

Vom
Kinderwunsch
zum Wunschkind

Wie Paare zu Eltern werden

Worum geht's in diesem Ratgeber?

Bei manchen Paaren klappt es auf Anhieb. Schon nach kurzer Zeit verkünden sie stolz: „Wir sind schwanger!“ Aber bei vielen Paaren lässt der Nachwuchs länger auf sich warten. So wie bei Sabine. Sie ist 40, erfolgreiche Verkaufsleiterin und hoffentlich bald Mama. Wie so viele andere Frauen hat sie einige Fragen im Kopf: „Was können wir selbst tun, um unseren Kinderwunsch zu erfüllen? Welche Möglichkeiten bieten die Reproduktions- und Alternativmedizin? Und wie gehen wir mit Enttäuschungen am besten um?“ Die Kinderwunschzeit ist eine Reise, die Höhen und Tiefen mit sich bringt. Das weiß Sabine aus eigener Erfahrung. Sie weiß auch, wie wichtig es ist, sich gut vorbereitet in dieses Abenteuer zu stürzen. Unser Ratgeber ist ein Wegweiser, der Möglichkeiten zeigt, wie aus dem Kinderwunsch Schritt für Schritt ein Wunschkind werden kann. Wer zu Beginn der Reise den Überblick behält, findet leichter seinen eigenen Weg.



Selbst aktiv werden - Fruchtbarkeit stärken



Richtiges Timing S.04



Gesunde Ernährung S.05



Verzicht auf Genussmittel S.07



Entgiftung S.08



Sport S.09



Entspannung S.10



Fruchtbarkeitstipps für Männer S.11



Sabines Nähkästchen: Teil 1 S.12

Hilfe vom Mediziner



S.14 Diagnostik



S.16 Hormonbehandlung, Insemination, IVF



S.24 TCM, Pflanzenheilkunde, Homöopathie



S.30 Sabines Nähkästchen: Teil 2



Gelassen bleiben



Psychologische Tipps



S.31

Hilfe vom Profi



S.35

S.36



Sabines Nähkästchen: Teil 3

Kinderkriegen ist vielleicht die schönste, aber leider nicht immer die einfachste Sache der Welt. Doch Paare können selbst viel tun, um ihrem Wunschkind ein Stückchen näher zu kommen. Erfahren Sie, wie Sie die fruchtbaren Tage bestimmen und wie sich Ernährung, Sport, Stress, Umwelteinflüsse und Genussmittel auf die Empfängnis auswirken können. Und wie es sich anfühlt, seinen Lebensstil fürs Wunschkind zu ändern. Sabine kann ein Lied davon singen.

Sie haben alle Register gezogen, warten aber immer noch auf Ihr Wunschkind? Erfahren Sie, wie der Frauenarzt weiterhilft, wann er Paare an ein Kinderwunschzentrum überweist, welche Behandlungen dort durchgeführt werden, wie hoch die Erfolgsaussichten und die Kosten sind und welche Alternativen die Naturheilkunde bietet. Auch Sabine kommt zu Wort: Sie erzählt, welche Erfahrungen sie im Kinderwunschzentrum und in der Naturheilpraxis gemacht hat.

Sabine hat am eigenen Leib erfahren, dass sich die Behandlungen manchmal in die Länge ziehen können. Das kann anstrengend sein. Aber die psychologischen Tipps dieses Ratgebers helfen, die Kinderwunschzeit besser zu meistern.

Hilfe zur Selbsthilfe: Wie Frauen und Männer ihre Fruchtbarkeit stärken

Kinderkriegen ist (k)ein Kinderspiel

Die Natur hat gut vorgesorgt: Jede Frau trägt von Geburt an hunderttausende Eizellen in sich, während bei einem einzigen Samenerguss Millionen Spermien ausgeschüttet werden. Sie haben nur ein Ziel: Die Eizelle der Frau zu befruchten. Und doch dauert es bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr im Schnitt 4 Monate, bis der Schwangerschaftstest endlich positiv ist.

Die Zeit des Wartens kann anstrengend sein. Sie kann aber auch dazu dienen, sich auf das Baby vorzubereiten. Und dazu, sich selbst etwas Gutes zu tun: Eine gesunde Ernährung, viel Sport und Erholung bringen Körper und Geist auf Vordermann. Paare können einiges tun, um ihre Fruchtbarkeit zu stärken ...

- Richtiges Timing
- Gesunde Ernährung
- Verzicht auf Genussmittel
- Fruchtbarkeitstipps für Männer
- Sport
- Entspannung
- Entgiftung



Tipps sind Wegweiser. Sie schlagen eine Richtung vor, nicht mehr und nicht weniger. Jeder muss sich entscheiden, welcher Weg der richtige für ihn ist und wann er auf die Landkarte schaut oder seinem Bauchgefühl folgt.

So bestimmen Sie die fruchtbaren Tage

Nur kurz nach dem Eisprung ist es möglich, ein Kind zu zeugen. Da die Spermien aber mehrere Tage im Körper der Frau überleben, gibt es mehrere fruchtbare Tage im Monat. Um dieses kleine Zeitfenster zu nutzen, ist es wichtig zu wissen, wann der Eisprung stattfindet.

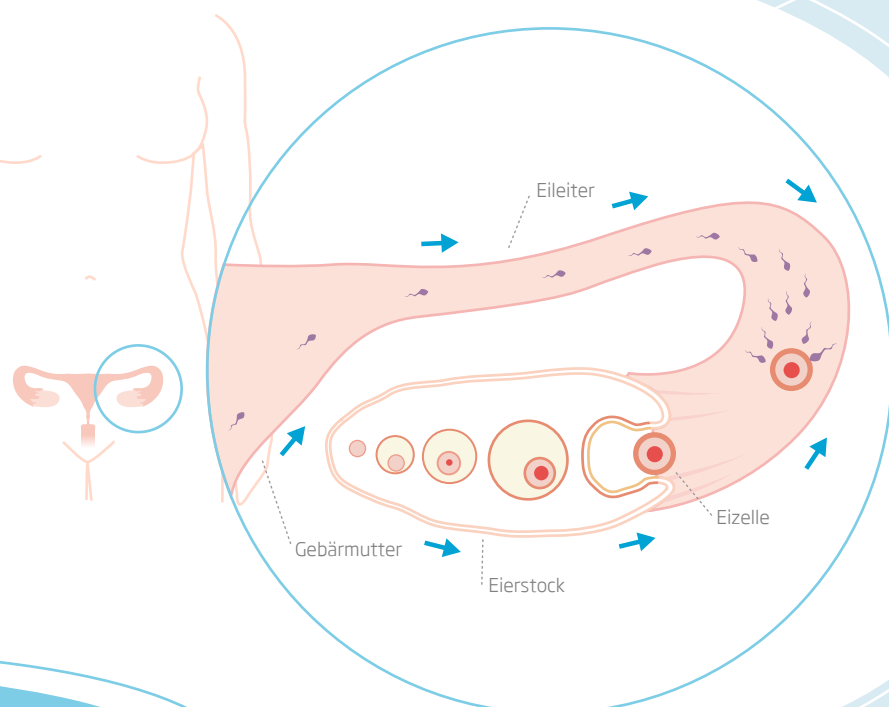
Auf Spurensuche: Wann findet der Eisprung statt?

- 🕒 **Zervixschleim deuten:** Der Zervixschleim schützt den Körper vor Bakterien. Während des Eisprungs wird der ansonsten eher gelbliche und klebrige Zervixschleim fast wässrig und klar, damit ihn die Spermien leichter passieren können. Um den Schleim zu deuten, wird er am Muttermund oder am Scheidenausgang entnommen. Der Eisprung steht unmittelbar bevor, wenn sich Fäden zwischen Daumen und Zeigefinger bilden. Doch viel Erfahrung ist notwendig, um den Zervixschleim richtig zu deuten.
- 🕒 **Eisprungkalender:** Der Eisprung findet meist zwischen dem 12. und 16. Tag nach Beginn der Periode statt. Diese Regelmäßigkeit macht sich der Eisprungkalender zunutze, um den Eisprung zu berechnen. Eine einfache Methode, die allerdings nur bei Frauen mit regelmäßigem Zyklus funktioniert.

- 🕒 **Messung der Temperaturkurve:** Nach dem Eisprung steigt die Körpertemperatur. Doch wenn das Thermometer diese Erhöhung anzeigt, ist der Eisprung schon vorbei. Notiert die Frau jeden Monat den Tag des Eisprungs, kann sie ihn nach einiger Zeit vorhersagen. Allerdings ist Erfahrung in der Auswertung der Daten notwendig, um sie richtig einzuordnen. Schlafmangel oder Erkrankungen können das Resultat außerdem verfälschen.
- 🕒 **Teststäbchen:** Teststäbchen aus der Apotheke messen den Hormongehalt im Urin und bestimmen dadurch den Eisprung. Sie sind einfach zu handhaben und recht zuverlässig.
- 🕒 **Zykluscomputer:** Je nach Modell bestimmen sie Veränderungen der Körpertemperatur oder Hormonveränderungen im Urin. Nach den Urintests können die fruchtbaren Tage im Voraus bestimmt werden. Eine praktische, aber teure Methode.

Biologie für Einsteiger: Was passiert beim „Ei-Sprung“ überhaupt?

Nachdem sie herangereift ist, ist sie für den Eisprung bereit: Die Eizelle löst sich aus dem Eierstock und gelangt in den Eileiter, um dort auf die Befruchtung zu warten. Aber nur 18 bis 24 Stunden nach dem Eisprung ist sie in der Lage, eine Samenzelle aufzunehmen. Um zu ihr zu gelangen, müssen die Spermien eine abenteuerliche Reise bestehen. Millionen Samenzellen wandern durch die Scheide zur Gebärmutter und steuern auf den Eileiter zu. Nur 100 erreichen die Eizelle und drängeln sich um sie. Einer einzigen Samenzelle gelingt es schließlich, in die Eizelle einzudringen und neues Leben zu zeugen.



... Jetzt geht's nur noch darum, den Eisprung richtig zu nutzen!

Wie Sie die fruchtbaren Tage am besten nutzen

Das richtige Timing

Sechs Tage vor dem Eisprung lohnt es, sich in Enthaltsamkeit zu üben, damit am Tag vor dem Eisprung genügend Spermien bereitstehen. Dieser Termin ist besonders günstig, um ein Kind zu zeugen, da die Samenzellen mehrere Tage im Körper der Frau verweilen und dann sofort zur Stelle sind, wenn der Eisprung stattfindet.

„Termin-Sex“ klingt allerdings nach wenig Romantik und kann auf Dauer zu Beziehungsstress führen. Spielerisch an die Sache heranzugehen und den Dingen ihren Lauf zu lassen, nimmt den Druck. Wenn der festgesetzte Termin trotzdem zu mehr Frust als Lust führt, können Paare auch alle 2 Tage Geschlechtsverkehr haben, um die fruchtbaren Tage automatisch abzudecken. Denn: Bei lustvollem Sex sind die Kontraktionen und das Scheidenmilieu besser.

WANN?



WARUM KLAPPT'S NICHT?

Sich in Geduld üben

Sie haben alles richtig gemacht. Den Eisprung bestimmt, sich einen schönen Abend gemacht - und trotzdem ist der Schwangerschaftstest negativ? Keine Panik. Weil die Befruchtung ein sehr komplizierter Vorgang ist, bei dem viele Faktoren ineinander greifen, liegt die Chance, pro Zyklus schwanger zu werden, nur bei 15 - 20 Prozent. Deshalb brauchen die meisten Paare mehrere Monate, um ein Kind zu zeugen, auch wenn sie kerngesund sind. Schwieriger wird es dagegen, wenn die Paare älter sind, da die Fruchtbarkeit ab 22 Jahren kontinuierlich abnimmt, während das Risiko einer Fehlgeburt zunimmt.

Tipps aus Großmutter's Zeit

... wirken leider nicht immer. Es hilft z. B. nicht, sich in akrobatischen Stellungen wie der „Kerze“ zu üben oder ein Kissen unter den Po zu legen, um die Spermien in die richtige Position zu bringen. Denn die Gebärmutter übernimmt diesen Job und saugt die Spermien nach dem Samenerguss an. Es gibt aber auch althergebrachte Tipps, die tatsächlich wirken.

WIE?

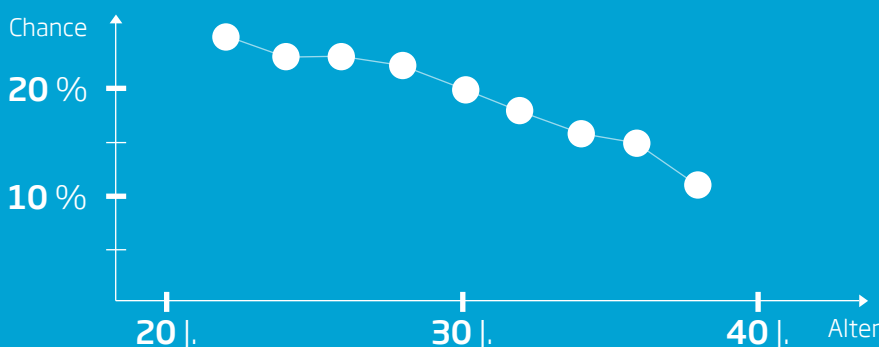


Dr. Winfried Hein
Gynäkologe, München

”

Wenn sich Frauen nach dem Geschlechtsverkehr auf die Seite legen und die Beine anziehen, hat der Gebärmuttermund mehr Zeit, in den Spermensee einzutauchen, bevor die Flüssigkeit aus der Scheide rinnt.“

Natürliche Schwangerschaftsraten pro Zyklus



... Geht's mit einer gesunden Ernährung schneller, den Kinderwunsch zu erfüllen?

Fruchtbarer dank gesunder Ernährung?

Eine gesunde Ernährung liefert dem Körper alle Nährstoffe, die er braucht, um seine Aufgaben zu erfüllen. Deshalb empfehlen Ärzte nicht nur Kinderwunschpaaren, auf ihre Ernährung zu achten. Doch inwieweit bestimmte Nährstoffe die Fruchtbarkeit beeinflussen, ist umstritten. Sie sollen die Hormonproduktion anregen, die Geschlechtsorgane stärken und für fitte Spermien sorgen:

Süßes

Kakao: Magnesium ist wichtig für das hormonelle Gleichgewicht

Öl

Ungesättigte Fettsäuren regulieren die Sexualhormone

Milchprodukte

Milch: Selen verbessert die Spermienqualität

Fleisch

Rind, Lamm: Zink senkt das Risiko für Fehlgeburten

Käse

Vitamin B 12 stärkt die Eierstockfunktion und macht Spermien beweglicher

Fisch

aus Jod werden die Schilddrüsenhormone aufgebaut, die die Sexualhormone regulieren

Gemüse

Kürbis, Spinat, Weißkohl: Vitamin E verbessert die Beweglichkeit der Spermien und den Zyklus der Frau

Getreide

Vollkornbrot: Vitamin B 6 ist für die Produktion der Geschlechtshormone wichtig

Obst

Mango, Grapefruit, Johannisbeeren: Vitamin C verbessert die Spermienqualität und senkt das Fehlgeburtsrisiko



Spezielle Nährstoffanalysen decken Mängel auf, die dann gezielt mit Nahrungsergänzungsmitteln behoben werden können. **Folsäure** z. B. schützt nicht nur das ungeborene Kind, sondern stärkt auch die Fruchtbarkeit. Deshalb macht es Sinn, Folsäurepräparate schon in der Kinderwunschzeit einzunehmen.

... Es gibt aber auch einige Nahrungsmittel und Getränke, die dem Kinderwunsch im Weg stehen!

Genussmittel und Co: Was ist tabu in der Kinderwunschzeit?

Nikotin

Nikotin ist der Fruchtbarkeitskiller schlechthin. Denn die Chance, ein Kind zu zeugen, verringert sich bei Rauchern um bis zu 40 Prozent. Schließlich kann der Tabakkonsum die Spermien schädigen, zu Impotenz führen und den Zyklus der Frau durcheinander bringen. Ein guter Grund, mit dem Rauchen aufzuhören ...

Kaffee

Koffein steht im Verdacht, die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen. So fanden Forscher heraus, dass zu viel Koffein die Eileiterfunktion einschränken kann. Zwei Tassen Kaffee am Tag sind allerdings unproblematisch.

Alkohol

Am besten ist es, in der Kinderwunschzeit ganz auf Alkohol zu verzichten, da sich jedes Glas negativ auf den Hormonhaushalt und das Immunsystem auswirken sowie Spermien und Eizellen schwächen kann.

Belastete Lebensmittel

Fremdhormone in Lebensmitteln könnten das eigene Hormonsystem durcheinander bringen. Es lohnt sich, bei Hopfen, Soja, Tofu und Fleisch auf Bioprodukte umzusteigen, da bei der konventionellen Herstellung dieser Produkte häufig Hormone ins Spiel kommen.

... Was sollten Kinderwunschaare noch vermeiden?

Umweltgifte und ihre Folgen

Umweltgifte sind Chemikalien, die in Industrie, Landwirtschaft und Haushalt Verwendung finden und über Umwege in den Körper gelangen können. Schwermetalle im Trinkwasser, Amalgam im Mund, Weichmacher im Plastik, Pestizide auf Feldern und Holzschutzmittel im Haus machen es schwer, den Umweltgiften aus dem Weg zu gehen. Aber es ist nicht unmöglich ...

Machen Umweltgifte unfruchtbar?

Wie sich Umweltgifte auf die Fruchtbarkeit auswirken, ist noch nicht eindeutig geklärt. Einige Experten gehen aber davon aus, dass sie die Fruchtbarkeit indirekt beeinträchtigen können. Manche Chemikalien wirken wie Hormone und stören das körpereigene Hormon- und Immunsystem. Beide sind wichtig, um den Kinderwunsch zu erfüllen: Sind Hormon- und Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten, funktionieren Eisprung und Befruchtung nicht mehr einwandfrei.



Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing
Gynäkologe, München

”

Nach Entgiftungen steigt die Chance schwanger zu werden, während das Risiko einer Fehlgeburt sinkt.“

Was tun gegen Umweltgifte?

- ☉ Manchen Chemikalien kann man aus dem Weg gehen: Nur hochwertiges Wasser trinken, Plastik aus PVC und damit gefährliche Weichmacher meiden, Zahnfüllungen mit Amalgam entfernen lassen und umweltschonend hergestellte Produkte bevorzugen.
- ☉ Stellt der Arzt eine hohe Belastung mit Umweltgiften fest, nimmt er z. B. eine Schwermetall- und Pestizidausleitung vor. Um den Körper zu entgiften, sind in manchen Fällen auch Fastenkuren oder Darmsanierungen sinnvoll.
- ☉ Haben Umweltgifte das Immunsystem geschwächt, können Ärzte Antioxidantieninfusionen verabreichen. Sie fangen freie Radikale ein, die das Immunsystem beeinträchtigen. Aber auch eine gesunde Ernährung, Sport und genügend Schlaf unterstützen die Abwehrkräfte bei ihrer Arbeit.

Es gibt noch mehr Gründe, warum Sport die Fruchtbarkeit stärkt ...

Wie Bewegung die Fruchtbarkeit beeinflusst

Sport macht schlank, fit und gesund. Schließlich stärkt Bewegung die Abwehrkräfte, das Herz-Kreislauf-System, die Muskeln und das Gemüt. Aber eben auch die Fruchtbarkeit. Denn durch sportliche Aktivität wird das Hormonsystem reguliert: Fehlende Botenstoffe werden produziert, während Hormone, die im Überschuss vorhanden sind, gedrosselt werden. Ist der Hormonhaushalt im Gleichgewicht, ist der Zyklus der Frau regelmäßiger, während beim Mann die Spermienproduktion in Gang kommt.

Hormonyoga für Mütter in Spe

Hormonyoga besteht aus Figuren und Atemtechniken verschiedener Yogarichtungen, die darauf ausgelegt sind, den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel anzuregen und Stress abzubauen. So sollen Frauen mit Hormonproblemen leichter schwanger werden. Bewiesen ist diese Wirkung allerdings nicht.

Positive Nebenwirkungen

Wer sich bewegt, baut nicht nur Stress, sondern auch überschüssige Kilos ab, die einer Schwangerschaft im Weg stehen können. Übergewichtige Frauen haben oft keinen Eisprung und deswegen häufiger Probleme schwanger zu werden. Normalgewichtige Frauen mit einem Body-Mass-Index zwischen 19 und 25 haben in der Tat doppelt so hohe Chancen schwanger zu werden wie Frauen mit einem BMI über 30!

Nicht nur Sport hilft, Stress zu reduzieren und dadurch die Fruchtbarkeit zu stärken ...

Loslassen & empfangen – trotz Stress?

Droht Gefahr, reagiert der Körper blitzartig: Das Herz schlägt schneller, die Muskeln spannen sich an, der Atem beschleunigt sich und die Energiereserven werden angezapft. So waren die Menschen der grauen Vorzeit für Angriff und Flucht bereit. Dieses Stressprogramm, das heute eher durch Zeitdruck und Reizüberflutung ausgelöst wird, nützt dem modernen Menschen wenig. Es schadet sogar und fördert die Entstehung zahlreicher Krankheiten. Vielleicht auch der Unfruchtbarkeit.

Tipps gegen Stress

- 🕒 **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen:** Die Muskeln werden zunächst angespannt, um sie dann gezielt loszulassen. So verbreitet sich Wärme und Entspannung im ganzen Körper.
- 🕒 **Autogenes Training:** Diese Methode basiert auf dem Prinzip der Selbsthypnose: Oft wiederholte Gedanken werden irgendwann Realität. Um sich durch Sätze wie „Ich bin ruhig“ gezielt zu entspannen, ist aber nicht nur viel Konzentration, sondern auch Übung notwendig.
- 🕒 **Atemtechniken:** Wir atmen ca. 20.000 Mal am Tag und merken es kaum. Doch bewusst atmen hilft, Stress abzubauen. Zum Beispiel so: Atmen Sie ein und zählen Sie bis 7, atmen Sie aus und zählen Sie bis 11. Durch den langen, tiefen Atem verlangsamt sich der Herzschlag, während sich der Körper entspannt.

Beeinträchtigt Stress die Fruchtbarkeit?

Experten sind sich uneins, ob Stress die Fruchtbarkeit verringert. Manche gehen davon aus, dass Stress das Immunsystem, den Hormonhaushalt und damit auch die Fruchtbarkeit schwächt. Werden Stresshormone ausgeschüttet, könnte sich der Eisprung verschieben und sich die Spermienqualität verschlechtern. Andere meinen, mit dem ganz normalen Wahnsinn des Alltags komme der Körper gut klar. So oder so: Es tut gut, sich in der an sich schon stressigen Kinderwunschzeit eine Extraportion Entspannung zu gönnen.

Auch Männer sollten Stress vermeiden. Was können sie noch tun, um ihren Kinderwunsch zu erfüllen?

Kinderkriegen ist nicht nur Frauensache: Fruchtbare Tipps für Männer

Männer haben nur noch halb so viele Spermien wie vor 50 Jahren. Warum ist bislang ein Rätsel. Stress, Schadstoffe und Hormonstörungen stehen aber im Verdacht, die Auslöser zu sein. Umso wichtiger, dass auch Männer auf sich achten und ihre Fruchtbarkeit stärken.



Achtung: Fruchtbarkeitsmythos!

Männer sind bis ans Ende ihres Lebens zeugungsfähig, heißt es oft. Ganz so einfach ist es aber nicht, denn ein 20-jähriger Mann hat zwei Drittel mehr bewegliche Spermien als ein 50-jähriger – und hat es daher leichter, sich seinen Kinderwunsch zu erfüllen.

Sind Bäder und Saunagänge wirklich tabu?

Ja, es stimmt: Spermien mögen's kühl. Deshalb werden sie auch außerhalb des Körpers, in den Hoden, gebildet. Das heißt aber nicht, dass Vollbäder und Saunagänge in der Kinderwunschzeit tabu sind. Auch der Laptop darf weiterhin auf dem Schoß Platz nehmen. Denn eine kurzzeitige Erwärmung ist kein Problem - nur übertreiben sollte Mann es nicht. Das gilt auch für die Sitzheizung im Auto: Wer sie nicht stundenlang laufen lässt, muss sich keine Sorgen machen.

Ernährung & Gewicht

Was für Frauen gilt, ist auch für Männer nicht verkehrt: Eine gesunde Ernährung soll die Fruchtbarkeit stärken. Die sorgt nicht nur für fitte Spermien, sondern auch für ein gesundes Gewicht. Das ist nicht zu unterschätzen, büßen Männer mit einem BMI über 25 doch 25 Prozent ihrer Spermien ein.

Wie sich es sich anfühlt, seinen Lebensstil fürs Wunschkind zu ändern, haben Sabine und ihr Partner am eigenen Leib erfahren ...



Aus Sabines Nähkästchen: Der lange Weg zum Wunschkind (Teil I)

Sie wollte ihren Kinderwunsch nicht auf die lange Bank schieben. Aber ihr ging es wie vielen Frauen: Erst spät lernte sie ihren jetzigen Partner kennen, den Mann, mit dem sie schließlich eine Familie gründen wollte. Jetzt ist Sabine* 40, jetzt ist es fast zu spät. Aber eben nur fast. Sabine probiert viel aus, um sich ihren Kinderwunsch doch noch zu erfüllen. Und bleibt dabei erstaunlich gelassen.


Kaffee hat sie immer gern getrunken. Auch mal ein Gläschen Rotwein. Natürlich verbietet sie sich nun nicht alles, aber seit sie sich ein Kind wünscht, ist sie vorsichtig geworden. „Der Verzicht fällt mir gar nicht so schwer“, sagt sie, „denn ich weiß, wofür ich es tue: ein Kind.“

Nebenbei hat sie auch mit Yoga begonnen. Das macht ihr Spaß, auch wenn die schnelle, kräftige Atmung anstrengend ist. Auch Sabines Partner hat begonnen, mehr auf sich zu achten, mehr Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren. Alles nur wegen dem Kinderwunsch?

Sie schmunzelt: „Ich weiß, dass ein gesunder Lebensstil so oder so gut ist.“ Doch ob diese Maßnahmen reichen, um schwanger zu werden?

* Sabine heißt eigentlich gar nicht Sabine. Ihren richtigen Namen wollte sie aber nicht in der Öffentlichkeit sehen - auch nicht ihr Foto. Deshalb wurden die Bilder gestellt und der Name abgeändert





Der Weg in die Praxis: Wie Ärzte helfen, den Kinderwunsch zu erfüllen

Viele Paare beginnen zu zweifeln, wenn sie Monat für Monat auf ein Kind hoffen und immer wieder enttäuscht werden. Stimmt etwas nicht? Paare, die ein bis zwei Jahre ungeschützten Geschlechtsverkehr haben und trotzdem noch auf ein Baby warten, gelten in der Regel als unfruchtbar. Doch diese Diagnose ist nicht das Ende, sondern der Anfang eines neuen Weges. Denn die moderne Medizin eröffnet viele Möglichkeiten, doch noch schwanger zu werden.



Erster Besuch in der Praxis

Untersuchungen

Diagnose

Behandlung

Überweisung ans
Kinderwunschzentrum

Schritt für Schritt: Was passiert beim Frauenarzt?

Der Frauenarzt ist die erste Anlaufstelle für Kinderwunschaare, die sich ärztliche Unterstützung holen möchten. Er kann Diagnosen stellen, erste Behandlungen durchführen und allgemeine Tipps geben.



Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing
Gynäkologe, München



Viele Patientinnen kommen erst zu uns, wenn die biologische Uhr schon fast abgelaufen ist. Aber nur wenn sie rechtzeitig kommen, können wir gut helfen.“

Der erste Besuch in der Praxis

Um sich einen ersten Eindruck zu verschaffen, wird der Arzt zunächst viele Fragen stellen, z. B. über Vorerkrankungen, Zyklusprobleme und die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs. Danach finden erste Untersuchungen statt, um den Gründen für die Unfruchtbarkeit auf die Spur zu kommen.

Wann zum Arzt?

Zu viel Zeit sollte nicht verstreichen, bis Kinderwunschaare einen Arzt aufsuchen, denn die Chance auf Nachwuchs sinkt mit dem Alter. Nach etwa einem Jahr macht es Sinn, einen Frauenarzt um Rat zu fragen. Bei Frauen über 35 sogar schon nach einem halben Jahr, um keine Zeit zu verlieren. Wer noch auf der Suche nach einem Frauenarzt ist, findet hier Praxen in seiner Nähe:

www.jameda.de/aerzte/frauenaerzte-gynaekologen/fachgebiet/



Dieser Schritt ist übrigens längst keine Ausnahme mehr: Rund zwei Drittel der Paare nehmen ärztliche Unterstützung in Anspruch, um sich ihren Kinderwunsch zu erfüllen!

Untersuchungen

Anhand verschiedener Untersuchungen findet der Arzt heraus, warum der Nachwuchs auf sich warten lässt. Ultraschall und Bauch- oder Gebärmutterspiegelungen verraten, ob mit den Geschlechtsorganen alles in Ordnung ist. Hormonelle Störungen oder ein fehlender Eisprung dagegen stellt der Arzt anhand der Hormon- und Zyklusdiagnostik fest. Um die Anzahl und die Beweglichkeit der Spermien zu untersuchen, kann der Androloge ein Spermogramm erstellen. Anhand der Untersuchungsergebnisse erstellt der Frauenarzt nun eine Diagnose, damit er die richtige Behandlung wählt und Sie endlich erfahren, warum es mit dem Nachwuchs bisher noch nicht geklappt hat. Was sind die häufigsten Diagnosen?

Diagnose

Die Ursachen der Unfruchtbarkeit sind recht gleichmäßig verteilt: Bei einem Drittel der Paare ist die Unfruchtbarkeit auf die Frau zurückzuführen (Hormonstörungen, Störungen an Eileitern und Gebärmutter), bei einem weiteren Drittel liegt es am Mann (Störungen der Hoden, des Samenleiters), bei einem Drittel sind die Gründe bei beiden zu finden.

Überweisung ans Kinderwunschzentrum

Hat die Behandlung beim Frauenarzt nicht zum erhofften Erfolg geführt, sollten Paare nach etwa eineinhalb Jahren ein Kinderwunschzentrum aufsuchen. Doch bei Paaren ab 35 drängt die Zeit: Sie sollten nicht lange zu warten und sich schon nach einem Jahr bei einem Spezialisten vorstellen. Paare haben die freie Wahl, welchem Kinderwunschzentrum sie sich anvertrauen möchten.

Wer noch auf der Suche nach den richtigen Spezialisten ist, findet hier eine deutschlandweite Liste:

www.jameda.de/kinderwunsch/behandlung/ 

Im Kinderwunschzentrum erneuern die Reproduktionsmediziner wenn nötig die Befunde und empfehlen je nach Diagnose und Alter das geeignetste Verfahren. Der Erfolg der Kinderwunschbehandlung hängt nicht nur von der Behandlung, sondern v. a. vom Alter der Frau ab. Die besten Chancen schwanger zu werden haben Frauen unter 35 - auch im Kinderwunschzentrum. Doch welche Behandlungen erwarten die Paare dort?

Behandlung

Bei Frauen mit unregelmäßigem Zyklus kann der Frauenarzt Hormone (v. a. Clomifen) verabreichen, um den Eisprung auszulösen. So können Paare die fruchtbaren Tage gezielter nutzen, um die Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen. Bei rund 30 - 40 % schlägt die Behandlung an. Doch rund jede zehnte Frau überweist der Frauenarzt schließlich an Spezialisten.

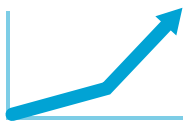
*Es gibt keinen Weg,
außer man geht ihn!*

(Spanisches Sprichwort)

Kinderwunschbehandlungen im Porträt: Mit High-Tech gegen Unfruchtbarkeit

Die Geburt eines Kindes ist ein Wunder – doch leider eines, das manchmal auf sich warten lässt. Aber Sie sind nicht allein! Unfruchtbarkeit ist zwar keine Seltenheit, aber leider immer noch ein Tabuthema.

Wussten Sie, dass ...



... sich im Vergleich zu den 90er Jahren heute doppelt so viele Frauen über 30 ein Kind wünschen?

22

... die Fruchtbarkeit ab 22 Jahren abnimmt?



... 15 bis 20 Prozent der deutschen Paare ungewollt kinderlos sind?



... Paare im Durchschnitt 4 Jahre warten, bis sie eine Kinderwunschbehandlung wagen?



... die meisten Frauen 36 Jahre alt sind, wenn die Behandlung beginnt?

100.000

... rund 100.000 Paare jedes Jahr eine Kinderwunschbehandlung durchführen lassen?



... und 70 % dieser Paare danach ein Kind bekommen?

Hormonelle Stimulation

Insemination

In-Vitro-Fertilisation (IVF)

Weitere Behandlungen

Die moderne Medizin kann keine Wunder bewirken. Aber manchen Paaren hilft sie, selbst ein kleines Wunder auf die Welt zu bringen.

Hormonelle Stimulation

Im Kinderwunschzentrum angekommen, erwartet die meisten Frauen eine Hormonstimulation, da viele Frauen Zyklusprobleme haben. Bei einem sehr unregelmäßigen Zyklus lässt sich der Eisprung schwer bestimmen. Die Hormonstimulation hilft, den Eisprung gezielt auszulösen, damit Paare das kleine Zeitfenster nutzen können, das sich nun öffnet.

Wie funktioniert die Hormonstimulation?

Die meisten Frauen nehmen Hormontabletten (v. a. Clomifen) und geben sich selbst Spritzen, um die Eizellen reifen zu lassen und den Eisprung auszulösen. Alternativen sind spezielle Botenstoffe (Gonadotropine), die keine Nebenwirkungen haben. Ist der Eisprung auf diese Weise ausgelöst worden, haben die Paare 24 Stunden Zeit, um ein Kind zu zeugen.

Für welche Patienten kommt diese Behandlung infrage?

Liegen hormonelle Störungen vor (PCO-Syndrom, Gelbkörperschwäche, fehlender oder unregelmäßiger Eisprung), macht es Sinn, den Hormonhaushalt und damit den Zyklus zu normalisieren. Hormongaben helfen aber auch Männern, die Qualität der Spermien zu verbessern.

Schwangerschaftsraten pro
Behandlungszyklus:

ca. **40 %**

Wie lange dauert diese Behandlung bei den meisten Paaren, bis der Schwangerschaftstest endlich positiv ist?



Dr. med. Jörg Puchta

Gynäkologe, Reproduktionsmedizin

”

Nicht nur die Hormone oder Gonadotropine, sondern auch die Eileiter bestimmen, ob die Behandlung erfolgreich verläuft. Doch die Überprüfung der Eileiter wird oft aufgeschoben. Nur wenn die Eileiter durchgängig sind, gelangt die befruchtete Eizelle zur Gebärmutter, wo sich schließlich der Embryo entwickelt. Die Schwangerschaftsrate steigt um 50 %, wenn die Eileiter gründlich durchgespült werden.“

Wie lange dauert die Behandlung im Schnitt?

Meist sind 3 Behandlungszyklen notwendig, bis es zu einer Schwangerschaft kommt. Sie nehmen insgesamt ca. 3 Monate Zeit in Anspruch.

Kosten:

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten vollständig und zwar bei jedem Paar.

Risiken & Nebenwirkungen:

Zu hohe Hormongaben können das Überstimulationssyndrom auslösen (und damit Hitzewallungen, Kopfschmerzen und Übelkeit) oder zu Mehrlingsschwangerschaften führen. Um diese Risiken zu vermeiden, verabreichen Ärzte möglichst kleine Hormondosen. Werden dagegen spezielle Botenstoffe (Gonadotropine) gespritzt, treten keine Nebenwirkungen auf.



Bei manchen Paaren reicht diese Behandlung aus, um den erhofften Erfolg zu erzielen. Andere kombinieren die Hormonstimulation mit weiteren Verfahren, um der Natur auf die Sprünge zu helfen ...

Insemination

Bei einigen Paaren wird nicht nur eine Hormonstimulation, sondern im Anschluss daran auch eine Insemination durchgeführt. Auch diese Behandlung gehört zu den Standardverfahren der Reproduktionsmedizin: Dabei spritzt der Arzt die Spermazellen direkt in den Körper der Frau, damit sie die Eizelle befruchten. Was kommt auf die Paare bei dieser Behandlung zu?

Wie funktioniert die Insemination?

Die Erfolgsaussichten sind besser, wenn der Insemination eine Hormonbehandlung vorausgeht. Sie sorgt dafür, dass mehrere Eizellen reifen. Wer Nebenwirkungen vermeiden will, kann die Hormonbehandlung aber auch weglassen. Die Hormonspritze, mit der der Arzt den Eisprung auslöst, ist aber meist unumgänglich, damit die im Labor aufbereiteten und gefilterten Spermien die Gebärmutter der Frau zum optimalen Zeitpunkt erreichen. Über einen Katheter gelangen die Spermien leichter an ihr Ziel, um schließlich die Eizelle zu befruchten.

Für welche Patienten kommt diese Behandlung infrage?

Ist die Spermienqualität nicht gut genug oder gelangen die Spermien aus anderen Gründen nicht zur Eizelle, hilft die Insemination weiter. Dieser Eingriff ist vergleichsweise einfach und kostengünstig, aber nicht so erfolgversprechend wie andere Methoden. Deshalb eignet er sich v. a. für jüngere Paare, die noch genügend Zeit haben, mehrere Versuche zu starten, bevor ihre Fruchtbarkeit mit dem Alter sinkt.

Schwangerschaftsraten
pro Behandlungszyklus:

8-13 %

Bei dieser Behandlung müssen die Paare nur wenige Risiken und Nebenwirkungen in Kauf nehmen ...

Risiken & Nebenwirkungen:

Hormonbehandlungen bergen das Risiko einer Mehrlingschwangerschaft. Wird die Insemination jedoch ohne Hormonbehandlung durchgeführt, gibt es kaum Risiken. Der schmerzlose Eingriff führt nur selten zu Infektionen (bei < 1 % der Frauen).

Wie lange dauert die Behandlung im Schnitt?

Nach vier bis sechs Behandlungen, die jeweils einen Monat in Anspruch nehmen, sollte der erhoffte Erfolg eintreten. Wenn nicht, gibt es weitere Alternativen, um den Kinderwunsch doch noch zu erfüllen.

Paare, die nach mehreren Inseminationen noch auf ihr Wunschkind warten, können auch eine IVF durchführen lassen. Oft wenden Reproduktionsmediziner dieses Verfahren auch gleich zu Beginn an, da die Erfolgsaussichten besser sind.

Dr. med. Robert Emig

Gynäkologe, Reproduktionsmedizin



”

Während der Behandlung müssen die Paare etwa 4 - 5 Mal im Monat ins Kinderwunschzentrum. Das ist zwar aufwendig, aber es lohnt sich. Denn wer sich genug Zeit nimmt, erzielt bessere Ergebnisse und bleibt gelassener.“

Kosten:

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei Ehepaaren 50 % der Kosten, wenn die Frau zwischen 25 und 39 und der Mann unter 50 Jahre alt ist. Dann müssen die Paare pro Behandlung noch 100 - 350 Euro zuzahlen. Selbstzahler müssen mit 350 - 800 Euro pro Behandlungszyklus rechnen, während private Versicherungen die Kosten komplett übernehmen.

In-Vitro-Fertilisation (IVF)

Um den Kinderwunsch zu erfüllen, vertrauen viele Paare auf die IVF, auch „künstliche Befruchtung“ genannt. Die IVF sorgt dafür, dass Ei- und Samenzelle im Reagenzglas zusammenfinden. Das könnte der Beginn neuen Lebens sein ...

Wie funktioniert die IVF?

Zuerst untersucht der Arzt die Samenzellen, um die Spermienqualität festzustellen. Ist alles in Ordnung, führt der Arzt meistens eine Hormonbehandlung bei der Frau durch. Dadurch reifen mehrere Eizellen, was die Chance auf eine Schwangerschaft erhöht. Nach dem Eisprung entnimmt der Arzt mehrere Eizellen aus den Eierstöcken, um sie mit den aufbereiteten Spermien des Mannes zusammenzubringen. Bis zu drei Embryonen setzt der Arzt dann in die Gebärmutter ein.

Für welche Patienten kommt diese Behandlung infrage?

Ärzte raten zur IVF, wenn Probleme mit den Eileitern oder der Spermienqualität vorliegen oder keine Gründe für die Unfruchtbarkeit des Paares festgestellt wurden.

Schwangerschaftsraten pro
Behandlungszyklus:

ca. **30 %**



Achtung: Die Schwangerschaftsraten sinken mit dem Alter! Außerdem ist nicht jede erfolgreich eingeleitete Schwangerschaft mit der Geburt eines Kindes verbunden ...

Risiken & Nebenwirkungen:

Nach einer IVF bringen rund 20 - 25 % der Frauen Zwillinge zur Welt. Rund 15 - 20 % erleiden außerdem Fehlgeburten, was allerdings nicht auf die IVF, sondern auf individuelle Risikofaktoren wie das fortgeschrittene Alter der Patientinnen zurückzuführen ist. In Ausnahmefällen können auch Eileiterschwangerschaften oder Blutungen sowie Verletzungen der Organe vorkommen.

Frauen spüren vor und nach der Eizellenentnahme häufig ein Ziehen im Unterbauch. Die Eizellenentnahme selbst ist jedoch nicht schmerzhaft, da sie unter Narkose durchgeführt wird.

Wie lange dauert die IVF-Behandlung im Schnitt?

Meist werden 2 - 3 Zyklen benötigt, bis es zu einer Schwangerschaft kommt oder Alternativen diskutiert werden. Die Behandlungszyklen können sich über 1 - 2 Jahre hinziehen.

Eine Variante der IVF: Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)

Wenn die IVF erfolglos geblieben oder die Spermienqualität nicht gut genug ist, ist die ICSI eine Alternative. Dabei handelt es sich um eine besondere Form der IVF, bei der eine einzelne Samenzelle gezielt in eine Eizelle injiziert wird. Die Erfolgschancen liegen durchschnittlich bei ca. 28 % pro Behandlungszyklus. Jede fünfte Frau erleidet aufgrund individueller Risikofaktoren eine Fehlgeburt. Kassenpatienten müssen mit einem Eigenanteil von rund 1.700 Euro rechnen, auf Selbstzahler kommen bis zu 6.000 Euro zu.



Prof. Dr. med. Monika Bals-Pratsch, M.Sc.

Gynäkologin, Reproduktionsmedizinerin



Frauen mit familiär bekannter Zuckerkrankheit oder Risikofaktoren (Übergewicht, > 35) leiden häufig schon beim Schwangerschaftstest unter Schwangerschaftszucker. Leider bleibt diese Erkrankung meist unbemerkt. Werden diese Patientinnen zuvor aber mit einem Stoffwechselpräparat behandelt, sinkt das Risiko einer Fehlgeburt - und die Chance, doch noch auf natürlichem Weg schwanger zu werden, steigt.“

Kosten:

Wie bei der Insemination übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen bei jüngeren Ehepaaren 50 % der Kosten. Dann bleibt den Patienten ein Selbstkostenanteil von ca. 1.500 Euro. Privatversicherte können mit einer vollständigen Kostenerstattung rechnen, während auf Selbstzahler rund 4.000 Euro zukommen.

Die meisten Paare, die ihren Kinderwunsch in die Hände erfahrener Reproduktionsmediziner legen, erwartet im Kinderwunschzentrum eine Hormonstimulation, eine Insemination und/oder eine IVF. Oft sind mehrere Behandlungszyklen notwendig, um der Natur auf die Sprünge zu helfen. Doch es gibt noch weitere Verfahren, die den Kinderwunsch erfüllen können ...

Weitere Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin

Je nach Diagnose macht es bei manchen Paaren Sinn, auf selten angewendete Behandlungsmethoden zu setzen, um eine Schwangerschaft herbeizuführen. Manchmal sind diese Verfahren auch die letzte Hoffnung auf Nachwuchs. Welche Möglichkeiten bleiben Paaren, für die Standardverfahren nicht (mehr) infrage kommen?

In-Vitro-Maturation (IVM)

Die In-Vitro-Maturation ist ein sehr neues Verfahren. Es wird selten durchgeführt, u. a. bei Frauen mit PCO-Syndrom, Thrombosegefahr oder defekten Eierstöcken. Um eine Befruchtung herbeizuführen, entnimmt der Arzt unreife Eizellen, lässt sie im Reagenzglas nachreifen und bringt sie dann entweder direkt mit der Samenzelle zusammen (wie bei der IVF) oder spritzt die Samenzelle in die Eizelle (wie bei der ICSI). Die Erfolgchancen sind allerdings mit 10 - 15 % pro Behandlungszyklus recht niedrig, die Kosten sind dagegen hoch. Die Krankenkasse steuert jedoch 50 % der Kosten bei.


Viele Paare können sich nach einer Kinderwunschbehandlung auf Nachwuchs freuen. Doch ist der erhoffte Erfolg ausgeblieben oder erscheinen sanfte Alternativen attraktiver, kommt die Naturheilkunde ins Spiel.

Embryonenspende

Sind IVF-Behandlungen mehrmals fehlgeschlagen und erscheint eine Weiterbehandlung nicht erfolgversprechend, gibt es für diese Paare nur noch wenige Alternativen. Bei einer Embryonenspende stammen die Embryonen von anderen Paaren, die selbst eine IVF durchgeführt haben und keine weiteren Kinder möchten. Die Embryonenspende ist allerdings nicht in allen Ländern erlaubt.

Operationen


Nur selten greifen Reproduktionsmediziner zum Operationsbesteck, um einer Schwangerschaft nachzuhelfen. Operationen dienen dazu, die natürliche Fruchtbarkeit wiederherzustellen, verschlossene Eileiter oder Samenwege zu öffnen und größere Verwachsungen im Bauch zu entfernen. Solche Operationen führen jedoch nur bei jeder fünften Frau zum Erfolg. Deshalb macht dieses Verfahren vor allem bei Frauen unter 35 Sinn, da sie noch mehr Zeit haben, sich ihren Kinderwunsch zu erfüllen.



Der sanfte Weg zum Kind? Mit Naturheilkunde Geist, Körper und Fruchtbarkeit stärken

Zwei Ansätze, ein Ziel: Sowohl Schulmedizin als auch Naturheilkunde wollen den Menschen heilen. Doch beide Fachrichtungen nähern sich diesem Ziel aus ganz unterschiedlichen Richtungen. Die Schulmedizin versteht es, Störungen einzelner Organfunktionen zu therapieren. Alternative Heilverfahren stellen dagegen die Behandlung des gesamten Organismus in den Vordergrund und stärken die Selbstheilungskräfte. Was heißt das für die Kinderwunschbehandlung?

Während die Schulmedizin alles tut, um Ei- und Samenzelle zusammenzubringen und so eine Befruchtung herbeizuführen, unterstützt die Naturheilkunde den ganzen Organismus, damit er seine Aufgaben selbst erfüllen kann. Nicht nur die Unfruchtbarkeit wird behandelt, sondern alle Störungen, die damit zusammenhängen können. Dabei spielen auch die Lebensumstände des Menschen eine Rolle.



Schulmedizin und Naturheilkunde könnten sich gut ergänzen, um den Menschen bestmöglich zu helfen. Doch fällt es manchmal schwer, die Herangehensweise der anderen Disziplin anzuerkennen. So bemängeln Schulmediziner, dass es kaum wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Naturheilverfahren gibt, während Heilpraktiker die Nebenwirkungen vieler schulmedizinischer Behandlungen kritisieren. Und so bleibt den Patienten nur eine Möglichkeit: sich gut zu informieren und dann selbst zu entscheiden, welchen Weg sie einschlagen möchten.

Pflanzenheilkunde

Traditionelle Chinesische Medizin

Homöopathie

Pflanzenheilkunde

Richtig angewendet, stärken Kräutertees auf sanfte Art und Weise die Fruchtbarkeit. Deshalb setzen viele Frauen auf die Pflanzenheilkunde – z. B. als Begleittherapie oder auch vor dem ersten Arztbesuch.

Seit jeher helfen Heilpflanzen bei der Behandlung zahlreicher Krankheiten. Dieses überlieferte Wissen wird heute noch in der Volksheilkunde genutzt, wobei die Heilkraft der Pflanzen auch Forschungsgegenstand der Wissenschaft geworden ist. Doch wie helfen Kräuter, schwanger zu werden?

Wie wirken Pflanzen?

Viele Heilkräuter stärken die Fruchtbarkeit: Sie fördern den Eisprung und helfen der befruchteten Eizelle, sich in die Gebärmutter einzunisten. Aber sie unterstützen auch die Nerven.



Gerrit Ulrike Schramm
Heilpraktikerin



Frauenmantel, Schafgarbe und Mönchspfeffer sind die Klassiker unter den hormonregulierenden Pflanzen. Rosmarin durchwärmt und wirkt Blutarmut entgegen, Melisse beruhigt, Lavendel stärkt die Nerven, Brennnessel leitet aus und entgiftet. Mit Kräutermischungen tun sich alle Frauen etwas Gutes.“

Kräuter werden nicht nur in der europäischen Volksmedizin eingesetzt, sondern auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin – u. a. auch dafür, den Kinderwunsch zu erfüllen.

Für welche Patienten kommt diese Behandlung infrage?

Kräutertees stärken den ganzen Organismus, dienen aber vor allem der Behandlung von Zyklusproblemen. Sie können vor, während oder nach der schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden.

Tipps für die Teezubereitung:

Frauen, die sich mit Heilkräutern auskennen, können ihre Teemischungen selbst zubereiten. Mischen Sie für die erste Zyklushälfte jeweils drei Gramm Rosmarin, Beifuß, Himbeerblätter, Holunderblätter und Frauenmantel. Nach dem Eisprung sind dagegen Frauenmantel, Schafgarbe, Brennnessel, Mönchspfeffer, Melisse, Lavendel und Rosenblätter zu empfehlen. Trinken Sie drei Tassen am Tag oder nehmen Sie Frauenmantel als Urtinktur aus der Apotheke ein.

Nebenwirkungen:

Die Wirkung der Kräuter ist nicht zu unterschätzen, bei richtiger Anwendung sind jedoch keine Nebenwirkungen zu befürchten.

Traditionelle Chinesische Medizin

Nicht selten liebäugeln Paare, die nach einer schulmedizinischen Behandlung immer noch auf ein Kind warten, mit der TCM. Doch was kann sie leisten?

Die jahrtausendealte Traditionelle Chinesische Medizin sieht den Menschen als Ganzes. Nicht eine einzelne Erkrankung, sondern Körper und Geist mit all ihren Funktionen stehen im Mittelpunkt – auch bei der Kinderwunschbehandlung.

Wie läuft die TCM-Behandlung ab?

Zuerst findet eine ausführliche Anamnese statt: Der Arzt oder Heilpraktiker nimmt eine körperliche Untersuchung und eine chinesische Puls- und Zungendiagnose vor. Danach behandelt er alle Symptome, nicht nur die Unfruchtbarkeit, u. a. mit Akupunkturnadeln und Kräutern. Die Therapie verändert das elektromagnetische Feld des Menschen, löst Blockaden und wirkt sich positiv auf die Durchblutung und das Hormonsystem aus. Lösen Hormone den Eisprung regelmäßig aus und wird die Gebärmutter besser durchblutet, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft.

Für wen kommt diese Behandlung infrage?

Die TCM kann viele Infertilitätsursachen behandeln, sind die Patienten aber schon älter oder liegen Begleiterkrankungen vor, ist eine TCM-Behandlung weniger erfolgversprechend. Oft entscheiden sich die Patienten während oder nach einer schulmedizinischen Therapie für eine TCM-Behandlung, aber auch vorher kann die TCM etwas bewirken.




Drs.MMed.Univ. Jens Mittelbach
Heilpraktiker

”

Jede Fertilitätsstörung ist anders. Die Akupunkturpunkte müssen individuell ausgewählt werden, um das Qi, die Lebensenergie, zu stärken.“

Doch gibt es bei dieser Behandlung auch Risiken und Nebenwirkungen?




Risiken & Nebenwirkungen:

Die TCM ist weitgehend nebenwirkungsfrei. Nur in Ausnahmefällen treten nach Akupunkturbehandlungen kleine Blutergüsse oder Schmerzen auf.



Kosten:

Eine Akupunkturbehandlung kostet im Schnitt ca. 800 Euro, für die Phytotherapie fallen ca. 400 Euro an. Dauert die Behandlung länger, steigen die Kosten. An der Finanzierung beteiligen sich manche private Krankenkassen.



Wie lange dauert die Behandlung im Schnitt?

In der Regel dauert eine TCM-Behandlung 2 - 3 Monate, sie kann sich je nach Diagnose aber auch in die Länge ziehen. Ist nach 6 - 12 Monaten keine Schwangerschaft eingetreten, passt der Arzt oder Heilpraktiker die Therapie an oder sucht nach Alternativen.

Nicht nur die TCM ist eine preiswerte und risikoarme Methode, der Schwangerschaft auf die Sprünge zu helfen. Auch die Homöopathie kann nützlich sein ...

Homöopathie

Die Homöopathie ist zwar umstritten, doch viele Heilpraktiker schreiben den kleinen weißen Kügelchen große Wirkungen zu. Und so interessieren sich immer mehr Paare für die Möglichkeiten, mit homöopathischer Unterstützung schwanger zu werden.

Homöopathie basiert auf dem Ähnlichkeitsprinzip: Ein Wirkstoff, der eine Krankheit hervorruft, kann in minimaler Dosis zur Heilung ebendieser Krankheit beitragen, indem er die Selbstheilungskräfte anregt. Doch wie hilft dieser Mechanismus beim Schwangerwerden?

Für wen kommt diese Behandlung infrage?

Homöopathika helfen bei Zyklusproblemen und verbessern die Spermienqualität. Sie sollten allerdings nicht während einer schulmedizinischen Behandlung angewandt werden, da beide Verfahren das Hormonsystem auf unterschiedliche Art und Weise beeinflussen.

Wie wirkt die Homöopathie?

Homöopathische Mittel stärken den Zyklus, indem sie den Eisprung und die Einnistung der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter fördern. Sie regulieren das Hormonsystem und unterstützen die Qualität, Quantität und Beweglichkeit der Spermien.

Homöopathika wirken allerdings nur, wenn der Arzt, Heilpraktiker oder Homöopath die individuell erfolgversprechendsten Mittel in der richtigen Dosierung verabreicht. Auch die Wahl des richtigen Herstellers spielt eine Rolle. Deshalb ist es besser, sich vom Profi beraten zu lassen.

Doch wie lange dauert es, bis die kleinen weißen Kügelchen zum erhofften Erfolg führen?

Wie lange dauert die Behandlung?

Im Schnitt sind die Patienten 3 - 6 Monate in homöopathischer Behandlung. Sind die Paare schon älter oder liegen Grunderkrankungen vor, kann die Therapie auch länger dauern.

Nebenwirkungen:

Bei Einnahme der richtigen Homöopathika in der richtigen Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu erwarten.

Kosten:

Im Schnitt fallen 400 - 600 Euro an. Die Kosten hängen von der Behandlungsdauer ab und werden von privaten Krankenkassen und Zusatzversicherungen getragen.

Auch Sabine hat naturheilkundliche Verfahren ausprobiert. Welche Erfahrung hat sie damit gemacht?



Aus Sabines Nähkästchen: Der lange Weg zum Wunschkind (Teil 2)

Sabine hat über den Tellerrand geschaut, denn sie war neugierig, was die Naturheilkunde zu bieten hat. „Das Gefühl, sich selbst für eine Behandlung zu entscheiden, war großartig“, findet sie. Und so machte sie erste TCM-Erfahrungen: Die Akupunktur fand sie entspannend, auch die chinesischen Kräuter haben ihr gut getan. Gegen Ende der Behandlung sah ihre Temperaturkurve besser aus, d. h. das Hormonsystem arbeitete vorbildlich. Als sich aber dennoch keine Schwangerschaft einstellte, hörte sie die innere Uhr ganz laut ticken. Und zog weitere Schritte in Erwägung.

Sabine hat sich lange gescheut, ins Kinderwunschzentrum zu gehen. Sie hatte Angst vor den Nebenwirkungen, den Hormonen, den Spritzen. „Aber ich habe festgestellt, dass eine IVF nichts Schlimmes ist“, sagt sie. Die vielen Besuche im Kinderwunschzentrum kosteten zwar Zeit, aber Nebenwirkungen hatte sie keine. Auch die Atmosphäre wird sie in guter Erinnerung behalten: Hilfsbereites Personal, professionelle Ärzte. „Man muss nur wissen, worauf man sich einlässt“, sagt sie. Im Kinderwunschzentrum arbeiten Reproduktionsmediziner, die eifrig damit beschäftigt sind, ihren Aufgaben nachzugehen. Da bleibt eben wenig Zeit für Gespräche.

Was Sabine schon eher störte, waren die Spritzen. Jeden Tag musste sie um Punkt 17:30 Uhr zu Hause sein, um sich Hormone zu spritzen. Wie soll man abschalten, wenn man jeden Tag gezwungen ist, an die Spritzen und damit auch an den großen Wunsch nach einem Kind zu denken? Gar nicht so einfach. Aber es dauerte nur zwei Wochen, bis die Eizellen schließlich entnommen wurden. Nun wartet sie gespannt auf das Ergebnis der Behandlung – und wappnet sich vorsichtshalber, um auch mit einem Fehlschlag fertig werden zu können.



Die Kinderwunschzeit meistern

Viele Paare wissen nicht, woher er kommt. Und doch ist es das normalste der Welt, sich ein Kind zu wünschen. Wenn sich der Kinderwunsch aber Monate, manchmal Jahre nicht erfüllt und die Spirale aus Hoffnung und Enttäuschung kein Ende nimmt, versinken die Paare nicht selten im Gefühlschaos.

Das ist ganz normal, denn wer sich in einer schwierigen Lebensphase befindet, negative Emotionen bewältigen und vielleicht sogar auf die Suche nach neuen Lebenskonzepten gehen muss, wird auf die Probe gestellt. Umso besser, wenn Paare wissen, was auf sie zukommt, welche Wege aus der Krise führen und wer ihnen bei diesem Prozess kompetent zur Seite stehen kann.

Wenn der Kinderwunsch zur Gefühlsachterbahn wird

Wege aus der Krise

Hilfe vom Profi

In vollen Zügen leben



Wenn der Kinderwunsch zur Gefühlsachterbahn wird

Hat ein Paar mehrere fehlgeschlagene Kinderwunschbehandlungen hinter sich, erleben Frauen und Männer oft ein Auf und Ab unterschiedlichster Gefühle:

Hoffnung
Vorfreude
Schuld
Schuld
Geduld
Liebe
Wut
Neid
Hilflosigkeit
Beziehungsstress
Sehnsucht
Verzweiflung
Hilflosigkeit
Wut
Sehnsucht

Natürlich geht es nicht jedem Paar so. Aber besonders bei den 30 Prozent der Paare, die nach einem Behandlungsmarathon ohne Kind nach Hause gehen, ist die Enttäuschung groß. Etwa 40 bis 50 Prozent zeigen Anzeichen einer milden Depression.

Viele Paare trauen sich nicht, mit Freunden oder Angehörigen über ihre Probleme zu sprechen. Zu intim sind die Gefühle, die für Außenstehende manchmal schwer nachvollziehbar sind. Umso schlimmer ist es, auf Fragen wie „Wollt ihr keine Kinder?“ Antworten zu finden. Oder die glückliche Freundin zu treffen, die sich auf ihr zweites Kind freut. Aber wo Probleme sind, gibt es auch Lösungen ...

Wege aus der Krise: Wo viel Schatten ist, ist auch viel Licht

Es gibt viele Wege aus der Krise, denn jeder geht anders mit schwierigen Situationen um. Doch viele Paare müssen dieselben Fallen umgehen, wenn sie die Kinderwunschzeit meistern wollen. Deshalb hilft ihnen vielleicht der ein oder andere Tipp, eine neue Richtung einzuschlagen.



Dr. Petra Thorn
Dipl.-Sozialarbeiterin



Zu wissen, dass ein Leben ohne Kind auch erfüllend ist, kann für Kinderwunschpaare eine Entlastung sein.“

DENKEN:

Plan B überlegen

Manche Frauen können zeitweise nur noch an das eine denken: Ein Kind in den Armen zu halten. Besser ist es, dieses Gedankenkarussell zu umgehen und sich schon zu Anfang der Kinderwunschbehandlung gemeinsam mit dem Partner einen Plan B zu überlegen: Wie viele Versuche sollen es maximal sein? Wie kann ein Leben ohne Kind oder mit Adoptivkind aussehen? So haben die Paare das Gefühl, die Zügel in der Hand zu halten und selbst Grenzen zu setzen.

FÜHLEN:

Emotionen zulassen

Natürlich ist es gut, nicht in einem Sumpf aus negativen Emotionen zu versinken. Doch genauso wichtig ist es, sie anzuerkennen und ihnen Raum zu geben. Nur dann können sie sich auflösen, um schließlich echter Hoffnung und echtem Mut Platz zu machen. Vielleicht entwickelt sich sogar Gelassenheit, vielleicht wächst die Persönlichkeit an dieser Aufgabe.

Wie können sich Mann und Frau dabei gegenseitig unterstützen?

REDEN:

Das richtige Maß finden

Männer nehmen schnell die Rolle des Optimisten an und versuchen, ihre Partnerin aufzubauen. Aber auch ihre Ängste und Zweifel sollten auf den Tisch. Am besten ist es, einen Mittelweg zu finden: Den Kinderwunsch zwar zu diskutieren, aber ohne ein Dauerthema daraus zu machen. Wenn Paare selbst festlegen, wie oft sie über ihren Kinderwunsch sprechen möchten, finden sie das individuell richtige Maß.



„Wenn du dein Schicksal nicht ändern kannst, ändere deine Einstellung!“

(Aus China)

HANDELN:

Aktiv bleiben

Wenn auf einmal sämtliche Freunde und Bekannte nur noch von ihren niedlichen Babys sprechen, fühlen sich Kinderwunschpaare schnell ins Abseits gedrängt. Natürlich sollte keine Freundschaft am Kinderwunsch zerbrechen. Doch manchen macht es mehr Spaß, sich öfter mit kinderlosen Freunden zu treffen. Ablenkung tut gut, um nicht dauernd grübelnd zu Hause zu sitzen.

Es ist nicht immer leicht, einen Weg aus dem Chaos zu finden. Wer das Gefühl hat, nur noch von Einbahnstraßen umgeben zu sein, oder wer sich die Entscheidung einfacher machen möchte, muss nicht lange nach Hilfe suchen. Wenn er weiß, wo er sie findet.

Hilfe vom Profi: Wie unabhängige Berater Kinderwunschpaare unterstützen

Manche Paare erreichen im Lauf der Kinderwunschzeit eine Grenze. Wenn die Gefühlsachterbahn nicht anhält, Beziehungsprobleme Überhand nehmen und das soziale Umfeld nicht weiterhilft, macht es Sinn, sich einem Profi anzuvertrauen. Aber auch Paare, die generell lernen wollen, mit ihrer Situation besser umzugehen, sind willkommen.

Wo finden Paare mit unerfülltem Kinderwunsch Hilfe?

- ⦿ Beim „Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland“ sind alle spezialisierten Berater gelistet.
www.bkid.de/beraterinnen-in-ihrer-naehe.html
- ⦿ Aber auch gemeinnützige Vereine wie pro familia und die Arbeiterwohlfahrt bieten Kinderwunschberatungen an.
www.profamilia.de/angebote-vor-ort.html
www.awo-schwanger.de/beratungsstellen-finden
- ⦿ Darüber hinaus haben sich auch einige Beratungsstellen weiterer Vereine und Institutionen auf dieses Thema spezialisiert (z. B. die Caritas, donum vitae, der Sozialdienst Katholischer Frauen, die Frauengesundheitszentren und die Schwangerschaftsberatungsstellen der Landratsämter).
www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung
www.donumvitae.org/Beratungsstelle_finden
www.skf-zentrale.de/86134.html
www.frauengesundheitszentren.de/BV_pub/beratungsthemen/frauengesundheitszentren-in-deutschland
- ⦿ Wer sich mit anderen Betroffenen austauschen möchte, findet hier Selbsthilfegruppen vor Ort.
www.wunschkind.de/de/fuer-betroffene/hilfsangebote/selbsthilfegruppen/index.html

Wie läuft die Beratung ab?

Damit der Berater helfen kann, muss er wissen, an welchem Punkt sich das Paar befindet, welche Behandlungen schon stattgefunden haben und welche Fragen im Vordergrund stehen. Dann nutzt der Berater sein fachliches Wissen, um gemeinsam mit dem Paar individuelle Lösungen zu finden. Viele Paare fragen sich z. B. nach drei gescheiterten Behandlungszyklen im Kinderwunschzentrum, ob sie einen weiteren Versuch aus emotionaler und finanzieller Sicht bewältigen können. Der unabhängige Berater hilft, Gefühle und Gedanken zu sortieren und gemeinsam den individuell richtigen Weg zu finden.

Diese spezielle Form der Krisenintervention dauert meist nur 3 - 10 Sitzungen. Das Paar entscheidet selbst, ob und wann eine Folgesitzung stattfindet. Gemeinnützige Beratungsstellen verlangen kein Honorar für ihre Dienste, freiberufliche Berater meist 80 Euro pro Stunde.

Was man in einer professionellen Beratung lernen kann, durfte Sabine am eigenen Leib erfahren ...



Aus Sabines Nähkästchen: Der lange Weg zum Wunschkind (Teil 3)

Noch lässt der Nachwuchs auf sich warten. Aber Sabine weiß, dass das letzte Wort noch nicht gesprochen ist. Doch bis dahin muss sie mit dem ein oder anderen Fehlschlag umgehen. Sabine hat Mittel und Wege gefunden, das Beste daraus zu machen.

Sie sprach mit Freunden über ihre Gedanken und Gefühle, wenn ihr gerade danach war, und erfuhr nebenbei, dass sie nicht die einzige Frau mit unerfülltem Kinderwunsch ist. Das war eine Erleichterung. „Mit anderen über dieses Thema zu sprechen, entlastet auch die Beziehung“, sagt sie.

Doch sie hatte auch immer genügend andere Dinge im Kopf, denn sie wollte nicht, dass der Kinderwunsch ihr Leben bestimmt. Ihr Coach bestätigte sie darin, ihr Leben einfach weiter zu leben. Und eben nicht ständig daran zu denken, dass bald ein Baby da sein könnte. Sie lernte auch, ihrem Körper mehr zu vertrauen. Nun ist sie sich sicher: „Der Körper weiß schon, was er tut, und wann die richtige Zeit für ein Kind gekommen ist. Irgendwann wird es schon klappen – oder eben auch nicht.“ So oder so: Den Spaß am Leben hat sie sich nicht nehmen lassen.





In vollen Zügen leben – mit oder ohne Kind

Bei manchen Paaren klappt es ganz schnell, aus dem Kinderwunsch ein Wunschkind zu machen. Bei anderen dauert es etwas länger und erfordert medizinische Unterstützung.

Nach vielen vergeblichen Versuchen kommt für manche Paare auch eine Adoption infrage. Oder sie finden sich mit einem Leben ohne Kind ab. Und begreifen, dass Kinderlosigkeit kein Makel ist. So oder so:

Die Reise geht weiter und hält noch viele Überraschungen bereit.

Ein Leben mit Kind ist eine Reise mit Höhen und Tiefen, genauso wie ein Leben ohne Kind. Denn wo viel Licht ist, ist auch viel Schatten – und umgekehrt.



Wir bedanken uns für die fachliche Unterstützung bei:



Prof. Dr. med. Monika Bals-Pratsch, M.Sc.
Kinderwunschzentrum profertilita, Regensburg
www.jameda.de/profil/prof-dr-bals-pratsch



Dr. med. Jörg Puchta
Kinderwunschzentrum an der Oper, München
www.jameda.de/profil/dr-joerg-puchta



Dr. med. Robert Emig
Kinderwunschzentrum Mainz
www.jameda.de/profil/dr-robert-emig



Prof. Dr. med. Claus Schulte-Uebbing
Frauenarzt, München
www.jameda.de/profil/dr-schulte-uebbing



Dr. med. Winfried Hein
Frauenarzt, München
www.jameda.de/profil/dr-winfried-hein



Drs.MMed.Univ. Jens Mittelbach
Heilpraktiker, Wolkenstein
www.jameda.de/profil/mittelbach



Gerrit Ulrike Schramm
Heilpraktikerin, Gerlingen
www.jameda.de/profil/gerrit-ulrike-schramm



Dr. Petra Thorn
Dipl.-Sozialarbeiterin, Mörfelden
www.pthorn.de

Herausgeber:



jameda GmbH

Redakteurin: Jeannette Stowasser
Tel.: 089 / 2000 185 80
Fax: 089 / 2000 185 89
E-Mail: gesundheit@jameda.de

www.jameda.de
www.facebook.com/jameda.de
www.twitter.com/jameda_de

Literatur:

König, Uta: Die Fruchtbarkeitsdiät. Südwest, München, 2001.
Dr. Marianne Hofbeck, Ursula Illig, Reiner Kilähn: Der Brockhaus.
Gesundheit. Wissenmedia GmbH, Gütersloh/München, 2010.
www.repromed.de
www.deutsches-ivf-register.de
www.stiftung-kinderwunsch.de

Bildquellen:

© Eléonore H - Fotolia.com
© Olga Lyubkin - Fotolia.com
© Yuri Arcurs - Fotolia.com
© rgbspace - Fotolia.com
© Dudarev Mikhail - Fotolia.com