

## Liebe Freundinnen und Freunde von appella

Wir freuen uns, Euch den 22. appella-Jahresbericht vorlegen zu können.

Im Bereich Pränataldiagnostik waren die neuen genetischen Bluttests das zentrale Thema. Denn bei der Frage, ob die neuen Tests kassenpflichtig werden sollen, wurde eine aberwitzige Entscheidung getroffen, mit einschneidenden Folgen für die schwangere Frau und das Ungeborene.

Der Beschluss, der getroffen wurde, lautet: Ja, die Grundversicherung bezahlt, wenn zuvor der Ersttrimester-Test ein erhöhtes Risiko von 1:1000 ergeben hat.

1 Promille = erhöhtes Risiko. Welch abwegige Entscheidung! Vor diesem Beschluss wurde noch bei einem Risiko von 1:300 vom „grünen Bereich“ gesprochen. Durch diese Entscheidung ist eine enorme Verwirrung und zunehmende Verunsicherung entstanden.

So erhielten wir Rückmeldungen wie diese:

### **Betreff: neuer Bluttest**

*Guten Tag*

*Gerne komme ich mit meiner Frage auf Sie zu. Ich habe heute Morgen das Ergebnis meines Ersttrimester-Tests erhalten und bin gerade etwas ratlos.*

*Meine Ärztin sagte mir zu Beginn des Telefons, sie habe gute Neuigkeiten: Das Risiko einer Trisomie sei klein, nämlich 1:813. Sie wolle mich aber darauf aufmerksam machen, dass das Risiko für Trisomie 21 bei über 1:1000 liege und dass die Krankenkasse daher einen Gentest zahlen würde. Wir könnten uns überlegen, ob wir das auch noch machen wollen.*

*Nun läuft mein Gedankenkarussell... Ich bin einfach nicht sicher, ob ich nun den Gentest auch noch machen soll. Ich bin bereits in der 14. Schwangerschaftswoche, und bis der Test ausgewertet wäre, wäre ich ja schon viel weiter. Gerne hätte ich aber das gute Zuversichtsgefühl aus meiner ersten Schwangerschaft wieder... Ich bin einfach unsicher.*

*Könnten Sie mir vielleicht einen Rat geben?*

*Vielen Dank und herzliche Grüsse M.P.*

Guten Tag Frau M.P.

Vielen Dank für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella. Herzliche Gratulation zu Ihrer Schwangerschaft. Sie haben allen Grund, guter Hoffnung zu sein. Das Ergebnis 1:813 ist sehr erfreulich. Das Risiko liegt also bei 0,12 %. Oder umgekehrt: Zu 99,88 % hat Ihr Kind keine Trisomie 21.

Ihre Ärztin hat Sie auf den neuen Bluttest aufmerksam gemacht. Sollte dieser Bluttest auffällig sein, wird das Resultat durch eine Fruchtwasseruntersuchung verifiziert. Das ist nötig, weil der Bluttest zu oft falsch positive Resultate liefert, also Fehlalarm auslöst. Dazu kommt, dass das Abortrisiko bei einer Fruchtwasseruntersuchung etwa 1% beträgt. Der Befund ist je nach Labor nach etwa zwei Wochen ausgewertet. Ein Spätabbruch wäre die Folge. Das bedeutet, dass eine Geburt eingeleitet würde. Ich würde Ihnen daher gerne raten, dass Sie sich zusammen mit Ihrem Partner überlegen, ob die Diagnostik für Sie grundsätzlich eine Konsequenz hat. Wenn dem nicht so ist, machen weitere Tests eigentlich keinen Sinn.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen ein bisschen weiterhelfen! Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl, geniessen Sie Ihre Schwangerschaft und gehen Sie zusammen mit Ihrem Partner in den Dialog mit Ihrem Kind, das wird Ihnen mit Sicherheit auch noch den richtigen Hinweis geben!

Ich wünsche Ihnen alles Gute! Wir stehen Ihnen gerne für weitere Fragen zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüssen, für das appella-Team: Franziska Wirz

*Liebe Frau Wirz*

*Zuerst möchte ich Ihnen ganz herzlich für Ihre Antwort danken. Nicht nur für den Inhalt, sondern auch für die Geschwindigkeit, mit der ich Antwort erhalten habe. An jenem Tag hat sich alles auf die grosse Frage reduziert, wie ich nun*

weitergehen soll. Ich war daher sehr froh, Ihre Einschätzung so klar und so schnell zu bekommen.

Was ich an der ganzen Geschichte unglücklich finde: Es war lediglich die Bestimmung der Krankenkassen, dass ein ETT über 1:1000 ein Risiko sei! Das hat mich so verunsichert, dass ich den Test schliesslich doch machen wollte. Da nützt mir alles Pragmatische nichts – wenn von der KK dann kommt, es sei ein Risiko, fühlt man sich als Schwangere einfach zutiefst verunsichert.

Was für mich noch dazukommt: In meiner ersten Schwangerschaft habe ich praktisch von Anfang an mit meinem Baby gesprochen, ihm vorgesungen usw. Dieses Mal war ich bis jetzt viel zurückhaltender. Aus Angst, was sein könnte, was auf mich zukommen könnte, habe ich viel weniger Kontakt mit dem Kleinen aufgenommen. Und ich habe jetzt auch ein wenig ein schlechtes Gewissen dem Baby gegenüber, dass ich so wenig Vertrauen hatte.

Was dazu kommt, wie Sie geschrieben haben: Dass den Frauen einfach standardmässig zugemutet wird, dass sie so weit in der Schwangerschaft noch einen Abbruch machen würden, macht mich irgendwie wütend. Auch wenn ich mir natürlich bewusst bin, dass man nicht zum Test gezwungen wird. Es war unsere Entscheidung, dass wir ihn machen liessen.

In der Wartezeit habe ich x-mal Ihre Mail mit den beruhigenden und klaren Worten gelesen. Ich danke Ihnen von Herzen dafür.

Mit herzlichen Grüßen, M.P.

**appella hat ein Merkblatt erarbeitet: „Baby testen – ja oder nein?“**

**Selbstbestimmt entscheiden, statt in die Testspirale schlittern – ein Handlungsleitfaden, der die wichtigen Fragen stellt und grundlegende Information vermittelt. Das Merkblatt ist auf [appella.ch](http://appella.ch) abrufbar.**

**Betreff: Erhöhtes Trisomie-21-Risiko**

Sehr geehrtes appella-Team

Bei mir wurde das Ersttrimester-Screening gemacht. Meine Ärztin hat bereits vor der Untersuchung immer wieder betont, ich müsse mir aufgrund meines Alters keine Sorgen machen. Somit bin ich sehr entspannt an diesen Test gegangen. Der Ultraschall war ohne auffälligen Befund. Somit bin ich voller Zuversicht nach Hause gegangen und habe voller Stolz meinem Mann davon erzählt.

Später kam der vernichtende Anruf der Ärztin. Mein Gesamtrisiko für eine Trisomie 21 liegt bei 1:306. Meine Ärztin versuchte den Schock damit abzufangen, dass die Werte vor einem Jahr noch nicht als kritisch angesehen worden wären. Sie meinte, man habe die Risiko-Grenze von 1:300 auf 1:1000 heraufgesetzt. Können Sie mir sagen, wo diese Erhöhung herrührt? Weil wenn das so ist, hatte ich von Anfang an keine Chance, denn laut meiner Ärztin war mein Risiko aufgrund des Alters schon bei 1:770!

Würde es etwas nützen, den genetischen Test durchführen zu lassen? Oder mache ich mich damit nur noch verrückter?

Besten Dank für Ihre Rückmeldung

Freundliche Grüsse, U.F.

Guten Tag, Frau U.F.

Danke für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella. Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft.

Uns schreiben immer wieder Frauen, die in der gleichen Situation sind wie Sie und Ihr Partner. Sie bekommen eine Risikoberechnung anhand vom 1. Trimestertest und müssen dann entscheiden, was sie damit weiter tun sollen. Ihre Ärztin hat Sie richtig informiert. (...)

Besprechen Sie mit Ihrem Partner, was Sie mit weiteren Abklärungen machen würden. Falls Sie Ihr Kind in jedem Fall behalten würden, sind diese Abklärungen nicht sinnvoll.

Ich hoffe, diese Informationen beruhigen Sie.

Bei weiteren Fragen dürfen Sie sich gerne wieder an uns wenden.

Mit herzlichen Grüßen

für das appella-Team: Annegret Meyer Zurfluh / Hebamme

*Guten Tag, Frau Meyer Zurfluh / appella-Team*

*Besten Dank für Ihre rasche Rückmeldung.*

*Sie hat mir auf eine gewisse Art weitergeholfen. Denn wenn ich Sie richtig verstanden habe, dann wurde das Risiko lediglich auf 1:1000 erhöht, um die Bezahlung der nicht-invasiven Bluttests durch die Krankenkasse zu rechtfertigen. Finde ich persönlich sehr fragwürdig, denn ich bin davon ausgegangen, dies hätte mit gesundheitlichen Gründen zu tun. Aber jetzt muss ich feststellen, dass es irgendwie nur um Geld bzw. Profit geht. (...) Nochmals vielen Dank für Ihren Rat. Ich bin froh, dass es Leute wie Sie gibt, die sich um Frauen wie mich kümmern – weiter so!*

*Herzliche Grüsse, U.F.*

**Weil der neue Bluttest neben der Trisomie 21 auch die Trisomien 13 und 18 entdecken kann und in der entsprechenden Werbung alle drei Trisomien in einem Atemzug genannt werden, treten diese beiden Behinderungen plötzlich als neues Risiko ins Bewusstsein der schwangeren Frauen.**

**Beide Behinderungen kommen äusserst selten vor.**

**Trisomie 18 kommt bei 1:5'000 Neugeborenen vor.**

**Trisomie 13 kommt bei 1:16'000 Neugeborenen vor.**

***Betreff: Trisomie 13 und Trisomie 18***

*Guten Tag*

*Meine Frauenärztin hat mir Informationen zu den diversen Tests mitgegeben, allerdings nur von Stellen, die aus meiner Sicht nicht neutral sind (Gesellschaft für Ultraschall, vom Labor, das den Ersttrimestertest auswertet, vom Hersteller des genetischen Bluttests). Mein Partner und ich möchten die Tests eigentlich nicht machen, denn wir sind uns sicher, dass ein Kind mit Down-Syndrom kein Grund für einen Schwangerschaftsabbruch für uns wäre.*

*Die anderen Trisomie-Erkrankungen jedoch machen uns durchaus Angst.*

*Ich fühle mich von meiner Ärztin nicht gut bzw. gar nicht beraten, und daher wende ich mich an Sie. Ich weiss nicht, wie ich das Risiko bezüglich der anderen Trisomien einschätzen soll. Die Vorstellung, dass auf eine mehr oder weniger hohe Wahrscheinlichkeit ein Abklärungs-Marathon folgen könnte, ist zudem wirklich schwierig für mich.*

*Ich wäre im Moment einfach nur froh, irgendwann an den Punkt zu kommen, mich tatsächlich ohne Angst über die Schwangerschaft freuen zu können...*

*Ich würde mich über eine Antwort sehr freuen.*

*Freundliche Grüsse, V.T.*

Guten Abend, Frau V.T.

Danke für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella. Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft. Ich verstehe Ihre Situation sehr gut und möchte Sie gerne zu einem persönlichen Telefongespräch einladen. In Anbetracht der Situation erscheint es mir einfacher, in einem Gespräch auf Ihre Fragen einzugehen.

Mit herzlichen Grüssen

für das appella-Team: Annegret Meyer Zurfluh / Hebamme

**Kinder mit Trisomie 13 oder 18 überleben im Durchschnitt gerade einmal 2,5 bis 14,5 Tage, die meisten erblicken nie das Licht der Welt. Doch eines von zwölf lebend geborenen Kindern mit Trisomie 18 oder 13 wird älter als ein Jahr.**

**Diese Kinder haben kein Leben mit Zukunft vor sich, und so stellen sich neue Fragen:**

- Der Natur ihren Lauf lassen, oder
- Eingreifen und die Schwangerschaft abbrechen

**Bei der Diagnosestellung zu Trisomie 13 oder 18 stellt der neue Bluttest keine wirkliche Hilfe dar, löst er doch allzu häufig Fehlalarm aus: In 40% der Fälle mit Trisomie 18 und sogar bei 56% der Fälle mit Trisomie 13 (laut Genetics Medicine Report, März 2015).**

**Und manchmal läuft es uns kalt den Rücken hinunter. Denn die Befürchtung, dass die genetischen Bluttests zur Geschlechterselektion missbraucht werden, ist leider realistisch. Unter der folgenden Anfrage stand ein durch und durch schweizerischer Name.**

*Guten Tag*

*Ich hoffe, Sie können mir ein wenig weiterhelfen.*

*Kann ich meinen Frauenarzt darauf ansprechen, dass ich mir so sehr ein Mädchen wünsche und ich auch viele Gendermaker-Tests machen möchte, um evtl. schon vor der 12. SSW zu sehen, was es geben könnte?*

*Liebe Grüsse*

*L.G.*

**Santésuisse machte erst kürzlich darauf aufmerksam, dass die Zahl der Ultraschall-Untersuchungen in den vergangenen fünf Jahren rasant gestiegen ist. Bekannt ist, dass die Ärzteschaft etwa 80% aller Schwangerschaften als „Risikoschwangerschaften“ einstuft. Die Kosten werden so von den Krankenkassen übernommen. Laut einer Studie des medizinischen Dienstes der deutschen Krankenkassen können Ärztinnen und Ärzte mit zusätzlichen Ultraschalls Fehlbildungen oder Wachstumsstörungen nicht besser erkennen.**

**Betreff: Ultraschall**

*Liebes appella-Team*

*(...) Ich habe nach dem Schwangerschaftstest zu Hause gleich einen Termin bei der Gynäkologin bekommen, wo ich mich super unwohl gefühlt habe. Als sie dann meinte «Wir machen nun einen Ultraschall – man wird nichts sehen, aber wir machen jetzt einfach einen Ultraschall», ging mir das deutlich gegen den Strich. Darum bin ich auch zu Euch gekommen. Ich bin eine Person, die sich sehr auf ihr Bauchgefühl verlässt, und dieses sagt mir, dass ich bei Euch in guten Händen bin.*

*Herzlich, F.L.*

**Betreff: Doppler-Ultraschall**

*Grüezi*

*(...) so rief ich bei meinem Arzt an und fragte, warum er den Doppler-Ultraschall unbegründet eingesetzt habe. Er verwies gereizt auf sein Türschild, welches ich bisher übersehen hatte, wo draufsteht "Internet oder ICH" und sagte mir, das Internet sei voll von frustrierten, ungebildeten Hausfrauen, die z.B. die Schuld an ihrem Abort der Doppler-Ultraschall-Untersuchung zuschieben wollten. Spätestens nach seiner Antwort war mir klar, dass ich diesem Arzt nicht mehr trauen konnte. Denn ich kann sehr wohl wissenschaftliche Texte von Hausfraueneinträgen unterscheiden. (...)*

*Mit freundlichen Grüssen, A.H.*

**„Projekt“ Kinderwunsch**

**Das Geschäft mit der Hoffnung boomt. Die Anbieter der Fortpflanzungsmedizin lösen mit ihren Slogans, wie „abwarten ist riskant“, eine immense Ungeduld und noch grössere Verunsicherung aus. Wo ist das Vertrauen in den eigenen Körper geblieben? Nach wenigen Monaten „üben“ kontaktieren uns Frauen und suchen nach medizinischer oder psychotherapeutischer Hilfe. Der intimste Akt des Kindermachens hat sich mittlerweile zum Teamwork gewandelt.**

**Betreff: Kinderwunsch**

*Guten Tag*

*Mein Partner und ich versuchen seit einigen Monaten schwanger zu werden. Ich habe bei meiner Frauenärztin um ein Gespräch gebeten. Mir wurde mitgeteilt, dass ich mindestens ein Jahr probieren müsse, bevor ich einen Termin bekomme.*

*Die Tatsache, dass man einfach zwölf Monate alleingelassen wird, fand ich enttäuschend. Vielleicht fehlt ja nicht viel und es klappt (...)*

*Mit freundlichen Grüssen, N.E.*

**Betreff: Druck Kinderwunsch**

Guten Tag

*Ich wende mich an Sie, da mein Mann und ich seit acht Monaten vergeblich versuchen, ein zweites Kind zu zeugen. Wir sind bereits Eltern eines gesunden zweijährigen Jungen. Seit ca. drei Monaten verschlechtert sich meine mentale Verfassung bei jedem Einsetzen der Monatsblutung immer mehr. Nun bin ich an einem Punkt angelangt, wo ich sagen muss, dass die Belastung und der Druck des unerfüllten Kinderwunsches für mich nicht mehr verarbeitbar bzw. überwindbar ist. Können Sie mir hier eventuell Fakten oder weitere Möglichkeiten aufzeigen, welche wir noch nicht in Erwägung gezogen haben?*

*Vielen Dank für Ihre Antwort.*

*Freundliche Grüsse, P.R.*

Guten Tag, Frau P.R.

Vielen Dank für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella.

Ich möchte Ihnen gerne Mut machen und Sie etwas aus Ihrer "Ungeduld" herausholen: Per Definition spricht man von Unfruchtbarkeit, wenn sich nach ein bis zwei Jahren ungeschütztem Geschlechtsverkehr noch keine Schwangerschaft eingestellt hat. Da Sie bereits Eltern eines zweijährigen Kindes sind, tue ich mich schwer, bereits von "Unfruchtbarkeit" zu sprechen, und ich bin sehr optimistisch, dass sich eine erneute Schwangerschaft bei Ihnen einstellen wird.

Wir von appella hören immer wieder von sehr erfolgreichen komplementärmedizinischen Therapien bei ungewollter Kinderlosigkeit – z.B. einer Begleitung mittels TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Falls Sie Interesse haben, können wir Ihnen spezialisierte TherapeutInnen in Ihrer Nähe vermitteln.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen ein bisschen weiterhelfen. Falls Sie noch weitere Fragen haben, können Sie sich gerne wieder an appella wenden. Alles Gute für Sie!

Freundliche Grüsse, für appella: Andrea Fenzl, Hebamme

**Heute werden mit grösster Selbstverständlichkeit Adressen von Kinderwunschkliniken im Ausland vermittelt, zwecks Eizellenspende – ein rechtlicher Graubereich. Auch appella wurde von einem ausländischen Kinderwunsch-Klinik-Unternehmen angefragt, ob wir eine Kooperation eingehen möchten.**

**Betreff: Kinderwunsch / Eizellspende**

Guten Abend

*Ich bin heute per Zufall auf Ihre Seite gestossen. Ich bin 42 Jahre alt und habe einen neuen Partner kennengelernt, mit dem ich gerne eine Familie gründen würde. Wir haben beide noch keine Kinder. Meine Frauenärztin hat mir zu einer Eizellspende geraten! Schwanger werden könne ich immer, solange ich einen Zyklus habe. Ich solle mir aber keine grossen Hoffnungen machen! Ich habe einen sehr regelmässigen Zyklus und fühle auch meinen Eisprung immer deutlich! Sollen wir noch einige Monate üben oder schon mit einer Kinderwunsch-Klinik Kontakt aufnehmen?*

*Für Ihre Antwort bedanke ich mich im Voraus!*

*Freundliche Grüsse, L.F.*

Liebe Frau L.F.

Besten Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella. Schön, dass Sie einen Partner getroffen haben, mit dem Sie sich ein Kind wünschen.

Wichtig finde ich in dieser Situation, dass Sie bei einer Frauenärztin sind, bei der Sie sich gut aufgehoben und betreut fühlen. Ich bin irritiert über die Empfehlung Ihrer Ärztin, es gleich mit einer Eizellspende zu versuchen – das ist in der Reproduktionsmedizin immer die allerletzte Möglichkeit und auch umstritten, da es in der Schweiz nicht legal ist und die Paare deswegen ins Ausland geschickt werden müssen.

Auch fände ich es wichtig, dass Sie in Ihrer Hoffnung und im Vertrauen in Ihre Fruchtbarkeit bestärkt werden – das ist ein wichtiger Aspekt in der Zeit des Kinderwunsches! Hat Ihre Ärztin denn zum jetzigen Zeitpunkt Untersuchungen vorgenommen (Hormone im Blut angeschaut, evtl. einen Ultraschall gemacht)? Und wurde bei Ihrem Partner ein Spermogramm gemacht? Zweiteres ist eine gute Möglichkeit, um auf eine einfache Art zu viel Information zu kommen – ist doch die Fruchtbarkeit des Mannes ebenso wichtig und kann – falls es Einschränkungen gibt – mit einfachen Mitteln unterstützt werden.

Zu Ihrer Frage, ob Sie sich noch etwas Zeit geben sollten oder gleich in einer Kinderwunschpraxis vorstellig werden: Was fühlt sich denn für Sie stimmig an? Falls Sie sich noch etwas Zeit "zum Üben" geben, könnten Sie sich z.B. alternativmedizinisch unterstützen lassen (prima sind da u.a. die Traditionelle Chinesische Medizin, die Homöopathie und auch die Pflanzenheilkunde). Es gibt viele Fachpersonen aus diesen Bereichen, die auf das Thema Kinderwunsch spezialisiert sind und mit ihren Methoden die Fruchtbarkeit unterstützen und die Paare in dieser Zeit begleiten können.

Falls Sie sich für eine Kinderwunschpraxis entscheiden: Viele haben eine Obergrenze von 43 Jahren bei der Frau, das scheint mir wichtig, damit man bei einer Anfrage darauf vorbereitet ist.

Die Reproduktionsmedizin ist heutzutage ein grosses Geschäft, und es gibt seriösere und weniger seriöse Anbieter. So geben z.B. einige Zentren oder Praxen ihre Schwangerschaftsraten an anstatt die Entbindungsquoten – und nur letztere sind von Interesse! Mehr dazu finden Sie auch auf unserer Website beim Thema Kinderwunsch.

Falls Sie das Thema gerne in einem Gespräch besprechen möchten, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich hoffe, Ihnen mit dieser Antwort weitergeholfen zu haben und grüsse Sie herzlich.

Für's appella-Team: Corinna Schütz

*Liebe Frau Schütz*

*Vielen herzlichen Dank für Ihre Antwort. Eigentlich fühlte ich mich bis jetzt gut aufgehoben bei meiner Frauenärztin. Als sie mir dann jedoch am Telefon sagte, ich solle mir keine grossen Hoffnungen machen, war ich eigentlich recht enttäuscht. Und falls ich noch Fragen hätte oder eine Adresse im Ausland für die Eizellspende benötige, soll ich sie anrufen.*

*Und nein, bestärkt in meiner Hoffnung bezüglich meiner Fruchtbarkeit wurde ich wirklich nicht.*

*Weitere Hormonuntersuchungen oder einen Ultraschall hat meine Ärztin nicht gemacht, hat mir das auch nicht vorgeschlagen. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir die Adresse einer seriösen Fachperson (TCM) angeben könnten. Ich bin einfach wirklich schon ein bisschen unter Druck ... und die Zeit arbeitet gegen mich.*

*Selbstverständlich werde ich Ihnen mit dem beigelegten Einzahlungsschein eine Spende zukommen lassen. Finde diese Organisation fantastisch.*

*Freundliche Grüsse, L.F.*

## **Verhütung, die krank macht**

**Im vergangenen Jahr wurden in den Medien die Nebenwirkungen der hormonellen Verhütung ausführlich thematisiert. Das hat viele Frauen aufgerüttelt. Die Skepsis gegenüber der Einnahme von Hormonen ist gewachsen. Neu war, dass auch auf den möglichen Libidoverlust hingewiesen wurde.**

### **Betreff: Libidoverlust – Pille absetzen?**

*Liebes appella-Team*

*Gerne würde ich Ihre kostenlose Online-Beratung in Anspruch nehmen.*

*Ich bin 24 Jahre alt, nehme die Pille Yaz seit neun Jahren, und meine Libido hat sich schleichend davongemacht, mittlerweile ist sie gleich Null. Immer wieder liest oder hört man, dass die Pille Libidoverlust mit sich bringen kann. Mein Frauenarzt meinte, dass es nicht an der Pille liege, sondern am Alltagsstress. Ich muss jetzt irgendetwas unternehmen. Was mir einzig in den Sinn kommt, ist die Pille abzusetzen und zu schauen, ob sich meine Libido wieder annähernd normalisiert. Was halten Sie von diesem Versuch?*

*Welche alternative, sichere Verhütungsmethode könnten Sie mir langfristig empfehlen? Vielen Dank, dass Sie sich Zeit nehmen.*

*Freundliche Grüsse, A.N.*

Guten Morgen, Frau A.N.

Danke für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella. Gerne beantworte ich Ihre Fragen.

Leider klagen immer wieder Frauen, die hormonell verhüten, über einen Libidoverlust.

Um herauszufinden, ob Ihr Libidoverlust an der Pille liegt, wäre es bestimmt ein Versuch wert, diese abzusetzen. Was es dabei zu beachten gilt, ist eine Verhütungsmethode zu finden, mit der Sie sich sicher fühlen, damit Sie und Ihr Partner diesen Moment auch wirklich geniessen können.

Alternative Verhütungsmethoden sind häufig mit guter Kenntnis des eigenen Körpers verbunden, das heisst, Sie spüren die Veränderungen vor dem Eisprung, vielleicht den Eisprung selbst, Brustspannen und vieles mehr. Die Zeichen helfen zu wissen, wann die fruchtbaren Tage beginnen.

Zur Verhütung für die Frau gibt es das Diaphragma, das ähnlich wie das Kondom angewendet wird. Eine weitere Variante ist die Temperaturmessung am Morgen, das bedingt einen eher regelmässigen Rhythmus des Alltags. Weiter gibt es die sympto-thermale Methode, Temperaturmessung mit der Beurteilung des Vaginialschleims. Und zu guter Letzt den Zykluscomputer, der von jungen Frauen gerne benutzt wird, da die Geräte in der Bedienung einfach und unkompliziert sind.

Und für alle Verhütungsmethoden gilt: Sie sind so sicher, wie konsequent diese angewendet werden. Wenn Sie mehr über die Sicherheit der einzelnen Methoden wissen möchten, gibt Ihnen jeweils der Pearl Index Auskunft.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und Mut zum Ausprobieren.

Für weitere Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüssen, für's appella-Team: Ursula Abegglen

*Liebe Frau Abegglen*

*Ich danke Ihnen recht herzlich für Ihre ausführliche Antwort, dass Sie sich Zeit genommen haben und mir verschiedene Vorschläge unterbreiten konnten.*

*Ich werde die Pille mal absetzen, um zu sehen, was dann mit meinem Körper-Wohlbefinden passiert. Ihre Beratungsstelle werde ich sehr gerne weiterempfehlen. Nochmals vielen Dank!*

*Freundliche Grüsse, A.N.*

**Betreff: Libidoverlust**

*Liebe Frauen*

*(...) jedenfalls habe ich den Nuvaring dann abgesetzt. Und siehe da: Ich wurde aktiver, körperlich wie auch mental, schaffte es endlich, motiviert und erfolgreich abzunehmen, und was mich und meinen Partner am allermeisten freut: Ich hatte endlich wieder Lust auf Sex und sehr viel Spass daran. Ich hätte das nie gedacht, dass dies so viel ausmacht! Ich spüre meinen Körper endlich wieder. Merke, wann ich den Eisprung habe etc.*

*Ich bin richtig aufgeblüht und habe auch wieder mehr Selbstvertrauen gewonnen. Danke und freundliche Grüsse, B.N.*

**appella-Weiterbildungsangebot: mit Annegret Meyer Zurfluh**

**Am 5.11.2016 fand in Seon eine Weiterbildung des Weissen Kreuz Schweiz statt, die von unserer Mitarbeiterin Annegret Meyer Zurfluh, Hebamme, geleitet wurde. Eines der Ziele dieses Anlasses war es, das Wissen zur Pränataldiagnostik zu erweitern. Dazu haben die Teilnehmerinnen ihre eigene persönliche Haltung zum Thema reflektiert und ihre eigenen Grenzen bei ihrer Beratungstätigkeit erfahren. Sie erarbeiteten Lösungswege, die bei der Entscheidungsfindung hilfreich sind. Die Fortbildung war für die Mitarbeiter des Weissen Kreuz Schweiz sehr informativ. Sie erhielten einen umfassenden Einblick in die aktuellen pränatalen Untersuchungsmethoden sowie in deren Vor- und Nachteile. Bei Interesse dürfen Sie sich gerne an appella wenden. Wir vermitteln auf Anfrage unsere Fachmitarbeiterin.**

**Unsere eigene Weiterbildung: mit Lucia Rutishauser, Psychotherapeutin SFP**

**Am 29.10.2016 hat uns Lucia Rutishauser in ihrer Praxis zu einem Weiterbildungstag begrüsst.**

**Inhalt: Fortbildung in psychosozialer Beratung. Dabei hat uns die Personzentrierte Haltung nach Carl Rogers Antwort gegeben, welche Voraussetzungen für ein hilfreiches Gespräch förderlich sind. Wir haben alle von der Fortbildung sehr profitiert und werden sie in Zukunft fortsetzen.**



### **appella in Zahlen: 405 Beratungen**

Pränataldiagnostik / Schwangerschaft: 148  
Verhütung: 108  
Kinderwunsch: 63  
ungeplante Schwangerschaft: 22  
Wechseljahre: 20  
Geburt: 16  
Ärztin gesucht: 14  
rechtliche Fragen: 10  
andere Fragen: 4

### **Präsenz in den Medien:**

Tages-Anzeiger  
Bund  
Berner Zeitung  
Basler Zeitung  
Sonntagszeitung  
20 Minuten  
Wir Eltern  
Gesundheitstipp  
Puls SRF

**Klicks auf unsere Homepage: 74'833**

24'000 Exemplare unserer Gratisbroschüre „Schwangerschaftsvorsorge – wie gehen wir damit um?“, eine Infoschrift zur Pränataldiagnostik (8. überarbeitete Fassung) wurden bis heute kostenlos 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**

**Zürich, im Frühling 2017**