



GesundheitsWoche

Verhüten. Ja, aber wie?

Das Thema Verhütung begleitet uns von der Jugend an. Die Ansprüche an die Verhütungsmethoden ändern sich jedoch mit zunehmendem Alter. Es stellt sich deshalb die Frage: Wie verhüte ich in welcher Lebensphase am besten?

Dr. Christiane Fretz-Mislin

Verhütung ist «Paarsache»! Der Entscheid für oder wider eine Verhütungsmethode liegt aber nach wie vor meist bei der Frau. Nebst den natürlichen Verhütungsmethoden und dem obligaten Kon-

dom gibt es heute eine breite Auswahl: Diaphragma, Kupferspirale, Mikropille («Pille»), Pflaster, Ring, Minipille, Hormonspirale, Hormonimplantat, und als definitive Lösung die Unterbindung. Die aktuelle Lebenssituation, Risikofaktoren und Verträglichkeit sind dabei ausschlaggebend für die Wahl.

Verhütung – ein wichtiges Thema in der Pubertät!

Mädchen bekommen ihre Periode im Schnitt immer früher und die Verhütung ist schon zu Beginn der Pubertät ein wichtiges Thema. Eine gründliche Aufklärung ist deshalb wichtig. Dabei spielt das Thema Verhütung eine zentrale Rolle. Nach wie vor verhüten die meisten Mädchen mit der Pille, die, bei korrekter Einnahme, zu den sichersten Methoden der Wahl gehört. Die Auswahl der geeigneten Verhütungsmethode muss auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet getroffen werden. Verständnissvolle Unterstützung einer Fachperson ist deshalb sehr wichtig. Als Alternative zur täglichen Pilleneinnahme gibt es Hormonpflaster, die einmal pro Woche auf die Haut appliziert werden, oder den so genannten Ring, der einmal im Monat selbst gewechselt werden kann. Wenn die Verhütung versagt, kann die «Pille danach» im Notfall helfen, eine Schwangerschaft zu verhindern. Diese muss bis spätestens 72 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Ab 16 Jahren kann sie direkt in der Apotheke, ohne ärztliches Rezept bezogen werden. Die erwähnten hormonellen Verhütungsmethoden schützen zuverlässig vor ungewollten



«Paarsache»: Welches ist die beste Verhütungsmethode

Foto: zVg

Schwangerschaften, nicht aber vor Infektionskrankheiten wie HIV/Aids oder Syphilis. Hier schützt nur das Kondom! Jugendlichen wird deshalb eine doppelte Verhütung mit Kondom und einer anderen Verhütungsmethode empfohlen.

Birgt die Pille ab 40 Risiken?

Die Pille ist auch bei erwachsenen Frauen eine beliebte Verhütungsmethode. Spätestens ab 40 Jahren sollte die Wahl der Verhütung erneut diskutiert werden. Meist muss dann von der Einnahme einer «hochdosierten» Pille eher abgeraten werden. Insbesondere, wenn die Frau raucht,

an Bluthochdruck leidet oder übergewichtig ist. Mit zunehmendem Alter und den genannten Risikofaktoren erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für Thrombosen, Lungenembolien, Schlaganfall oder einen Herzinfarkt.

Für Frauen ab 40 gibt es zahlreiche alternative Verhütungsmethoden wie zum Beispiel: hormonelle, gestagenhaltige Präparate wie die Minipille oder Hormonspirale, mechanische Verhütungsmethoden wie Kondom oder Diaphragma, die Kupferspirale, natürliche Methoden (Zyklusbeobachtung, etc.) oder die Unterbindung von Frau oder Mann. Jede Frau hat andere Bedürfnisse und Wünsche für eine

stimmige Verhütung. Es ist wichtig, diese zu berücksichtigen.

Ratgeberin



Dr. Christiane Fretz-Mislin

Oberärztin Frauenklinik
Kantonsspital Aarau AG
5000 Aarau

Eine umfassende Information und Beratung hilft, die individuell richtige Methode zu finden.

Am 15. November findet im Kantonsspital Aarau eine Veranstaltung zum Thema «**Moderne Verhütung – sicher und gesund?**» statt. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Frauen und Männer. **Mittwoch, 15. November 2006, 19 Uhr; Kantonsspital Aarau, Hörsaal Haus 1.**

Familienplanung

Beratungsstelle

Bereits seit 30 Jahren bietet die Beratungsstelle für Familienplanung Hilfe zu den Themen Familienplanung, Sexualität und Schwangerschaft an. Pro Jahr beraten die Mitarbeitenden rund 230 Personen.

Informationen:
Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität
Metzgergasse 20
5000 Aarau
Telefon 062 822 55 22
www.fapla-ag.ch

Kantonsspital Aarau

Jugendgynäkologische Sprechstunde

Seit rund acht Jahren beraten zwei erfahrene Ärztinnen des Kantonsspitals Aarau junge Mädchen zum Thema Verhütung und Sexualität.

Informationen:
Frauenklinik des Kantonsspitals Aarau, Tellstrasse, 5001 Aarau.
Telefon 062 838 50 74
www.frauenklinik.ksa.ch

Natürliche Methoden der Komplementärtherapie

Am Samstag, 4. November 2006, erhalten Interessierte an verschiedenen Orten im Kanton Aargau die Möglichkeit, sich über die verschiedenen Methoden der Komplementärtherapie und deren Wirkungen zu informieren und selber zu erfahren, welche Behandlungsform ihnen am besten zusagt.



Mit dem Motto «Informieren • Ausprobieren» feiert der Dachverband Xund sein 10-jähriges Bestehen. «Xund» vertritt gegen 5500 Berufstätige und 30 Methodenverbände im Bereich der Komplementärtherapie. Das Qualitätslabel Xundpunkt garantiert den Klientinnen und Klienten hohe berufliche Standards in der Kom-

plementärtherapie. Die Verbände garantieren die Einhaltung der Regelungen; sie werden vom Dachverband Xund kontrolliert.

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Natürlich, ganzheitlich und selbstverantwortlich die eigene Gesundheit aufzubauen, zu stärken und zu pflegen ist ein Bedürfnis vieler Menschen. Die Komplementärtherapie unterstützt die selbstregulierenden Kräfte und das Gesunde im Menschen und trägt dazu bei, Gesundheit, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit wie auch eine gesunde Lebensführung nachhaltig zu verbessern.

«Informieren • Ausprobieren» vor Ort

In 30 Städten und Ortschaften der Schweiz finden öffentliche Anlässe statt. In Aarau beispielsweise bieten gegen 30 Praktizie-

rende aus sieben verschiedenen Berufsverbänden (Craniosacral-Therapie, Kinesiologie, Körper- und Atemtherapie LIKA, Manuelle Lymphdrainage, Polarity, Shiatsu, Trager-Methode) unverbindlich und gratis Informatio-

nen, Dokumentationen und Kurzdemonstrationen an. Besucherinnen und Besucher haben die Möglichkeit, sich aus dem vielfältigen Angebot der Methoden die Anwendung herauszusuchen, die ihnen am besten entspricht.

AARAU
City-Mall: Infostände Vereinshaus-Saal (Hint. Vorstadt): Kurzbehandlungen Kasino/Parque/Igelweid: Entspannungsoase Samstag, 4. November 2006 10 bis 16 Uhr

BADEN
Badstrasse: Alexander-Technik Biodynamik Craniosacral-Therapie Manuelle Lymphdrainage Samstag, 4. November 2006 9 bis 15 Uhr

BRUGG
Neumarktplatz und Eisi-Halle: Stände, Informationen und Beratungen Berufsschule, Annerstrasse 12: Demonstrationen, Vorträge Samstag, 4. November 2006 9 bis 17 Uhr



Mehr Wohlbefinden

Geschäftsstelle Aarau, Rain 35
Tel. 062 832 52 80, gs_aarau@visana.ch
www.visana.ch

