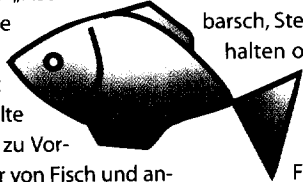


## SCHWANGERSCHAFT

### Vorsicht beim Verzehr von Fisch

**R**ollmops, Sprotten, Aal in Gelee, Ölsardinen... Agnes Matzerath (aus Günter Grass' „Blechtrommel“) ist schwanger – und hat ein unstillbares Verlangen nach Fisch. Vier Tage lang, dann ist sie tot. „Fischvergiftung“ – so die Diagnose. Was der Romanfigur nicht bekommen ist, sollte jede Schwangere zu Vorsicht beim Verzehr von Fisch und anderen Meerestieren veranlassen. Das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Vor allem von Sushi und Sashimi wird abgeraten: Der rohe Fisch könne Listerien (Bakterien) oder – seltener – Toxoplasmen (Einzeller) enthalten. Infiziert sich die Schwangere, können die Erreger auf das Ungeborene übertragen werden und zu schweren Schäden führen. Vorsicht auch bei mariniertem oder in Salzlake eingelegtem Fisch und vor allem bei vakuumverpackter Ware, in der Keime besonders gedeihen. Gleichwohl sollten Schwangere ein bis zwei Fisch-



mahlzeiten pro Woche einplanen: Neben mehrfach ungesättigten Fettsäuren liefert Fisch auch Jod und Selen, wichtige Stoffe zur gesunden Entwicklung des Kindes. Achtung: Große Meerestiere (Thunfisch, Rotbarsch, Steinbeißer, Bonito, Hai) enthalten oft hohe Konzentrationen an Quecksilber, deshalb kleinere wählen (Seezunge, Hering, Makrele u. a.). Faustregel: Der ganze Fisch sollte nicht größer als der Teller sein. In jedem Fall den Fisch gut durchbraten, kochen oder frittieren.

## VERHÜTUNG

### Ein Ring schützt vor Schwangerschaft

Sicher wie die Pille: der NuvaRing

**D**ie Pille: Seit rund 40 Jahren schützt sie vor unerwünschter Schwangerschaft – wenn man sie täglich, pünktlich nimmt. Aber was, wenn man sie mal vergisst? Wer mit der Spirale verhütet, kennt dieses

Problem nicht: Einmal eingeführt, schützt sie jahrelang. Aber manche Frauen vertragen sie nicht, bekommen Blutungen oder Schmerzen. Und die so genannten „Barriere-methoden“ wie Kondom, Diaphragma oder Portiokappe werden mitunter als störend empfunden.



Jetzt gibt es eine völlig neue Verhütungsmethode, den NuvaRing: ein elastischer Kunststoffring (Durchmesser 5,4 cm), den sich die Frau selbst in die Vagina einsetzen und jederzeit wieder entfernen kann. Der Ring gibt täglich eine bestimmte Dosis Hormon ab, die von der Gebärmutter Schleimhaut aufgenommen wird, den Eisprung unterdrückt und so zuverlässig eine Schwangerschaft verhindert. Nach drei Wochen wird der Ring entfernt, die Frau bekommt eine Entzugsblutung und setzt nach genau einer Woche einen neuen Ring ein. Übrigens: Auch an den ringfreien Tagen kann man nicht schwanger werden. Diese neue Methode der vaginalen Verhütung ist ebenso sicher wie die Pille. Der NuvaRing ist verschreibungspflichtig, die Kosten für eine Dreimonatspackung: 43,86 €.

Im Interesse der besseren Lesbarkeit verwenden wir in dieser Zeitschrift nur die Berufsbezeichnung „Frauenarzt“. Damit sind immer auch die Frauenärztinnen gemeint, die übrigens nahezu die Hälfte der niedergelassenen Gynäkologen stellen.

**Beim ersten Mal ...** hat man noch Hemmungen. Einige Freundinnen haben zwar Erfahrungen, reden aber nicht drüber. Die Rede ist vom ersten Besuch eines Teenagers beim Frauenarzt. Einen Termin sollte man in jedem Fall bei Schmerzen im Unterleib oder in der Brust, bei unregelmäßiger oder besonders starker Periode machen oder – wichtig – wenn man mit dem Freund schlafen will. Zunächst möchte der Arzt die junge Pa-

tientin kennen lernen und wird ihr einige Fragen stellen: Welche Krankheiten sie hatte, ob es akut Beschwerden gibt, welche Medikamente sie nimmt, wann die erste, wann die letzte Menstruationsblutung war? Beim ersten Termin wird oft auch eine Ultraschall-Untersuchung vom Bauch her gemacht, was völlig schmerzlos ist. Dann folgt, meistens erst beim zweiten Besuch, eine Untersuchung auf dem gynäkologischen Stuhl, um festzu-

stellen, ob alles in Ordnung ist. Diese Untersuchung ist auch möglich, wenn die junge Frau noch keinen Geschlechtsverkehr hatte. Der Arzt wird ihr genau sagen, was er gerade untersucht. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten. Natürlich kann man mit dem Frauenarzt auch über die verschiedenen Methoden der Verhütung sprechen. Übrigens: Viele Frauenärzte bieten eine spezielle Teenager-Sprechstunde an.

## INHALT

■ Aktuelles	2
■ Hormonersatz-Therapie Arznei oder Lifestyle-Pille?	3
■ Brustkrebs-Vorsorge In Ihrer Hand	6
■ Chlamydien-Infektion Gefährlicher Verkehr	9
■ Gesundheitssystem Teil 1: Arzt und Honorar	10
■ Fundstellen	11
■ frau & mann	12

Redaktion: Ingeborg, Corinna, E. J. Bruns, M.