

Fortsetzung von Seite 39

Der Januar – ein Sonderfall

Schweiz). Dass aber alles steif und starr ist, stimmt nicht, und vor allem stimmt es immer weniger. Die Zahlen: In den Jahren 1990 bis 2008 betrug die Monatsmitteltemperatur im Januar 1,1 Grad (Dezember: 1,6 Grad, Februar: 2,2 Grad). Die mittlere Minimumtemperatur dieser Jahre lag in Luzern bei -1,7 Grad (Dezember: -0,9 Grad, Februar: -1,5 Grad).

Zum Vergleich: In den Jahren 1961 bis 1990 lag die Monatsmitteltemperatur im Januar noch unter dem Gefrierpunkt (-0,2 Grad) und die mittlere Minimumtemperatur bei -3,1 Grad. Der Trend ist denn auch eindeutig, nicht nur in Luzern, wie Stephan Bader sagt: «Der Januar ist in den letzten 100 Jahren im Schweizer Mittelland zwischen 1,7 und 1,9 Grad wärmer geworden.» Und 2007 wurden die höchsten je gemessenen Januar-Monatsmitteltemperaturen gemessen, in Basel zum Beispiel lag der Wert bei sagenhaften 5,8 Grad.

Schnee: Fehlanzeige

Trotzdem, im Schnitt blieb der Januar der kälteste Monat – jedoch nicht der sonnenärmste und auch nicht der schneereichste. Die langjährigen Durchschnittswerte zeigen, dass der Dezember leicht weniger Sonnenstunden (31) hat als der Januar (35). Noch klarer sieht es in Sachen Schnee aus. Da reicht es dem Januar nur zur Bronzemedaille, hinter Februar und Dezember.

Dafür noch eine Januar-Eigenheit: Er hat die grösste Temperaturvariabilität. Der Unterschied zwischen extrem warmen und extrem kalten Januartagen ist im Vergleich zu allen anderen Monaten am grössten.

ROBERT BOSSART, CAROLINE BRÄNDLI, HANS GRABER, ROBERT KNOBEL UND URS MATTENBERGER

Die Pille, die Angst macht



Millionen Frauen nehmen die Antibabypille regelmässig ein. Nach Meldungen über Todesfälle sind die Verkäufe deutlich zurückgegangen.

GETTY

ANZEIGE

So stärken Sie Ihre Abwehrenergie

Unsere Abwehrenergie ist vor allem im Winter geschwächt, und so sind wir anfällig für Erkältungen und Grippe. Kommt hinzu: Wir nehmen zu viele kühlende Nahrungsmittel zu uns, und der Körper braucht dann viel Energie, um sich wieder zu wärmen. Diese Energie fehlt zur Abwehr.

So stärken wir die Abwehrenergie: wärmende Nahrung zu sich nehmen und täglich zwei-, sogar dreimal warm essen. Am besten schon zum Frühstück ein Porridge. Oder Marroni-Flocken aus dem Reformhaus einfach mit heissem Wasser aufgiessen. Zwei, drei Baumnüsse dazu, mit Zimt und Vollrohrzucker abschmecken. Das wärmt den Wintertag schon am Morgen, gibt innere Wärme, Kraft und Energie. Und ist erst noch im Handumdrehen zubereitet.

Welche Nahrungsmittel sind wärmend, welche kühlend? Ist es wirklich so gesund, das tägliche Glas kalten Orangensaftes? Besuchen Sie «Kochen Basis» oder «Kinderernährung». Da lernen Sie, nach den Prinzipien der Fünf Elemente zu kochen: Gerichte, die einfach und schnell zubereitet sind, schmackhaft und gesund.

Entsprechende Rezepte enthält das Buch «EssenZ aus der Küche» von Ulrike von Blarer Zalokar, das gerade in der vierten Auflage erschienen ist.



HPS Klinik | Zentrum für chinesische und europäische Naturheilkunde
Gesegnetmattstrasse 14
CH-6006 Luzern
Telefon +41 (0)41 418 50 10
info@hpsklinik.ch

www.heilpraktikerschule.ch

Gratis Info-Abend | Freitag
08.01.10 | 20.15 - 22.00 Uhr
Akupunktur, Naturheilkunde, Shiatsu, Ernährungsberatung, Bach-Blüten, Fussreflex, Kinesiologie, Massage, QiGong, Lymphdrainage, Phytotherapie

Heilpraktikerschule Luzern | 041 418 20 10
Gesegnetmattstr. 14 | 6006 Luzern

Der Umsatz von alternativen Verhütungsmitteln ist im letzten halben Jahr stark angestiegen. Grund ist die Angst vor Thrombosen, einer möglichen Nebenwirkung der Antibabypille.

VON BARBARA INGLIN

Die Verunsicherung bei den Frauen ist gross. Im vergangenen Jahr wurden gleich zwei Fälle publik, in denen die Antibabypille als Ursache von schwersten Komplikationen diskutiert wurde. Im Mai berichtete die Sendung «10 vor 10» von einer jungen Frau, welche eine Lungenembolie erlitt und seither behindert ist. Es wird vermutet, dass die Einnahme der Pille die Embolie begünstigt hat. Mitte September der zweite Fall: Eine junge Frau stirbt an einer Lungenembolie, auch hier wird ein Zusammenhang mit der Pille vermutet. «Seither sind die Ängste vor der Pille bei vielen Frauen in meiner Sprechstunde ein Thema», sagt Ruth Draths, Jugendgynäkologin an der Neuen Frauenklinik Luzern.

Pillenverkauf geht zurück

Das Vertrauen in die Antibabypille ist gesunken, darum schauen sich viele Frauen nach alternativen Verhütungsmethoden um. Dies zeigt ein Blick auf die Zahlen des Marktforschungsinstituts IMS Health. Der Umsatz von «alternativen hormonellen Kontrazeptiva» stieg von Mai bis November um 18 Prozent. Zu den alternativen hormonellen Verhütungsmitteln zählen in der Statistik des Marktforschers unter anderem Vaginal-

ringe, Dreimonatsspritzen und Stäbchen (siehe Kasten).

Bei der Antibabypille hingegen brach der Umsatz ein – um 14 Prozent von Mai bis Oktober. Im November allerdings stiegen die Umsatzzahlen bereits wieder leicht an. «Die Reaktionen auf solche Ereignisse sind oft emotional und spontan, aber in der Regel auch kurzlebig», sagt Ruth Draths. Bereits in den Achtzigerjahren und dann Mitte der Neunzigerjahre habe die Diskussion um das erhöhte Thromboserisiko wegen der Pille zu ähnlichen Reaktionen geführt.

Die Alternativ-Pille

Viele junge Frauen haben nach den jüngsten Meldungen in den Medien die Pilleneinnahme von einem Tag auf den



«Die Ängste vor der Pille sind bei vielen Frauen in meiner Sprechstunde ein Thema.»

RUTH DRATHS,
FRAUENKLINIK LUZERN

anderen gestoppt, wie Ruth Draths in der Sprechstunde erfahren hat. Oft sei dies sogar ohne ärztliche Beratung geschehen. «Einige haben dann einfach ganz auf Verhütungsmittel verzichtet, andere haben mit der östrogenfreien Pille begonnen», sagt Draths. Östrogenfreie Verhütungsmittel gibt es in Form einer sogenannten Gestagen-only-Pille, eines Stäbchens, welches im Oberarm eingesetzt wird, oder auch als Dreimonatsspritze. «Doch bei diesen Methoden kommt es oft als unerwünschte Nebenwirkung zu Blutungsstörungen. Deshalb sind viele Frauen schnell wieder davon abgekommen», sagt Draths.

Am Ende bleibt das Kondom

Vaginalring und Pflaster geben, wie die Pille, sowohl Östrogen als auch

Gelbkörperhormon ab und führen damit, wie die Pille, zu einem leicht erhöhten Thromboserisiko.

Die Spirale, die vom Gynäkologen in die Gebärmutter eingeführt wird, kann für Frauen eine Alternative sein, ist laut Ruth Draths aber gerade für Jugendliche weniger attraktiv als die Pille. Will eine Frau auch darauf verzichten, «dann bleibt die Anwendung des Kondoms und die natürliche Verhütung, die aber als alleinige Methode für Jugendliche zu unsicher ist», sagt Ruth Draths.

Positive Nebenwirkungen

Jede Verhütungsmethode hat ihre Vor- und Nachteile. Für viele Frauen ist daher am Ende doch wieder die Antibabypille die am besten geeignete Verhütungsmethode. Denn beim allergrössten Teil der Frauen, welche die Pille einnehmen, überwiegen die positiven Auswirkungen: Neben einer sicheren Verhütung zählen dazu auch das Wegfallen von Menstruationsbeschwerden, die Besserung von Akne und die Regelmässigkeit der Monatsblutung.

«Kein Grund zur Angst»

«Es gibt keinen Grund, Angst zu haben», sagt Draths. Wichtig sei aber eine sorgfältige Beratung durch den Arzt vor der Erstverschreibung und dass mögliche Nebenwirkungen erwähnt werden. «Harmlose Nebenwirkungen wie leichte Kopfschmerzen, Brustspannen oder Stimmungsschwankungen sind häufig, treten meist aber nur am Anfang auf und sind vorübergehend», so Draths.

Schwere Nebenwirkungen hingegen sind selten: Statistisch gesehen erleiden pro Jahr drei bis vier von 10 000 Frauen, welche die Pille einnehmen, eine Thrombose. Das Hauptrisiko besteht in den ersten Monaten und nimmt nach einem Jahr genannten dritten Generation ist das Risiko leicht erhöht. Zu tödlichen Lungenembolien kommt es bei einer bis vier Frauen aus einer Million.

Verschiedene Faktoren können das Thromboserisiko erhöhen. Dazu zählen vor allem persönliche oder familiäre Thromboseneigung, das Alter sowie bestimmte Erkrankungen.

VERHÜTUNGSMITTEL

Diese Methoden gibts

Antibabypille: Wird täglich eingenommen, verschiedene Schemata sind möglich: 21 Pillen und 7 Tage Pause, 24 Pillen und 4 Placebos oder neu 26 Pillen und zwei Placebos.

Gestagen-only-Pille: Enthält im Gegensatz zur Pille kein Östrogen. Einnahme täglich.

Hormonpflaster: Das 5 x 5 Zentimeter grosse Pflaster wird auf Bauch, Schulter, Gesäss oder Oberarm geklebt und alle 7 Tage ausgewechselt. Jede vierte Woche wird ausgesetzt, es kommt zur Blutung.

Vaginalring: Der 5,5 Zentimeter grosse Ring wird in die Scheide eingeführt und gibt dort während dreier Wochen Hormone ab. Während der «ringfreien» Woche setzt die Blutung ein.

Hormonimplantat/Stäbchen: Ein kleines Kunststoff-Stäbchen wird unter örtlicher Betäubung unter der Haut am inneren Oberarm eingesetzt, wo das Hormon Gestagen freigesetzt wird. Empfängnischutz hält bis zu drei Jahre, das Stäbchen kann aber auch früher wieder entfernt werden.

Hormonspirale: Das T-förmige Kunststoffröhrchen wird vom Arzt in die Gebärmutter eingeführt, wo Gestagen freigesetzt wird. Empfängnischutz bis fünf Jahre, kann auch früher entfernt werden.

Kupferspirale: Wird vom Arzt in die Gebärmutter eingesetzt, enthält keine Hormone. Langzeitverhütung bis fünf Jahre.

Dreimonatsspritze: Hormone werden alle drei Monate in Gesäss- oder Oberarmmuskeln gespritzt. Enthält kein Östrogen.

Kondom: Hauchdünne Membran, die über den Penis gezogen wird, die Samenflüssigkeit wird aufgefangen. Korrekte Anwendung für sicheren Schutz zwingend.

bin

HINWEIS

► Weitere Infos und Auflistung aller Vor- und Nachteile unter www.verhuetungsinfo.ch ◀