

# Jahresbericht 2017

Liebe Freundinnen und Freunde von appella

Wir freuen uns, Euch den 23. appella-Jahresbericht vorlegen zu können.

In unserem Beratungsalltag erfahren wir eindrücklich, wie der Ersttrimestertest still und leise zu einer Routineuntersuchung geworden ist. Er gehört mittlerweile einfach dazu. Die Frauen werden standardmässig zum Ersttrimestertest aufgeboten oder einfach direkt zur Blutabnahme ins Labor geschickt – ohne jegliche Beratung, Aufklärung und Information. Betroffene Frauen berichten uns von namhaften Praxen, welche auf Pränataldiagnostik spezialisiert sind, deren ÄrztInnen in federführenden Gremien sitzen, die ihre Aufklärungs- und Beratungspflicht komplett vernachlässigen. Dies wiederum verstösst ganz klar gegen die gesetzliche Regelung der pränatalen Diagnostik (GUMG). Dabei würde die Beratung in vielen Fällen gar nicht so viel Zeit in Anspruch nehmen, wenn die wesentlichste Frage ganz am Anfang des Gesprächs gestellt würde, nämlich:

**Wie würden Sie mit einem auffälligen pränataldiagnostischen Resultat umgehen?**

**Was wären für Sie die Konsequenzen?**

Diese Frage muss besprochen und geklärt sein – vor jeder pränataldiagnostischen Massnahme. Denn: Wenn für die betroffene Frau ein Schwangerschaftsabbruch nicht in Frage kommt, machen all diese Tests keinen Sinn. Ausser: Die werdenden Eltern wollen sich auf ein Kind mit Trisomie 21 vorbereiten. So wird vielen Frauen eine selbstbestimmte Entscheidung verwehrt. Statt „guter Hoffnung“ zu sein, machen sich Angst und Verunsicherung breit.

Ein Beispiel aus unserer Online-Beratung:

**Betreff: Ersttrimestertest**

*Guten Tag appella Team*

*Gerne möchten wir uns mit folgender Frage an Sie wenden. Die Ultraschalluntersuchung meiner Partnerin (32 Jahre alt) hat gezeigt, dass wir ein gesundes Baby erwarten dürfen. Die Gynäkologin hat uns "standardmässig" zum Ersttrimestertest aufgeboten. Nachdem wir uns weiter informiert haben, haben wir die Testung abgesagt. Ein Organscreening in der ca. 22 SSW würden wir hingegen wohl machen wollen. Für uns ist klar, dass wir ein lebensfähiges Baby auch mit einer Behinderung behalten würden. Wir haben nun folgende Frage:*

*Gibt es wichtige Gründe, warum wir eine Nackenfaltenmessung doch machen müssten?*

*Um einem Baby nach der Geburt starkes Leiden ersparen zu können?*

*Für eine kurze Rückmeldung sind wir sehr dankbar.*

*Wir sind froh, dass es Ihr Angebot gibt!*

*Mit besten Grüssen, C.R.*

Guten Abend, Herr C. R.

Vielen Dank für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella. Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft!! Sie schreiben sehr klar, dass für Sie keine Abtreibung eines behinderten Kindes in Frage kommt – damit geben Sie sich eigentlich schon selbst die Antwort auf Ihre erste Frage. Dies gilt für die gesamte Pränataldiagnostik: Wenn das Ergebnis keine Konsequenz für die Eltern hat, dann lebt man am entspanntesten, wenn man gar keine Diagnostik durchführen lässt. Das erspart Ihnen sehr viel Unruhe und Ungewissheit, die in den meisten Fällen unnötig ist! Der Ersttrimestertest, bei dem u.a. auch die Nackenfalte gemessen wird, ist eine statistische Erhebung und keine Diagnose, das ist wichtig zu wissen!! Es gibt für Sie nicht wirklich einen wichtigen Grund, um die Nackenfalte messen zu lassen! Ich würde Ihnen sogar davon abraten!! Kinder mit einer schweren Behinderung, die nicht lebensfähig sind, verabschieden sich ganz oft von ganz alleine in der Schwangerschaft. Wir erleben bei appella leider sehr oft, dass keine eindeutigen Befunde erhoben werden und Ärzte sich immer weiter "absichern" wollen. Als nächstes wird dann die Fruchtwasserpunktion vorgeschlagen, etc.... Das verunsichert werdende Eltern sehr stark. Anstatt einfach nur "guter Hoffnung" sein zu dürfen, müssen sie sich mit Risikoberechnungen und Wahrscheinlichkeiten beschäftigen... Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, gehen Sie in Kontakt mit Ihrem ungeborenen Kind und handeln Sie weiterhin danach, was Ihnen wichtig und richtig erscheint!

Ich hoffe, ich konnte Ihre Frage hiermit beantworten. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte wieder an uns. Ich wünsche Ihnen alles Gute, v.a. eine freudige Schwangerschaft!

Freundliche Grüße  
Für appella  
Andrea Fenzl, Hebamme

**Betreff: Re: Ersttrimestertest**

Liebe Frau Fenzl,  
Ganz herzlichen Dank für Ihre zugewandte und hilfreiche Antwort! Sie bestätigt, was wir doch vermutet haben. Es ist halt so, dass man sich als werdende Eltern Professionellen gegenüber auch ein wenig "ausgeliefert" fühlt und Vertrauen wichtig ist. Wir haben uns daher entschlossen, nicht nur den Ersttrimestertest abzusagen, sondern auch einen Wechsel der Gynäkologin vorzunehmen.  
Wir danken herzlich, das Baby schliesst sich dem Dank an... :)  
C.R.

**Der Beschluss, dass die Grundversicherung die Kosten des neuen genetischen Bluttests (NIPT) übernimmt, wenn zuvor der Ersttrimestertest ein erhöhtes Risiko von 1:1000 oder mehr ergeben hat, hat die Risikowahrnehmung komplett verzerrt.**

**1 Promille = erhöhtes Risiko.**

**Vor diesem Beschluss wurde noch bei 1:300 vom „grünen Bereich“ gesprochen.**

**Dieser Entscheid sendet ein komplett irreführendes Signal aus, mit weitreichenden Folgen für die schwangere Frau und das Ungeborene**

**Betreff: genetischer Bluttest**

Liebe Frau Meyer Zurfluh, liebes appella-Team  
Wissen Sie, als meine Ärztin sagte, dass die Kasse den Test bei allen, welche ein höheres Risiko haben, übernehmen würde, dachte ich wirklich, dass bei meinen Werten wohl etwas nicht stimmt. Das hat mir Angst gemacht.  
Meinen ersten Ultraschall hatte ich in der 9. SSW. Seit diesem Moment befinde ich mich in einem ständigen Wechselbad der Gefühle. Davor war ich ruhig, ausgeglichen und glücklich. Klar, mir war schlecht und ich war sehr müde, aber ansonsten fühlte ich mich pudelwohl.  
Seit diesem Moment befinde ich mich in dieser Spirale von Untersuchungen und Tests. Nie wieder habe ich diesen Zustand von Gleichgewicht und Glück erreicht wie vor diesem 1. Ultraschall.  
Mich hatte noch nie jemand über irgendwelche Tests aufgeklärt. Ich wurde zum Ersttrimestertest einfach zur MPA geschickt, welche mir dann Blut abnahm.  
Es ist so, dass ich verunsichert bin und vor jedem Arzttermin ein ungutes Gefühl habe, da ich immer mit irgendwelchen Hiobsbotschaften rechne.  
Nach Erhalt Ihrer E-Mail habe ich den Termin am kommenden Dienstag für diesen genetischen Bluttest abgesagt.  
Ich wollte Sie auf jeden Fall wissen lassen, dass Ihre E-Mail mir die Informationen und die Sicherheit gegeben hat, welche ich noch brauchte, um mich endgültig gegen diesen Test zu entscheiden. Bereits zuvor war mir klar, dass ich alle Untersuchungen, bei denen es möglich ist, von meiner Hebamme durchführen lassen werde und nur noch die wirklich empfohlenen und notwendigen Untersuchungen bei der Frauenärztin mache. Ich habe festgestellt, dass ich mich bei meiner Hebamme einfach besser aufgehoben fühle. :-)  
Nochmals herzlichen Dank für Ihre tolle Unterstützung.

Beste Grüße K.S.

Das Resultat des Ersttrimestertests wird von der Ärzteschaft generell in einem Verhältniswert kommuniziert. Anschaulicher und verständlicher wird der Wert, wenn er als Prozentzahl mitgeteilt wird.

Allein mit dieser schlichten Umrechnung können wir schon viele Frauen beruhigen.

In unserer überarbeiteten Broschüre zur Pränataldiagnostik „Schwangerschaftsvorsorge – wie gehen wir damit um?“ vermitteln wir auch diese banale aber hilfreiche Information.

Immer wieder müssen wir feststellen, dass die Messung der Nackenfalte eine anspruchsvolle Untersuchung ist und längst nicht jede Ärztin / jeder Arzt sie beherrscht. Die Nackenfaltenmessung bildet den Einstieg in die pränatale Diagnostik. Passieren hier die ersten Fehler, verselbständigt sich die Situation. Die schwangere Frau befindet sich von jetzt auf gleich in der Testspirale. Diese zu stoppen und wieder rauszukommen, erfordert immens viel Kraft. Ganz viele Frauen und Paare schaffen das nicht.

**Betreff: Auffälliger Ersttrimestertest 1:86**

*Sehr geehrte Damen*

*Wir haben heute leider ein schlechtes Ergebnis vom Ersttrimestertest erhalten (Risiko 1:86). Ich bin am Boden zerstört und mache mir solche Sorgen um unser Baby:-( Wir werden nun noch den genetischen Bluttest machen lassen.*

*Meine Frage nun: Wie aussagekräftig bzw. genau ist der Ersttrimestertest?*

*Die Nackenfalte wurde einmal bei 1.7mm und einmal bei 2.6mm gemessen. Solch ein grosser Unterschied war für mich bei der Untersuchung etwas verwunderlich.*

*Ich hoffe, Sie können mir die Angst etwas nehmen!*

*Herzlichen Dank! F.D.*

Liebe F.D.

Besten Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella.

Es tut mir leid zu hören, dass Sie eine derartige Verunsicherung erleben, die Ihre Freude über die Schwangerschaft trübt. Wie Sie selber erlebt haben, ist die Messung der Nackenfalte eine anspruchsvolle Angelegenheit: nicht alle ÄrztInnen beherrschen diese Diagnostik gleich gut, und so kommt es häufig zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen.

Dazu kommt, dass die Nackenfalte mit dem Baby mitwächst. Ich weiss nicht, in welcher Woche Sie den Ersttrimestertest gemacht haben, diese Information scheint mir jedoch wichtig zu sein.

Zum Resultat des Tests, das Sie so ängstigt:

ein Risiko von 1:86 bedeutet 1,16% oder: in 98,84 Prozent liegt keine Trisomie 21 vor! Das tönt doch ganz anders.

Ich hoffe sehr, dass diese Informationen Ihnen wieder Zuversicht geben und Sie sich an Ihrer Schwangerschaft erfreuen können.

Mit herzlichen Grüssen

Für das appella-Team

Corinna Schütz

**Betreff: Re: Auffälliger Ersttrimestertest 1:86**

*Liebe Frau Schütz*

*Herzlichen Dank für Ihre Rückmeldung, welche mir wieder etwas Zuversicht gibt!*

*In der Tat sind 98,84% viel positiver als der Wert 1:86! Ich frage mich nur, warum ein Frauenarzt nicht auch so eine Aussage machen kann!*

*Am Montag bekomme ich die Resultate des genetischen Bluttests und hoffe unendlich fest, dass es gut geht!*

*Ich wünsche Ihnen einen schönen Nachmittag!*

*Herzliche Grüsse F.D.*

**Betreff: Re: Re[2]: Auffälliger Ersttrimestertest**

*Liebe Frau Schütz*

*Gerne wollte ich Ihnen noch mitteilen, dass das Testergebnis des NIPT unauffällig war:-)*

*Wir sind überglücklich!*

*Vielen herzlichen Dank für Ihre tolle Beratung! Sie haben mir sehr geholfen!*

*Herzliche Grüsse F.D.*

**35 jährig und schwanger = Risikoschwangerschaft.**

**Es ist ein Begriff, der Angst macht. Und er veranschaulicht die Willkür ärztlichen Definitionsmacht. Das Resultat: Auch diese Risikowahrnehmung hat sich komplett verzerrt. Viele Frauen und Paaren sind sich nicht bewusst, dass z. B. das Risiko einer Trisomie 21 erst bei einem Alter von 40 Jahren gleich hoch ist, wie das Risiko, das Ungeborene bei einer invasiven Diagnostik zu verlieren, nämlich 1 Prozent.**

**Und: Forscher in Rostock und London untersuchten die Daten von mehr als 100.000 finnischen Kindern (Studie 2017) und kamen zum Schluss: „Es kommt nicht auf das biologische Alter an, sondern auf den tatsächlichen Gesundheitszustand.“ Frauen über 35 rät der Direktor der Geburtshilfe der Charité: „Sie müssen sich von dem Damoklesschwert des Alters befreien.“**

Ein Beispiel aus unserer Online-Beratung:

*Betreff: Chorionbiopsie empfohlen*

*Sehr geehrte appella-Damen*

*Ich weiss seit knapp einer Woche, dass ich schwanger bin, und meine Gynäkologin wollte mich bereits sehen. Da ich 35 Jahre alt bin, gab sie mir eine Liste von pränataldiagnostischen Verfahren und hat mir die Chorionbiopsie empfohlen. Die nächste Kontrolle ist bereits in zwei Wochen. Persönlich vertraue ich der Natur und würde am liebsten so wenig wie möglich, so viel wie notwendig kontrollieren bzw. untersuchen. Dennoch hat mich dieser Besuch beunruhigt.*

*Subjektiv habe ich das Gefühl erhalten, dass meine Ärztin implizit davon ausgeht, dass das Kind nicht gesund sein könnte und diese invasiven Massnahmen in unserem Fall notwendig sind.*

*Könnten Sie mir das Risiko einer Fehlbildung gegenüber dem Risiko, eine Fehlgeburt zu erleiden durch eine invasive Methode aufzeigen? Würden Sie mir empfehlen, eine Zweitmeinung einzuholen?*

*Vielen herzlichen Dank für Ihre Hilfe und mit freundlichen Grüßen R.P.*

Guten Tag, Frau R.P.

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

Es freut mich zu hören, dass Sie in die Natur vertrauen und am liebsten einfach nur „guter Hoffnung“ sein wollen. Ich verstehe Ihre Beunruhigung nach dem ersten Besuch bei Ihrer Gynäkologin.

Das Risiko, das Kind bei einer invasiven Methode zu verlieren, liegt bei ca.1% (abhängig von der Erfahrung der Ärztin bzw. des Arztes).

Ihr Alter bestimmt das Hintergrundrisiko für fetale Trisomien.

Mit 35 Jahren ist der statistische Wert bei 0,28 % für eine Trisomie 21, für eine Trisomie 18 bei 0.02 % und für eine Trisomie 13 bei 0.01%.

Ich schicke Ihnen im Anhang noch wichtige Informationen zur Pränataldiagnostik.

Eine Zweitmeinung ist sicherlich empfehlenswert. Wir geben Ihnen gerne Adressen aus unserem Fachleuteverzeichnis. Alle Pränataluntersuchungen sind freiwillig. Sie haben ein Recht auf Nichtwissen. Ich hoffe, diese Informationen helfen Ihnen weiter und tragen zu einer freien Entscheidungsfindung bei.

Mit herzlichen Grüßen

für das appella-Team

Annegret Meyer Zurfluh, Hebamme

**Betreff: Re: Chorionbiopsie empfohlen**

*Sehr geehrte Frau Meyer Zurfluh*

*Vielen Dank für Ihre aufschlussreichen Erklärungen und die statistischen Angaben. Mein Partner und ich kommen gemeinsam zum Schluss, dass wir keine Untersuchungen machen werden. Ihre Antwort hat uns in dieser Entscheidung bestärkt.*

*Ich möchte mich recht herzlich für Ihre Antwort bedanken und werde Sie bzw. Ihre Beratung gerne weiterempfehlen!*

*Mit freundlichen Grüßen R.P.*

**Und manchmal schwappt die Unsicherheit der Ärztin / des Arztes auf die schwangere Frau über:**

***Betreff: Verunsicherung in der Schwangerschaft***

*Sehr geehrte Damen*

*Ich bin ca. in der 9. Woche schwanger, es ist unser 4. Kind. Ich wurde von meiner Frauenärztin so verunsichert, dass ich nicht mehr weiss, was ich überhaupt noch tun und essen darf :- ) vielleicht können Sie mir in einigen Fragen weiterhelfen.*

*Vielen herzlichen Dank für Ihre Hilfe*

*Freundliche Grüsse F.L.*

**Die Nebenwirkungen der hormonellen Verhütung können gravierend sein. Jedes Jahr erreichen uns zahlreiche Klagen betroffener Frauen. Sie berichten über Kopfschmerzen, Migräne und psychische Veränderungen bis hin zu Panikattacken und Libidoverlust, insbesondere aufgrund der Hormonspirale. „Kopf frei für die Liebe“ – so wirbt die Firma Bayer in ihrer bunten Broschüre für die Hormonspirale. Für die betroffenen Frauen muss dieser Slogan der blanke Hohn sein.**

***Betreff: Verhütung Hormonspirale***

*Guten Tag*

*Ich habe ein Anliegen bezüglich der Verhütung mit der Hormonspirale und hoffe, Sie können mir weiterhelfen.*

*Zu meiner Situation: Ich verhüte nun seit fast neun Jahren hormonell, seit drei Jahren mit der Hormonspirale. Ich litt immer unter grossen Eierstockzysten. Seit ebenfalls fast neun Jahren leide ich unter chronischer Migräne, muss täglich Medikamente einnehmen und leide auch psychisch darunter. Nun hat sich bei mir vermehrt die Frage gestellt, ob die Migräne auch einen Zusammenhang mit der hormonellen Verhütung hat. Mich würde interessieren, was Sie für Wissen über einen möglichen Zusammenhang haben? Ebenfalls stellt sich bei mir die Frage, ob es der Fruchtbarkeit schadet, so lange hormonell zu verhüten? Ich habe einen sehr grossen Kinderwunsch, in ca. zwei bis drei Jahren.*

*Freundliche Grüsse H.B.*

Guten Tag, Frau H. B.

Vielen Dank für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella.

Ihre Vermutung, dass Ihre Beschwerden von der hormonellen Verhütung durch die Hormonspirale kommen könnten, ist leider nicht ganz von der Hand zu weisen!

Die Wirkung der Hormone, auch wenn es sich "nur" um Gestagene in einer niedrigen Dosierung handelt, ist mittlerweile auch in der Fachwelt umstritten. Wir erhalten immer wieder Anfragen von Frauen, die extrem unter den Nebenwirkungen der Hormonspirale leiden. Nebenwirkungen, die bekannt sind, sind u.a. Bildung von Zysten und migräneartige Kopfschmerzen. Siehe dazu auch:

<https://www.netzwerk-frauengesundheit.com/hormonspirale-mangelnde-aufklaerung-und-viele-nebenwirkungen/>

Es wäre vielleicht auch hinsichtlich Ihres zukünftigen Kinderwunsches eine Überlegung wert, auf Hormone zu verzichten. Grundsätzlich ist es nicht erwiesen, dass eine hormonelle Verhütung der Fruchtbarkeit schadet. Es kann einfach sein, dass Sie nach Absetzen der Hormone länger warten müssen, bis sich eine Schwangerschaft einstellt.

Ich würde Ihnen sehr dazu raten, sich einmal über andere Verhütungsmethoden zu informieren. Es gibt durchaus Möglichkeiten, ohne Hormone sicher zu verhüten: Diaphragma oder Portiokappe, Kondome, Natürliche Familienplanung etc. Sie finden auf unserer Homepage mehrere Lektüreangaben.

Falls Sie weitere Fragen haben, können Sie sich gerne wieder an appella wenden!

Freundliche Grüsse

Für appella

Andrea Fenzl, Hebamme

Drei Monate später schreibt sie uns:

**Betreff: Re: Verhütung Hormonspirale**

*Guten Tag, liebes appella Team,  
Ich litt an schwerer chronischer Migräne, musste viele Medikamente schlucken und Spitalaufenthalte auf mich nehmen. Nun habe ich die Hormonspirale entfernt und hatte keinen einzigen Tag mehr Migräne!! Meine Erlösung dieser Qualen. H.B.*

**Wirklich unfruchtbar?**

Für die Medizin ist Fruchtbarkeit messbar und vorhersagbar. Es können Frauen und Männer untersucht werden. Aber noch immer ist das Wissen darüber, was im Frauenkörper nach der Befruchtung passiert, äusserst gering. «Vieles, was man über die Fortpflanzung zu wissen glaubt, gehört eher in den Bereich der Vermutungen», sagt Gunther Wennemuth, Leiter des Instituts für Anatomie am Universitätsklinikum Essen.

Der deutsche Reproduktionsmediziner Christian Gnoth glaubt: Die meisten Frauen und Männer, die wegen Unfruchtbarkeit behandelt würden, seien vermutlich gar nicht unfruchtbar, sondern nur vermindert fruchtbar. Das zeigt auch eine gemeinsame Erhebung des Imperial und des King's College London. Von 403 Paaren, die sich in einer Kinderwunschklinik hatten behandeln lassen, bekamen 96 innerhalb von sechs Jahren auf natürliche Weise ein Kind, fast jedes vierte Paar also.

«Viele Parameter, die benutzt werden, um die menschliche Fruchtbarkeit zu erfassen, werden der Wirklichkeit nicht gerecht», sagt Klaus Weber, Spermienforscher im Labor Anapath im solothurnischen Oberbuchsitzen. Manche Männer trügen zum Beispiel zu warme Kleidung, bevor sie ihre Probe im Labor abgeben. «Allein das mindert die Zahl lebender Spermien drastisch.»

Doch die Anbieter der Fortpflanzungsmedizin schüren die Ängste immer weiter: „Jedes sechste Paar in der Schweiz ist ungewollt kinderlos – mit steigender Tendenz.“ Ein Jahr zuvor hiess es noch: „Jedes achte Paar hat Probleme mit der Fruchtbarkeit.“

Solche Aussagen verunsichern Paare ganz enorm – willfährig nehmen sie die vermeintliche Hilfe der Fortpflanzungsmedizin in Anspruch. Und dies ohne wirkliche Kenntnis über die gesundheitlichen Langzeitfolgen für das so gezeugte Kind, denn dazu fehlen Studien.

Die physischen und psychischen Belastungen einer Kinderwunschbehandlung sind enorm – und immer wieder macht die Seele einfach nicht mehr mit. Sehr oft vermitteln wir Adressen von PsychologInnen und PsychotherapeutInnen.

**Betreff: Psychotherapeutin**

*Guten Tag*

*Mein Mann und ich haben uns einer IVF unterzogen. Nun haben wir schon zum dritten Mal transferiert, mit jeweils negativem Ergebnis.*

*Nach dieser ganzen Tortur bin ich fix und fertig. Wir wurden schlecht betreut, Protokolle nur bis zur Hälfte erklärt, massive Überstimulation, Medikamente nicht vertragen, Schmerzen etc.*

*Wir wissen gerade nicht mehr weiter. Ich weiss nicht, ob ich das nochmals durchstehen kann. Ich bin seelisch angeschlagen und brauche dringend eine Psychotherapeutin, die mit dem Thema vertraut ist. Könnten Sie mir Adressen geben? Wir sind gerade um jeden Strohhalm froh, der uns etwas Halt gibt! Beste Grüsse E.S.*

**Das revidierte Fortpflanzungsmedizingesetz trat per 1. September 2017 in Kraft.**

**Die Präimplantationsdiagnostik (PID) und somit auch die Geschlechterselektion kann nun – unter gewissen Voraussetzungen – angewendet werden. Wenige Tage später erhielten wir diese Anfrage:**

**Betreff: Kinderwunsch und Geschlechterwahl**

*Hallo,*

*ich habe gesehen, dass die Schweiz seit neuestem auch die Geschlechterwahl beim Babywunsch anbietet. Gilt dies grundsätzlich oder nur beim Verdacht auf Erbkrankheiten? Liebe Grüsse V.G.*

**Und manchmal ist unser naturheilkundliches Wissen gefragt:**

**Betreff: Prämenopause**

*Guten Tag*

*Ich habe die kleinen Vorboten der Prämenopause, wie Stimmungsschwankungen und nächtliche Schweissausbrüche, gut im Griff. Jedoch scheinen meine Schleimhäute aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Ich wäre riesig dankbar um Tipps, wie ich mit natürlichen Heilmitteln meine Schleimhäute unterstützen könnte.*

*Herzlichen Dank für Ihre Rückmeldung. Gerne unterstütze ich appella mit einer Spende.*

*Mit freundlichen Grüßen A.T.*

Liebe Frau A.T.

Besten Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella.

Ihre Schleimhäute können Sie z.B. mit der innerlichen Anwendung von Leinöl unterstützen. Dieses enthält viele Omega-3-Fettsäuren und wirkt befeuchtend auf Haut und Schleimhaut. Gerade bei trockenen Augen und Vaginalschleimhaut bewährt es sich gut. Dazu nimmt man täglich einen Esslöffel davon ein (nur in der kalten Küche, da das Öl hitzeinstabil ist. Z.B. an den Salat oder unter's Joghurt / Müesli rühren). Leinöl muss im Kühlschrank aufbewahrt werden und sollte innerhalb von ca. sechs Wochen verbraucht werden. Ich empfehle Ihnen, es in Bioqualität zu kaufen, da der Lein ansonsten oft stark belastet ist.

Im Intimbereich lohnt es sich, die zarte Haut im Übergang zur Schleimhaut gut zu pflegen. Die Frauenpraxis runa hat zu diesem Thema tolle Merkblätter erstellt: <https://www.frauenpraxis-runa.ch/infos/merkblaetter>

Bei trockener Scheidenschleimhaut gibt es eine gute Salbe aus der anthroposophischen Medizin.

Eine andere schöne Unterstützung aller Schleimhäute des Körpers ist das homöopathische Komplexmittel Mucosa comp. (Mucosa bedeutet Schleimhaut). Es sind Tabletten, und die Dosierung beträgt zwei Tabletten täglich. Eine Packung reicht für drei Wochen, und bis dann sollte sich eine Verbesserung eingestellt haben.

Falls Sie die Unterstützung einer Naturheilpraktikerin oder Homöopathin wünschen, können wir Ihnen gerne mit Adressen aus unserem Fachleuteverzeichnis weiterhelfen.

Ich hoffe, Ihnen mit diesen Angaben gedient zu haben und grüsse Sie herzlich

Für das appella-Team

Corinna Schütz

**Betreff: Re: Prämenopause**

*Liebe Frau Schütz*

*Herzlichen Dank für Ihre rasche Antwort und die wertvollen Angaben zur Pflege der Schleimhäute! Es ist wunderbar zu wissen, dass es kompetente Beratungen gibt, die nicht nur schulmedizinisches Wissen vermitteln.*

*Herzliche Grüsse A.T.*

**appella in Zahlen:**

**Beratungen: 376**

Pränataldiagnostik / Schwangerschaft: **114**

Verhütung: **104**

Kinderwunsch: **67**

Wechseljahre: **32**

Geburt: **16**

ungeplante Schwangerschaft: **16**

Ärztin gesucht: **14**

rechtliche Fragen: **9**

andere Fragen: **4**

**Präsenz in den Medien:**

Tages Anzeiger

Bund / Berner Zeitung

Sonntagszeitung

NZZ am Sonntag

SonntagsBlick

Beobachter

Gesundheitstipp

Wir Eltern

Zuger Zeitung

Luzerner Zeitung

Basler Zeitung

**Klicks auf unsere Homepage: 73'074**

**25'000 Exemplare unserer Broschüre «Schwangerschaftsvorsorge – wie gehen wir damit um? Eine Informationsschrift zur Pränataldiagnostik» wurden bis heute abgegeben. Im vergangenen Jahr ist die 9. überarbeitete Auflage gedruckt worden.**

**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**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Franziska Wirz', written in a cursive style.

**Franziska Wirz**

**Beilagen: Jahresrechnung, Einzahlungsschein**

**im Frühling 2018**