

Im Frühling 2022

JAHRESBERICHT 2021

Liebe Freundinnen und Freunde von appella

Wir freuen uns, Ihnen den 27. appella-Jahresbericht vorlegen zu können. Wir hoffen, dass Sie die besonderen Herausforderungen des vergangenen Jahres gut meistern konnten und gesund, zuversichtlich und gelassen im 2022 angekommen sind.

Am 26. September 2021 stimmten wir darüber ab, ob sich künftig auch gleichgeschlechtliche Paare das zivilrechtliche Ja-Wort geben dürfen und Zugang zur Samenspende erhalten sollen. In der Diskussion ging leider der Zugang zur Samenspende unter – so unser Eindruck. Aber genau dieser Teil wirft weitreichende Fragen auf. Denn eigentlich müsste es heissen: „Zugang zur Samenbank“ und somit auch zur Reproduktionsmedizin. Das bedeutet, dass die Fortpflanzungsmedizin nicht mehr ausschliesslich dazu dient, Unfruchtbarkeit zu überwinden.

Aktuelles Gesetz:

Art. 58

Zulässigkeitsvoraussetzungen von Fortpflanzungsverfahren

Ein Fortpflanzungsverfahren darf nur angewendet werden, wenn:

a. damit die Unfruchtbarkeit eines Paares überwunden werden soll und die anderen Behandlungsmethoden versagt haben oder aussichtslos sind.

Wie wird das Gesetz angepasst? Wird der Begriff „Unfruchtbarkeit“ durch „Kinderwunsch“ ersetzt?

Neue mögliche Formulierung:

Art. 58

Ein Fortpflanzungsverfahren darf angewendet werden, wenn:

a. damit der Kinderwunsch eines Paares erfüllt werden kann.

Werden in Zukunft die Eizellspende und die Leihmutterschaft legalisiert?

Vor der Abstimmung haben wir diese Fragen in die Diskussion eingebracht.

Wenige Wochen nach Annahme der Initiative hat die nationalrätliche Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur ein Ja zur Eizellspende beschlossen.

Unsere Fallbeispiele beginnen mit einer herzanrührenden Anfrage:

Betreff: Mögliche Schwangerschaft

Sehr geehrte Damen

Wie folgt möchte ich Ihnen unsere Situation mit verbundener Frage schildern:

Ich (männlich 15) und meine Freundin (weiblich 15), mit der ich seit 2 Jahren in einer glücklichen Beziehung bin, hatten am Samstag unser erstes Mal. Wir haben nur mit Kondom, welches jedoch passgenau gekauft wurde, verhütet. Bei meiner Freundin hat am Freitag die Menstruation eingesetzt. Ich schliesse daraus, dass sie absolut nicht in ihren fruchtbaren Tagen war.

Meine Frage ist: Ob die Wahrscheinlichkeit einer möglichen Schwangerschaft besteht und wie hoch diese Wahrscheinlichkeit einzuschätzen wäre? Zudem möchte ich erwähnen, dass ganz sicher keine Spermien aus dem Kondom gerieten.
Ich bin gespannt auf Ihre Antwort
Mit freundlichen Grüßen, S.G.

Guten Tag S.G.

Vielen Dank für die Anfrage und das Vertrauen in appella.

Schön, dass Ihr zwei schon so lange zusammen glücklich seid und beide so verantwortungsvoll mit dem Thema Verhütung umgehen.

Ihr habt, gemäss eurer Beschreibung, alles "richtig" gemacht. Dass eine Schwangerschaft eintritt, ist ziemlich unwahrscheinlich. Hundertprozentige Sicherheit gibt es zwar bei keinem Verhütungsmittel, aber es gibt in Eurem Fall keinen Grund, Angst zu haben.

Ich möchte Euch das Buch von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula empfehlen: "Was ist los in meinem Körper; alles über Zyklus, Tage und Fruchtbarkeit". Da findet Ihr auf die meisten Fragen gute, sehr verständliche und einfühlsame Antworten.

Ich wünsche Euch beiden weiterhin glückliches Zusammensein und ein schönes und hoffentlich unbeschwertes Entdecken der gemeinsamen Sexualität.

Herzliche Grüsse

Für's appella-Team: Barbara Gantner

Guten Tag Frau Gantner

Ich bedanke mich recht herzlich für Ihre schnelle und für mich sehr beruhigende Antwort. Meine Freundin hat gestern, 3 Tage nach dem Geschlechtsverkehr, über Übelkeit geklagt. Ausserdem wurde ihr fast schwarz vor den Augen. Zudem hatte sie heute Nasenbluten, was sie sonst praktisch nie hat. Kann ich trotz dieser Klagen auf Ihre Aussage „ziemlich unwahrscheinlich“ vertrauen, da es vielleicht auch die Angst vor einer möglichen Schwangerschaft ist?

Mit freundlichen Grüßen, S.G.

Welch ein verantwortungsvoller und einfühlsamer junger Mann, Partner und vielleicht auch zukünftiger Elternteil!

Die folgende Anfrage stammt von der Universität Zürich.

Um was geht es wirklich – haben wir uns gefragt.

Gestolpert sind wir über die Formulierungen „potentielle Kinder“.

Geht es vielleicht um die Frage, ob gesunde, potentielle Eltern krankmachende Anlagen in sich tragen? Nach denen – vor der Zeugung – gesucht werden soll? Geht es um die sogenannte präkonzeptionelle Diagnostik?

Betreff: Schwangerschaftsvorsorge in der Schweiz

Sehr geehrte Damen

Ich kontaktiere Sie im Rahmen einer Studie der Universität Zürich zur Schwangerschaftsvorsorge in der Schweiz. (...) Durch diese Forschung soll ein wichtiger Beitrag zur Steigerung der Gesundheit von Frauen und Männern und deren **potentiellen Kindern** geleistet werden, indem im Rahmen einer umfassenden Schwangerschaftsvorsorge **Risikofaktoren** ermittelt und entsprechend **präventive Massnahmen** angeboten werden können. Nun wollte ich nachfragen, ob der Link zu unserer Studien-Website und zur Umfrage veröffentlicht werden könnte. Ich danke Ihnen für eine Rückmeldung und stehe bei Fragen oder Anmerkungen jederzeit gerne zur Verfügung.

Freundliche Grüsse, R.D.

Wir haben nachgefragt. Die Antwort kam prompt:

Sehr geehrte Frau Wirz

Vielen Dank für Ihre Antwort. **Ja, genau. Es handelt sich in anderen Worten um die präkonzeptionelle Vorsorge.**

Freundliche Grüsse, R.D.

Wir fragen uns, warum wird nicht klar gesagt, um was geht?

Vielleicht:

Weil hier ein Angebot auf den Markt drängt, das ein „Gschmäcke“ hat, Erinnerungen wachruft an dunkelste Zeiten?

Weil mit diesem Angebot eine drastische Ausweitung genetischer Diagnostik erfolgt und zugleich den Paaren mit Kinderwunsch vermehrte Verantwortungszuweisung aufgebürdet werden kann?

Weil dieses neue Angebot auf werdende Eltern trifft, die bereits durch die Pränataldiagnostik verängstigt und stark verunsichert sind? Weil dieses Einfallstor so leicht genutzt werden kann?

Sind in Zukunft nur noch getestete potentielle Eltern gute Eltern?

Mit diesen Slogans werben die Anbieter für ihr neues Testangebot:

„Bereiten Sie sich auf Ihre Elternschaft mit mehr Zuversicht vor!“

„Wissen ist der Schlüssel zur Planung“

Das Geschäft mit der Angst: Manch schwangerer Frau platzt der Kragen, wie die folgende Anfrage zeigt:

Betreff: "Schwangerschaft auf Probe"

Liebes appella-Team

"Schwangerschaft auf Probe", diesen eindrucksvollen Satz habe ich unlängst im Netz gefunden, denn kaum ist man "freudiger Hoffnung", wird einem Angst gemacht.

Ich habe vor einigen Tagen mein 1. Trimestertest-Ergebnis erhalten:

Alter: 35 Jahre, schwanger durch künstliche Befruchtung,

Nackenfalte ist im Normbereich, Risiko Trisomie 21 ist **1:390**,

Ultraschall war unauffällig, alles ist "dran" am Baby, auch der Arzt war zufrieden, sagte, es sähe alles gut aus, und ich solle mir keine Sorgen machen...

Bei mir schrillten dann trotzdem die Alarmglocken, da die Toleranzgrenze bei **1:1000** liegt und bei mir das Ergebnis **1:390** war.

Nun warten wir auf das NIPT-Ergebnis, und ich bin zeitweise sehr aufgelöst... zum grossen Glück habe ich Ihre Website gefunden und fühle mich verstanden und gut aufgeklärt.

Ich habe diese Zahlen für mich "auseinander" genommen.

Es ist unerhört, von 0.3-0.4% bereits von „erhöhtem Risiko“ zu sprechen... immerhin haben wir die besten Aussichten auf ein gesundes Kind - immerhin zu 99.6%...!!

Ich bin sehr verärgert, dass mich all diese Ergebnisse trotzdem so verunsichern. Vielleicht können Sie mir einen zusätzlichen Rat geben, wie ich besser mit dieser Situation umgehen kann, bzw. besser auf mein Bauchgefühl höre, denn das ist es schlussendlich, was zählt... Auch habe ich Angst, dass mein Baby meine emotionale Achterbahn negativ mitbekommt.

Ich musste Hormone nehmen und habe gelesen, dass Hormongaben das 1. Trimestertest-Ergebnis negativ beeinflussen... stimmt das denn?
Lieben Dank fürs Lesen, ich finde es unsagbar toll, dass es Ihre Anlaufstelle gibt, die auch relativiert; wenn einem schon überall Angst gemacht wird und man schon als "Risikoschwangere" betitelt wird...
Ich freue mich auf Ihre Einschätzung und Ihren Rat.
Liebe Grüsse, L.P.

Liebe L.P.

Besten Dank für Ihre Anfrage und Ihr Vertrauen in appella.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft, es war ja wahrscheinlich kein ganz einfacher Weg dahin!

Ich verstehe Ihren Ärger und Ihre Sorgen. Leider erfüllt die Pränataldiagnostik in den wenigsten Fällen unsere Erwartungen – nämlich Angst zu nehmen. Ganz im Gegenteil, sie macht meist noch mehr Sorgen und hindert uns daran, einfach guter Hoffnung zu sein!

Es ist in der Tat so, dass die Hormoneinnahme das Ergebnis des ETT beeinflusst, das hätte Ihre Ärztin Ihnen sagen sollen! Und Sie wissen ja, dass der ETT nur eine statistische Risikoberechnung erstellt und keine Diagnostik!!

Es gibt aber in Ihrem Mail ganz viele Dinge, die ich als sehr, sehr positiv werten würde: der Ultraschall ist unauffällig, Nackenfalte im Normbereich, Kindsgrösse normal etc. Und wie Sie selber schon festgestellt haben: ein rechnerisch erhöhtes Risiko klingt umgekehrt meist viel harmloser: Sie haben zu 99,6% ein gesundes Kind!!

Sie fragen, was Sie tun können:

Versuchen Sie immer wieder auf Ihr Bauchgefühl zu hören, das hat in den allermeisten Fällen recht! Gehen Sie so oft als möglich mit Ihrem Kind in Dialog – spinnen Sie einen Herzfaden von Ihrem Herzen zu Ihrem Kind und hören Sie, was Ihr Kind Ihnen zu sagen hat. Sie könnten vielleicht auch einen Ort der Entspannung finden: z.B. Craniosacral-Therapie, Wassershiatsu, Massage, Yoga etc. – irgendetwas, das Sie entspannt und beruhigt, was Sie regelmässig machen könnten.

Vielleicht wäre es gut, wenn Sie sich jetzt schon in der Schwangerschaft eine Hebamme suchen, die Sie begleitet – wir Hebammen legen den Fokus auf das Gesunde, die Ressourcen und versuchen, das Vertrauen zu stärken – wir sind weniger auf das Risiko fokussiert.

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute und eine sorglosere Schwangerschaft! Falls Sie noch weitere Fragen haben, können Sie sich gerne wieder an appella wenden!

Alles Gute für Sie! Für's appella-Team: Andrea Fenzl, Hebamme

Guten Tag Frau Fenzl,

Vielen Dank für Ihr liebes, mutmachendes Mail.

Es war wirklich erstmal ein langer Weg, bis wir schlussendlich in der Kinderwunschlinik gelandet sind, da wünscht man sich natürlich umso mehr eine liebevolle, warme Betreuung... aber ich erlebe immer wieder, dass Ärzte mehr Wert auf Zahlen und das Medizinische legen, als auf das Zwischenmenschliche...

Wir haben soeben das Resultat des NIPT-Tests erhalten, und es ist gottseidank alles in Ordnung! Wir sind unendlich erleichtert.

Ich bin schon in "Dialog" mit unserem kleinen Jungen gegangen, habe ihm von meinen Ängsten, meinen Hoffnungen und meiner Zuversicht erzählt.

Auch bedanke ich mich immer wieder bei ihm, und bei dem göttlichen Wesen, dass es ihm und uns gut geht, und wie sehr wir uns freuen, dass er seinen Weg zu uns gefunden hat...

Vielen Dank für Ihrer aller Arbeit, das ist sehr wertvoll – und ich leiste gerne einen Beitrag für Sie.

Wir haben bald einen Termin fürs Erstgespräch bei unserer Hebamme, und ich bin dann auch froh, wenn der Fokus weg vom Risiko und mehr auf die "gute Hoffnung" gelegt wird.

Ihnen und dem appella-Team wünschen wir weiterhin alles Gute, und wir haben auch kräftig Werbung gemacht:)
Liebe Grüße, L.P.

Menopause und Gelenkbeschwerden:

Die folgende Frage wird bei uns häufig gestellt, und wir wundern uns, dass der Zusammenhang nicht schon längst bei der Ärzteschaft angekommen ist:

Betreff: Gelenkschmerzen in der Menopause

Guten Tag

Habe Ihre Website entdeckt und finde es eine sehr gute Sache, was Sie für die Frauen leisten. Danke! Komme direkt zu meiner Frage:

Ich bin 51 Jahre alt und bin seit ca. 6 Monaten in der Menopause.

Mein Hauptproblem sind die Gelenke, die schmerzen. Diese Schmerzen habe ich, wenn ich morgens aufstehe oder lange sitze.

Können Sie mich bitte beraten:

Gibt es effiziente Fachbücher / Literatur über die Wechseljahre?

Können Sie mir Empfehlungen geben, um eine Linderung der Gelenkschmerzen zu erlangen, natürliche Therapien oder Ernährung etc. Leider sagen mein Hausarzt und meine Gynäkologin, dass die Gelenkschmerzen nicht von der Menopause kommen, sie schieben es auf Rheuma ab und ich finde, dass Sie eine Fehldiagnose stellen und nicht recht haben, weil das Ganze mit dem Wegbleiben der Regelblutung angefangen hat.

Gibt es Labore, die den Hormonhaushalt einer Frau messen können?

Auf eine Rückmeldung würde ich mich sehr freuen und danke Ihnen im Voraus.

Freundliche Grüße N.B.

Liebe Frau N.B.

Besten Dank für Ihre Anfrage und das Vertrauen in appella. Gerne empfehle ich Ihnen zwei Bücher zum Thema: das erste, „Cool durch die heißen Jahre“ von Ruth Jahn und Regina Widmer, befasst sich mit all den verschiedenen medizinischen Methoden, mit denen wir uns in dieser Zeit unterstützen (lassen) können. Das zweite ist von der Gynäkologin Heide Fischer und enthält u.a. viele gute Tipps, wie eine Frau sich z.B. mit Heilpflanzen und Ernährung selbst helfen kann.

Perimenopausale Gelenkbeschwerden sind recht häufig – dass dies weder Ihrem Hausarzt noch der Gynäkologin bekannt ist, erstaunt mich sehr.

Viele Frauen machen mit komplementärmedizinischen Methoden wie TCM, Pflanzenheilkunde oder Homöopathie gute Erfahrungen. Wenn Sie eine Empfehlung wünschen: Teilen Sie mir doch mit, in welcher Region diese Fachperson sein soll.

Jedes Labor kann einen Hormonstatus aus dem Blut machen. Vielleicht meinen Sie das Testen der Hormone im Speichel? Leider hilft Ihnen dies meiner Meinung nach nicht weiter. Es ist physiologisch, dass unsere Östrogene abnehmen, und wenn Ihre Beschwerden seit dem Ausbleiben der Blutung aufgetreten sind, scheint mir ein Zusammenhang auf der Hand zu liegen. Ich hoffe, Ihnen mit dieser Antwort weitergeholfen zu haben und stehe Ihnen bei weiteren Fragen gerne zur Verfügung.

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

Liebe Frau Schütz

Dank für Ihre rasche Antwort und Tipps.

Glauben Sie mir, ich bin noch mehr erstaunt, vor allem definitiv skeptisch gegenüber meiner Frauenärztin.

Der Gedanke an TCM war da, für Ihre direkte Empfehlung in meiner Region bin ich Ihnen sehr dankbar.

Gerne werde ich mich mit einer Spende beteiligen.

Freundliche Grüße N.B.

... und manchmal hören wir einfach nur zu und helfen beim Einordnen.

Betreff: Beratung zu meinen "Tiefs"

Grüezi mitenand

Per Zufall bin ich auf Ihre Seite gestossen. Ich bin 58 Jahre alt und stehe bisher gut im Leben. Ich würde sehr gerne mit jemandem über die spürbaren psychischen Veränderungen sprechen, die mir in letzter Zeit das Leben schwer machen.

Ich bin heute erreichbar. Vielen Dank für den Anruf.

Herzliche Grüsse, G.T.

Betreff: Beratung zu meinen "Tiefs"

Liebe Frau Matthäus

Es ist mir wichtig, Ihnen noch eine kurze Rückmeldung zu geben und Ihnen zu danken für Ihren Anruf, die wertvollen Tipps und Ihr offenes Ohr.

Mittlerweile geht es mir viel besser. Dabei haben Sie mich unterstützt.

Sicher ist mir dank Ihnen auch bewusst geworden, dass solche "Tiefs" hormonell gesteuert sein können und nicht mit einer Depression zu verwechseln sind.

Ich kann es nun besser einordnen und aushalten. Gerne überweise ich grad heute noch einen Beitrag an Eure tolle Institution.

Ich wünsche auch Ihnen, liebe Frau Matthäus, eine gute Zeit und viel Kraft für Ihre wichtige Arbeit.

Herzliche Grüsse, G. T.

appella in Zahlen

Beratungen: 307

Pränataldiagnostik / Schwangerschaft: 111

Verhütung: 53

Wechseljahre: 37

Kinderwunsch: 33

ungeplante Schwangerschaft: 26

Geburt: 8

Ärztin / Hebamme gesucht: 21

andere medizinische Fragen: 14

rechtliche Fragen: 4

Präsenz in den Medien:

Republik

Watson

Landbote

Saldo

20 Min.

Anzeiger Luzern

Gesundheitstipp

Tages Anzeiger

Berner Zeitung

Basler Zeitung

Sonntags Blick

Der Bund

NZZ am Sonntag

Klicks auf unsere Homepage: 38'400

28'700 Exemplare unserer Broschüre «Schwangerschaftsvorsorge – wie gehen wir damit um? Eine Informationsschrift zur Pränataldiagnostik» wurden bis heute abgegeben. Im vergangenen Jahr haben wir die Broschüre aktualisiert und neu aufgelegt. Sie kann über unsere Homepage bestellt werden.

5'800 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 aufrechterhalten. Wir danken Ihnen herzlich dafür.

Mit den besten Grüßen und Wünschen

Für das appella-Team:



Franziska Wirz

Beilagen: Jahresrechnung, Einzahlungsschein