W.

Besten Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella.

Die Aussage Ihres Gynäkologen ist meiner Meinung nach nicht korrekt - in den Wechseljahren befinden Sie sich wohl seit längerem. Wie schon das Wort beschreibt, sind die Wechseljahre ein Prozess, der mehrere Jahre dauert. Viele Frauen bemerken schon ab ca. 45 Jahren, dass sich ihr Zyklus langsam zu verändern beginnt.

Ein Hormonstatus macht wenig Sinn, da es immer auf die Symptomatik ankommt und die Hormonwerte stark schwanken in dieser turbulenten Zeit.

Im natürlichen Verlauf des Wechsels nehmen zuerst die Spiegel des Hormons Progesteron ab (u.a. weil wir nicht mehr jeden Monat einen Eisprung haben und nur dann grössere Mengen dieses Hormons gebildet werden). Dies kann einerseits zu PMS-ähnlichen Symptomen wie Brustspannen oder Stimmungsschwankungen führen. Andererseits dominiert dann das Hormon Östrogen, das für die aufbauenden Prozesse verantwortlich ist, u.a. für den Aufbau der Gebärmutter schleimhaut. So kann es zu stärkeren Blutungen kommen und gutartige "Gewächse" wie Myome und Polypen können an Grösse zunehmen. Die Östrogenspiegel nehmen erst stark ab, wenn die Menopause, also die letzte Monatsblutung im Leben einer Frau, eingetreten ist.

Zu Ihren Fragen: ja, behandeln kann man völlig unabhängig von Ihrem Hormonstatus; behandelt werden Frauen, keine Hormonwerte – ich hoffe, das wurde Ihnen nicht anders vermittelt. Die Komplementärmedizin kann gute Dienste leisten, z.B. die traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die Homöopathie oder auch die Pflanzenheilkunde. Wenn Sie diesbezüglich gerne Empfehlungen aus unserem Fachleutenetz haben, schreiben Sie mir doch, in welcher Region diese Fachperson tätig sein sollte.

Bei einer Dauerblutung würde ich mir Unterstützung suchen. Sie schreiben, dass Sie sich schwach und traurig fühlen, und so würde ich nicht länger zuwarten. Hat Ihr Gynäkologe Ihren Eisenspiegel gemessen?

Zu Ihrer Frage zur Vorbereitung auf diese wechselhafte Zeit: es gibt z.B. ein schönes Buch der Frauenärztin Heide Fischer, die sich kompetent und liebevoll dem Thema widmet mit allerlei guten

Tipps und Tricks: Ich kann Ihnen auch sehr ans Herz legen, sich mit Freundinnen zum Thema auszutauschen, das ist erfahrungsgemäss sehr hilfreich – wir alle erleben diese Zeit, wenn auch auf sehr unterschiedliche Art.

Ich hoffe, Ihnen mit diesen Zeilen weitergeholfen zu haben und stehe Ihnen bei weiteren Fragen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen, für's appella-Team: Corinna Schütz

Betreff: Bin ich in den Wechseljahren?

Sehr geehrte Frau Schütz

Ganz herzlich möchte ich mich für Ihre informativen und freundlichen Zeilen bedanken! Sie haben mir einen Lichtblick verschafft, und ich verstehe nun schon etwas besser, was mit mir los ist. Ich fühle mich einfach sehr alleine gelassen und unverstanden von meinem Frauenarzt. Sehr gerne möchte ich diesen Buchtipps von Ihnen lesen und eigentlich auch gerne den Frauenarzt wechseln - am liebsten würde ich zu einer Frau gehen. Vielleicht hätten Sie mir eine Adresse? Auch sonst bin ich offen für Alternativen. Ich möchte mich mit dem ganzen Prozess befassen, verstehen und mich wieder wohl fühlen in meiner Haut. Sehr gerne werde ich auch eine Spende auf das appella-Konto tätigen. Liebe Grüsse und nochmals ganz herzlichen Dank! S.W.

Im Rahmen der Evaluation des Fortpflanzungsmedizingesetzes wurde auch appella befragt.

Der Fragenkatalog war umfassend. Das Interview dauerte 90 Minuten.

Unsere Schwerpunkte waren:

- Kritik an der einseitigen, interessenabhängigen Information und Beratung von Seiten der Fortpflanzungsmedizinerinnen und -mediziner.
- der zeitliche Druck, den die Anbieter aufbauen und kontinuierlich erhöhen und die daraus resultierende Verunsicherung der Paare.
- das Schüren der Ängste, dass es auf natürliche Weise nicht klappen könnte.
- das Fehlen jeglicher Hinweise auf die Risiken und Nebenwirkungen.
- die mangelnde Empathie im Umgang mit den meist extrem dünnhäutigen Frauen.

Am Schluss der Befragung kam vom Interviewer das folgende Feedback:

«Es war interessant und aufschlussreich, denn das meiste davon habe ich noch nie gehört. So habe ich einen Einblick in das Erleben der Betroffenen erhalten.»

Apropos zeitlicher Druck, ein aktueller Tipp vom Fortpflanzungsmediziner:

40-jährige Frauen sollen schon gar nicht mehr versuchen, auf natürliche Weise schwanger zu werden. 40-jährige sollen sich direkt im Kinderwunschzentrum melden.

(Florian Götze, Annabelle 2020.)

Wir finden, dieser Ratschlag ist nur noch unverschämt!

Betreff: Hilfe bei Kinderwunsch

Sehr geehrtes appella-Team,

ich bin 42 und habe vor sieben Monaten einen kleinen Sohn geboren, natürlich gezeugt, nach drei erfolglosen IVF-Zyklen. Nun möchte ich versuchen, ein Geschwisterchen zu bekommen. Ich möchte aber nicht wieder von unsympathischen Ärzten behandelt werden, die über 40-jährige schlecht behandeln und andauernd kritisieren.

Könnten Sie mir eine Praxis empfehlen?

Vielen Dank für Ihre Rückmeldung, P.G.

appella in Zahlen:

Beratungen: 322

Pränataldiagnostik / Schwangerschaft: 119

Verhütung: 57

Kinderwunsch: 46

Wechseljahre: 39

Geburt: 14

Ärztin gesucht: 24

ungeplante Schwangerschaft: 10

andere medizinische Fragen: 7

rechtliche Fragen: 6

Präsenz in den Medien:

Wir Eltern

Gesundheitstipp

Tages Anzeiger

Berner Zeitung

Basler Zeitung

Der Bund

SonntagsZeitung

SonntagsBlick

Gynäkologische Endokrinologie Journal

blue News

Klicks auf unsere Homepage: 46'700

28'200 Exemplare unserer Broschüre «Schwangerschaftsvorsorge – wie gehen wir damit um? Eine Informationsschrift zur Pränataldiagnostik» wurden bis heute abgegeben.

5'600 Exemplare unserer Broschüre «Der unerfüllte Kinderwunsch – wie gehen wir damit um? Eine Informationsschrift zu den schulmedizinischen Sterilitätstherapien und Alternativen» wurden bis heute abgegeben.

Herzlichen Dank für die Überweisung des Mitgliederbeitrages und / oder einer Spende. Mit Ihrer Unterstützung kann appella ihr unabhängiges Beratungsangebot weiterhin aufrecht erhalten. Wir danken Ihnen herzlich dafür.

Mit den besten Grüßen und Wünschen

Für das appella-Team



Franziska Wirz

Beilagen: Jahresrechnung, Einzahlungsschein