



Ratgeber
Kinderwunsch

Planen für das Babyglück

Schwanger werden und eine Familie gründen – dieser Wunsch kommt bei den meisten Paaren irgendwann auf. Ein Lebensabschnitt mit großen Veränderungen: Im Mittelpunkt stehen dann nicht mehr die Arbeit oder große Reisen, sondern ein Baby. Auch wer nicht auf Anhieb schwanger wird, hat einige Möglichkeiten, der Natur auf den Sprung zu helfen.



Für die meisten Paare geht der Wunsch, schwanger zu werden, innerhalb eines Jahres in Erfüllung. Ist der Schwangerschaftstest dann noch immer negativ, sollten sie einen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen

Ein Baby zu bekommen, kann ein lang-ersehnter Wunsch sein, andere werden ungewollt schwanger. Einige bekommen ihr erstes Kind im Teenageralter, die meisten Frauen sind heutzutage jedoch bereits 30 Jahre alt – sie galten zu Großmutter's Zeiten gesellschaftlich schon als Spätgebärende. Heute stehen zunächst eine Ausbildung, ein Studium und die Karriere bei vielen jungen Paaren im Vordergrund – und vor allem der Wunsch, das Leben erst einmal zu genießen. „Das Alter der Frau ist jedoch ein entscheidender Faktor beim Kinderwunsch“, sagt Professor Dr. Rainer Wiedemann, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe mit dem Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin aus Stuttgart. „54 Prozent der deutschen Erwachsenen glauben, die Fruchtbarkeit der Frau sinke erst ab dem 40. Geburtstag. Nach wie vor haben aber Frauen zwischen 20 und 30 die besten Chancen, schwanger zu werden.“

● **Schwanger werden ist eine Frage des Timings**

Für die meisten Paare geht der Wunsch, schwanger zu werden, innerhalb eines Jahres in Erfüllung. Ist der Schwangerschaftstest dann noch immer negativ, sollten sie einen Arzt aufsuchen und sich beraten lassen. Bei vielen stimmt vielleicht einfach nur das Timing nicht. Denn: Im Eierstock reift je Zyklus ein Ei heran. Das luteinisierende Hormon (LH) sorgt dafür, dass es etwa am 14. Zyklustag zum Eisprung kommt. Dabei gelangt die Eizelle in den Eileiter und kann dort, etwa in der Mitte des Eileiters, von den Spermien des Mannes befruchtet werden. Das Heikle daran: „Die Zeitspanne, in der sich Eizelle und Spermien treffen müssen, ist sehr klein. Wer also schwanger werden möchte, sollte am besten kurz vor dem Eisprung mit dem Partner schlafen. Dann ist die Chance für eine Befruchtung am größten“, erklärt Wiedemann.

Wer diesen Zeitpunkt genau treffen möchte, sollte den Zyklus beobachten. Eine Möglichkeit ist, täglich die Basaltemperatur, also die Aufwachtemperatur zu messen. Steigt die Temperatur in der Zyklusmitte an, kann dies einen Eisprung anzeigen. „Die Sicherheit dafür liegt jedoch nur bei 70 Prozent“, sagt der Facharzt zu dieser Methode. „Der genaue Zeitpunkt des Eisprungs lässt sich durch Hormonuntersuchungen besser eingrenzen.“

Das für den Eisprung verantwortliche Hormon LH ist dann in Blut und Urin nachweisbar.“ Dafür geeignete Ovulationstests sind in Ihren LINDA Apotheken erhältlich und können problemlos zu Hause durchgeführt werden.

Klappt es trotz aller Bemühungen nicht, können Ärzte die genauen Ursachen für einen unerfüllten Kinderwunsch herausfinden.

● **Männliche Spermien testen**

In der Regel ist der erste Schritt, die Zeugungsfähigkeit des Mannes zu untersuchen. Neben Anamnesegesprächen werden beispielsweise die Spermien unter einem Mikroskop begutachtet. „Bei diesem sogenannten Spermioogramm untersuchen Ärzte die Spermienzahl, den Anteil der gut beweglichen sowie fehlgebildeten Samenzellen“, sagt Wiedemann. Sind in der Samenflüssigkeit keine Spermien zu finden, besteht eine Zeugungsunfähigkeit. Sind immerhin einige wenige Samenzellen oder schlecht bewegliche Spermien vorhanden, kann der Mann durchaus Kinder zeugen. „Da es meistens bei einem eingeschränkten Spermabefund keine Behandlungsmöglichkeiten gibt, sollte die Diagnostik bei den Männern kurz gehalten werden. Wie realistisch eine Schwangerschaft dann ist, können am ehesten Reproduktionsmediziner herausfinden“, erklärt der Gynäkologe.



Eine Methode, um der Natur ein wenig auf die Sprünge zu helfen, ist eine Insemination in Kombination mit einem Zyklusmonitoring. Dabei ermitteln Gynäkologen mittels Ultraschall und Ovulationstests den Eisprung und bringen dann aufbereitete Spermien des Mannes direkt in die Gebärmutter oder den Eileiter der Frau ein. „Diese Methode wird angewendet, wenn eine Störung der Samenproduktion vorliegt, die es unwahrscheinlich erscheinen lässt, dass Spermien in ausreichender Zahl auf normalem Wege in den Eileiter gelangen können“, berichtet der Reproduktionsmediziner. Bei der Insemination wird das Spermium des Mannes vorher einer sogenannten Samenwaschung unterzogen. Das bedeutet, dass Ärzte im Labor die Spermien von der Samenflüssigkeit trennen und schließlich nur die beweglichen Spermien mit einem kleinen Katheter in die Gebärmutter oder den Eileiter einführen.

● **Eileiter mit Ultraschall testen**

Sind die Spermien des Mannes ohne Befund, untersuchen Ärzte die Frau. Bei einem Zyklus, der länger als 35 Tage dauert, bestimmen Gynäkologen zunächst das Hormon Progesteron, die Schilddrüsenhormone sowie die männlichen Geschlechtshormone im Blut der Frau. Liegen alle Werte im Normalbereich, testen die Fachärzte die Eileiterdurchlässigkeit mittels Ultraschall. Dazu gehört auch ein Chlamydientest, da diese Erreger häufig für Eileiterentzündungen verantwortlich sind. „Die Ultraschalltechnik ist die einfachste Art der Eileiteruntersuchung“, erklärt Wiedemann. „Man bringt eine Zuckerlösung über einen kleinen Schlauch in die Gebärmutter ein und kann so zu 90 Prozent einen Eileiterverschluss erkennen.“ Liegt ein solcher vor, können die Eileiter operiert und so wieder durchlässig gemacht werden. Diese Behandlung erhöht jedoch das Risiko von Eileiterschwangerschaften.



Die In-vitro-Fertilisation bietet eine Möglichkeit, wenn andere Maßnahmen erfolglos verlaufen sind

Bei Frauen, die keinen oder einen nicht ausreichend stabilen Eisprung haben, können Medikamente in Tabletten- oder Spritzenform diesen stimulieren. Sie sorgen dafür, dass wichtige Hormone gebildet werden und im Eierstock Eibläschen wachsen. „Welche Methode für wen geeignet ist, hängt von den Patientinnen ab. Beide Optionen führen zu ausreichenden Eibläschenreifungen, die danach auch einen Eisprung erzielen“, erklärt der Facharzt.

● **Künstliche Befruchtung auch bei unklarer Ursache**

Hilft das alles nicht, gibt es verschiedene Möglichkeiten der künstlichen Befruchtung. Eine sogenannte In-vitro-Fertilisation (IVF) wird dann durchgeführt, wenn andere Maßnahmen nicht greifen oder keine Ursache für die Kinderlosigkeit erkennbar ist. Das funktioniert so: Zunächst stimulieren Ärzte den Eisprung der Frauen mithilfe von

Injektionen. Schließlich werden ihnen Eizellen entnommen. Gleichzeitig bereiten Ärzte die Spermien des Mannes auf und geben sie zu den Eizellen – im Grunde eine Insemination im Labor. Voraussetzung dafür ist, dass die männlichen Spermien ausreichend beweglich sind. „Unter dem Mikroskop wird dann nachgesehen, ob sich regelmäßig zwei sogenannte Vorkerne als Zeichen der stattgefundenen Befruchtung ausgebildet haben“, erklärt der Reproduktionsmediziner. „Nach der ersten Zellteilung können Ärzte den Embryo in die Gebärmutter der Frau einführen. Danach sollte sie etwa 20 Minuten liegen. Mehr Ruhezeit ist aber nicht notwendig. Das Leben sollte danach ganz normal weitergehen.“

Wie erfolgsversprechend eine IVF ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie etwa dem Spermienbefund des Mannes. Zudem wird auch im Labor nicht jede Eizelle befruchtet und nicht jeder Embryo nistet sich in der Gebärmutter ein. Andererseits kann es auch sein, dass alle drei Embryonen überleben. Dann bekommt die Frau Drillingskinder.

● **Auch unbewegliche Spermien haben eine Chance**

Eine weitere Möglichkeit ist die Mikroinsemination (ICSI). Diese wird hauptsächlich dann angewendet, wenn Männer unter verschlossenen Samenleitern oder einer unzureichenden Hodenleitung leiden. Haben die männlichen Samen also nicht die Kraft, von

Embryonenschutzgesetz beachten

Laut Embryonenschutzgesetz müssen Ärzte alle entnommenen und aufbereiteten Embryonen in die Gebärmutter einsetzen. Das dürfen höchstens drei Embryonen pro Versuch sein. Diese für Forschungszwecke zu verwenden oder an andere Mütter zu vergeben, ist in Deutschland nicht erlaubt. Befruchtete Eizellen im Vorkernstadium können jedoch aufbewahrt werden, für den Fall, dass der erste IVF/ICSI-Versuch scheitert. So müssen Frauen nicht für jeden Versuch den anstrengenden und kostenintensiven Prozess der Eizellengewinnung aufs Neue durchmachen.

allein die zähe Schicht der weiblichen Eizelle zu durchdringen, können Ärzte nachhelfen. Ähnlich wie bei der IVF werden der Frau Eizellen entnommen und der Samen des Mannes entsprechend aufbereitet. Der Unterschied zur IVF ist, dass Ärzte eine männliche Samenzelle direkt in die Eizelle injizieren. So können auch Männer mit unbeweglichen Spermien Kinder zeugen.

● **Krankenkassen übernehmen zum Teil die Kosten**

Wer von seinem Arzt hört, dass es schwierig werden könnte, auf natürlichem Wege ein Kind zu zeugen, hat schnell Sorge vor hohen Kosten für die entsprechenden unterstützenden Maßnahmen. „Dabei zahlt die Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) in der Regel die Verfahren und Untersuchungen – egal, ob ein Paar verheiratet ist oder nicht“, sagt Wiedemann. „Anders ist es jedoch bei den Maßnahmen der künstlichen Befruchtung. Hier bekommen nur Eheleute einen Teil der Kosten erstattet. Das sind meistens etwa 50 Prozent.“ Es gibt jedoch Einschränkungen. So werden maximal drei Versuche einer künstlichen Befruchtung bezuschusst. Zudem müssen Frauen zwischen 25 und 39 Jahre alt sein, Männer maximal 49. Wer seinen unerfüllten Kinderwunsch behandeln lassen möchte, sollte vorab bei seiner Krankenkasse genau nachfragen, welche Leistungen diese übernimmt und welche Vorsetzungen erfüllt sein müssen.

„Zudem belasten ein unerfüllter Kinderwunsch und auch die einzelnen Behandlungen viele Paare psychisch. Daher sollten sie sich professionelle Unterstützung von Psychologen oder auch Selbsthilfegruppen holen“, rät Wiedemann.

Katharina Münster



Gesund leben für das Baby

Wenn es dann heißt „Ich bin schwanger“, kann die Mutter die Gesundheit des in ihr heranwachsenden Kindes mit ihrem Lebensstil positiv beeinflussen. Dazu gehören eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie der Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Wer mit einem Kinderwunsch zu seinem Gynäkologen geht, wird in der Regel mit dem Hinweis die Praxis verlassen, sich Folsäure aus der Apotheke zu besorgen. Das hat einen guten Grund: „Schwangere Frauen sollten täglich 400 Mikrobis 5 Milligramm Folsäure zu sich nehmen“, rät Wiedemann. „Dadurch sinkt beispielsweise das Risiko eines offenen Rückens und einer Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte beim Kind.“ Der Facharzt empfiehlt weiter, Folsäure nicht erst mit Beginn einer Schwangerschaft, sondern schon ab dem auftretenden Kinderwunsch einzunehmen.

„Wer ein wenig auf sich achtet, kann ansonsten sein Leben ganz normal weiterleben, arbeiten gehen, Sport treiben und auch weiterhin Geschlechtsverkehr haben“, berichtet Wiedemann. „Das alles wirkt sich sogar positiv auf die Schwangerschaft aus. Denn ist die werdende Mutter glücklich, überträgt sich der positive Gemütszustand auch auf das Baby.“

