

Kareen Dannhauer

# Schwanger werden

DER GANZHEITLICHE WEG  
ZUM WUNSCHKIND



Mit neuen  
Erkenntnissen  
aus der Eizell-  
Forschung



## **Wir wünschen uns ein Baby!**

Für viele Paare ist der Beginn der Familienplanung ein großer und aufregender Schritt. Umso schmerzlicher ist es, wenn sich die ersehnte Schwangerschaft nicht einstellen will. Die erfahrene Hebamme Kareen Dannhauer gibt in diesem Buch Paaren, die auf ein Baby warten, hilfreiche Informationen zur Eigeninitiative. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf naturheilkundlichen Möglichkeiten, der optimalen Nährstoffversorgung sowie der aktuellen Eizell-Forschung. Zahlreiche neue Erkenntnisse zu männlicher und weiblicher Fruchtbarkeit werden anschaulich vermittelt – und geben Kinderwunsch-Paaren wieder Hoffnung.

### **GUTER RAT BEI FRAGEN WIE**


- Welche Wartezeiten sind bei Kinderwunsch eigentlich normal?
- Welche Faktoren können das Schwangerwerden stören?
- Gibt es »natürliche Mittel«, um die Fruchtbarkeit zu unterstützen?
- Was steckt hinter den komplizierten Laborwerten?
- Wann sind weitergehende Maßnahmen sinnvoll?

**Kareen Dannhauer** arbeitet als freiberufliche Hebamme im Berliner Prenzlauer Berg und ist Mutter zweier Töchter. Neben ihrer »klassischen Hebammenarbeit« begleitet sie seit vielen Jahren Frauen mit Kinderwunsch und frühen Fehlgeburten. Dabei ist es ihr ein Anliegen, ein tieferes Verständnis für ganz elementare evolutionsbiologische Ressourcen – wie Fruchtbarkeit und Kinderkriegen es sind – zu vermitteln, damit Frauen kompetent, selbstbewusst und gestärkt mit diesen Anteilen in ihrem Frauenleben umgehen können. Auf ihrem Blog und auf Instagram in der #dienstagssprechstunde gibt es regelmäßig weitere spannende Einblicke rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit.

Kareen Dannhauer

# Schwanger werden

**DER GANZHEITLICHE WEG  
ZUM WUNSCHKIND**

A teal-colored circle containing white text.

Mit neuen  
Erkenntnissen  
aus der Eizell-  
Forschung

Kösel

## Wichtiger Hinweis

Alle Hinweise, Maßnahmen und Behandlungsansätze in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch behandelnde Ärzt\*Innen oder andere Fachpersonen, die zur Ausübung der Heilkunde berechtigt sind. Im Zweifelsfall, bei akuten Ereignissen oder deutlichen Symptomen, die Sie beunruhigen und die Sie nicht einordnen können, bei Vorerkrankungen oder bestehender Schwangerschaft muss für eine konkrete Diagnose und fachkundige Behandlung stets ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2020 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlag und Layout: Tanja Maus Grafikdesign  
Umschlagmotiv und Innenillustrationen: Claudia Meitert  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Redaktion: Melanie Hartmann, Fürstenfeldbruck

ISBN 978-3-641-25543-5  
V004

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*Meinen Eltern, die mich im jugendlichen  
Leichtsinn einfach so gekriegt haben.*

# **INHALT**

## VORWORT

### Prolog – Wie geht Schwangerwerden?

#### Stimmt denn alles bei mir?

**BACHBLÜTE** Bachblüten

#### Baby-Timing.

**BACHBLÜTE** Walnut *Die Lebensveränderungsblüte*

#### Das »Premester« – wenn man schon plant ...

**BACHBLÜTE** Scleranthus *Die Balanceblüte*

## Kapitel 1 – Der weibliche Zyklus

### Wie gut kennst du deinen Körper?

*Zyklus und Lebensphasen*

### Den Zyklus beobachten

### Die Phasen des weiblichen Zyklus

*28 Tage?*

*Die Follikelphase*

*Der Eisprung*

*Die Lutealphase*

*Die Menstruation*

*Die Einnistung (Nidation): Du wirst schwanger!*

**HEILPFLANZE** Die Himbeere *Rubi idaei folium*

### Dein Zyklus unter dem Licht von Fruchtbarkeit

### Fruchtbare Körperzeichen

*Basaltemperatur*

*Schleim*

Mittelschmerz

Gebärmutterhals und Muttermund

**BACHBLÜTE** Impatiens Die Geduldsblüte

Modern Style: Eisprung-Teststreifen

**HEILPFLANZE** Maca Lepidium meyenii

Zyklusschwankungen – oder Zyklusstörungen?

Ursachen von Zyklusschwankungen oder Zyklusstörungen

**HEILPFLANZE** Zyklusteas Das Ritual

**BACHBLÜTE** Gentian Die Vertrauensblüte

Kein Eisprung: Anovulatorische Zyklen

**HEILPFLANZE** Traubensilberkerze Cimicifuga racemosa

Was weiss das Labor? Hormonwerte und Co.

Gelbkörperschwäche

**HEILPFLANZE** Mönchspfeffer Vitex agnus-castus

## KAPITEL 2 – Deine Eizellen

Deine Eierstöcke

FSH

Ovarielle Reserve

Das Anti-Müller-Hormon (AMH)

Die Reifung deiner Eizellen

Mitochondriale Gesundheit

Was deinen Mitochondrien hilft

Oxidativer Stress

Antioxidantien

Resveratrol

Coenzym Q10

Alpha-Liponsäure

## KAPITEL 3 – Männliche Fruchtbarkeit

### Selbstverständnis im Kinderzeugen

### Was in den Hoden passiert: Spermienreifung

### Der Weg zum Ei

### Spermienqualität

### Das Spermogramm

*Das erweiterte Spermogramm*

*DNA-Fragmentationsindex (DFI)*

*Home-Testing*

### Was schrottet die Spermien?

*Oxidativer Stress*

*Modernes Leben*

### Spermienfutter

### Nahrungsergänzung für schnelle Spermien

## KAPITEL 4 – Ernährung und Vitalstoffe

### Mittelmeerkost

### Fett

*Omega 3*

*Gute Fette*

*Minderwertige Fette*

*Böse Fette*

### Eiweiss

### Kohlenhydrate

*Glykämischer Index und glykämische Last*

### Übergewicht und Insulinresistenz

*Oraler Glukosetoleranz-Test (oGTT)*

### Tierische Produkte

*Verzicht auf tierische Produkte*



## Dein Darm

Leaky-Gut-Syndrom

## Deine Darmflora

Präbiotika: Futter für deine Darmflora

Probiotika: Lebendige Bakterien

## Deine Mundflora und Parodontitis

Xylit

## Unverträglichkeiten und Antistoffe

Autoimmunes Geschehen

BACHBLÜTE Mimulus Die Beschützerblüte

Gluten

Milcheiweiß

Neu5Gc

## Antientzündlich essen

HEILPFLANZE Kurkuma Curcuma longa

## Vitalstoffe für die Fruchtbarkeit – Orthomolekulare Medizin

Labortests – wer checkt da was?

Dosierungen von Vitalstoffen und gesetzliche Regelungen

Folsäure

Homocystein

Weitere wichtige Vitalstoffe, Spurenelemente, Mineralien

Vitamin A

Weitere wichtige B-Vitamine neben der Folsäure: B6 und B12

Vitamin D

Vitamin E

Zink

Jod

Selen

Magnesium

L-Arginin und L-Carnitin

L-Arginin

L-Carnitin

## KAPITEL 5 – Modernes Leben

### Belastungen aus der Umwelt

#### Wie gelangen hormonelle Störfaktoren in unseren Körper?

*Im Detail: Bisphenol A*

*Schwermetalle*

#### Was die Pille in deinem Körper tut

*Die Pille in jungen Jahren*

#### Deine Leber

*Detoxen*

#### Eine Schwangerschaft vorbereiten

*Rituale*

HEILPFLANZE Nest-Tees

#### Schlaf

BACHBLÜTE *White Chestnut* *Das Gedankenkarussell*

*Melatonin*

*Melatonin als Medikament*

HEILPFLANZE *Zitronenmelisse* *Melissa officinalis*

#### Kaffee

*Kaffee im Zusammenhang mit Stress und Schlaf*

*Kaffee und Schwangerschaft*

#### Stress

*Cortisol und Adrenalin*

HEILPFLANZE *Rosenwurz* *Rhodiola rosea*

*Dein Pensum – never not working?*

*Mut zur Veränderung*

BACHBLÜTE *Holly* *Die Herzöffnerblüte*

## KAPITEL 6 – Mehr Medizin

### Das polyzystische Ovar-Syndrom (PCOS)

*Auswirkungen eines PCOS*

*Insulinresistenz*

[Therapie des PCOS – oldschool](#)

[Therapieansatz mit Antioxidantien](#)

**BACHBLÜTE** [Agrimony](#) [Die Authentizitätsblüte](#)

## [Autoimmunerkrankungen](#)

[Deine Schilddrüse](#)

[Andere Stoffwechsellababweichungen: HPU, MTHFR-Mutation,](#)

[Homocysteinämie](#)

[Endometriose](#)

## [Fehlgeburten](#)

[Wenn du schon mal eine Fehlgeburt erlebt hast](#)

[Häufigkeiten, Gründe: Was weiß die Medizin?](#)

[Chromosomale Störungen](#)

[Habituellem Abort – wiederholte Fehlgeburten](#)

[Gerinnungsstörungen](#)

[Immunologische Faktoren](#)

[Frühe Manifestationen von Gestosen](#)

[Blutungen in der frühen Schwangerschaft – eine drohende Fehlgeburt](#)

**HEILPFLANZE** [Bryophyllum](#) [Brutblatt](#)

[Was bringt Bettruhe bei einer drohenden Fehlgeburt?](#)

[Progesteron zur Vermeidung von Fehlgeburten](#)

**HEILPFLANZE** [Frauenmantel](#) [Alchemilla](#)

[Die missed abortion: eine Fehlgeburt wurde diagnostiziert](#)

[Dein Baby loslassen](#)

[Schulmedizin: Ohne Curettage](#)

[Was passiert bei einer natürlichen Fehlgeburt](#)

[Curettage](#)

**HEILPFLANZE** [Gundelrebe](#) [Glechoma hederacea](#)

**BACHBLÜTE** [Star of Bethlehem](#) [Die Trostblüte](#)

## [Schwanger werden nach einer Risikoschwangerschaft](#)

[Schwanger werden nach einer Frühgeburt oder einer drohenden](#)

[Frühgeburt](#)

[Vaginale Flora](#)

[Vaginalstatus](#)

[Schwanger werden nach einer Gestose oder Plazentainsuffizienz](#)

[Plazentainsuffizienz](#)

[Homocystein](#)

[Gestationsdiabetes](#)

[Neue Ansätze der Fertilitätsmedizin – ein \(kurzer\) Überblick](#)

[Pregnenolon](#)

[DHEA](#)

[BACHBLÜTE Gorse](#) *Die Hoffnungsblüte*

[Risiken und Nebenwirkungen der hormonellen Unterstützung](#)

[NACHWORT](#)

[ANHANG](#)

[Nützliche Infos](#)

[Woran erkennst du ein gutes Nahrungsergänzungsmittel?](#)

[Verzeichnis der Abkürzungen](#)

[Quellen](#)

[Pflanzenexkurse](#)

[Stichwortregister](#)

## VORWORT

Kinderwunsch ist ein Riesenthema. Riesig gemessen an den Zahlen – in Deutschland ist jedes zehnte Paar zwischen 25 und 59 von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen. Und es ist riesig in seinem Einzelschicksal für jedes Einzelne dieser Paare. Ihr seid vermutlich eines davon. Hinter jedem einzelnen dieser Paare verbergen sich existenzielle Lebenswünsche und biografische Meilensteine, die wir vielleicht lange für selbstverständlich gehalten haben. Kinder? Klar! Irgendwann ...

Dies ist kein Buch mit Zaubertricks. Oder *dem* entscheidenden, bisher geheimen Superhack. Mit einer Garantie dafür, dass du ganz sicher schwanger wirst.

Aber dieses Buch stattet euch mit Wissen aus. Wissen, damit ihr genau versteht, wie Fruchtbarkeit und Kinderkriegen überhaupt funktioniert, welchen biologischen Grundlagen es folgt und was eure Körper dafür benötigen. Und Wissen darüber, welche ganz einfachen Dinge ihr umsetzen könnt, um die Wahrscheinlichkeit deutlich zu erhöhen, dass ihr wirklich ein Baby bekommt. Dinge, die ihr anders machen könnt als bisher – alles wissenschaftlich und mit Evidenzen belegt.

Durch meine langjährige Begleitung von Paaren mit Kinderwunsch weiß ich, dass es oft genau an diesem Wissen fehlt, und dass den Paaren offenbar einige etwas komplexere Zusammenhänge nicht zugänglich gemacht oder zugetraut werden. Und ich weiß, dass das allein sehr, sehr oft ausreicht, weil es so viele Ansätze liefert, die ihr auch wirklich umsetzen könnt.

Das liegt oft nicht einmal daran, dass die niedergelassenen Frauenärztinnen (hier findet Fertilitätsberatung fast ausschließlich statt) »keine Lust« hätten, ihren Patientinnen die Komplexität von Fertilität im Allgemeinen und im Speziellen zu erklären. Es ist nur in der 10-Minuten-Medizin unseres Gesundheitssystems schlicht nicht vorgesehen und es wird auch nicht entsprechend vergütet. Weil es enorm zeitintensiv ist. Weil es eben wirklich komplex ist und viele Lebensbereiche betrifft: die Ernährung, die Mikronährstoffversorgung, den Schlaf, die Stressbelastung, individuelle Faktoren aus der Umwelt.

Vielerorts geschieht die Beratung dann über im Wartezimmer ausgelegte Broschüren und den Überweisungsschein zum Spezialisten, der dann wiederum ohne großes Federlesen das ganz große Besteck aufführt.

Und damit scheint es dann, als gäbe es zwei Wege: Sich entweder mit dem Schicksal anzufreunden, zu warten und zu hoffen – oder sich in die Behandlung der High-End-Fertilitätsmedizin in einem schicken Kinderwunschzentrum zu begeben, möglicherweise gleich besser im Ausland, wo möglicherweise aufgrund weniger straffer gesetzlicher Grundlagen »noch mehr geht«, etwa eine Eizellspende oder gewisse Formen der Präimplantationsdiagnostik bei Familien mit schweren erblichen Dispositionen.

Meist findet man sich dann, ob auf dem Weg in die eine oder in die andere Richtung, des Nachts in den Weiten des Internets wieder, um sich dort notwendiges Wissen anzueignen. Allein.

Meiner Erfahrung nach wollen die Paare aber genau das: Verstehen. Um auf dieser Grundlage eine eigene informierte Entscheidung zu treffen. Und sie wollen sich gesehen fühlen. Auch in allen anderen Aspekten, die das Kinderkriegen, das Wünschen, das Zweifeln eben noch so hat. Weil es natürlich um mehr geht als nur darum, ein Defizit oder einen Defekt zu ermitteln, der einem ausschließlich mechanistischen Weltbild folgend proaktiv behoben werden soll. Diese Paare wollen nicht, wie es landauf, landab geschieht, intensives Zyklusmonitoring mit zig Blutentnahmen betreiben, den Eizellen beim Reifen zugucken und Sex auf Ansage verordnet bekommen. Nein, sie wollen, dass ihnen das notwendige Wissen selbst an die Hand gegeben wird.

Fertilitätsmedizin mit allem Schnickschnack kann manchmal ausgesprochen segensreich sein! Es gibt Situationen und Diagnosen, bei denen weder Kräutertees noch geduldiges Abwarten weiterbringen oder zielführend sind. In vielen Fällen braucht man die moderne Medizin aber auch (zunächst) nicht. Und in diesen Grenzbereichen ist es wichtig, genau zu schauen, was notwendig und sinnvoll ist, damit Körper und Seele im Rahmen der Selbstregulation gesund auf die vorgeschlagenen Maßnahmen reagieren können.

Wenn ihr diesen Weg einschlagen wollt, seid ihr genau richtig hier in

diesem Buch. Es ist für »Anfänger«, die noch ganz am Anfang stehen und gerade die *Pille* abgesetzt haben und wissen möchten, wie es »richtig« geht. Es ist für »Fortgeschrittene«, die nach einer gewissen Weile (wie lang die sein kann – dazu findest du Konkreteres im Buch) eigentlich noch nicht so weit sind, dass sie invasivere Methoden in Anspruch nehmen möchten, sondern gern alles das tun würden, was die Chancen spontan schwanger zu werden noch mal erhöhen kann. Und für Paare, deren Kinderwunsch erst ab Mitte 30 konkret wird und die ahnen, dass die Biologie ihnen vorhält, damit hätten sie vielleicht doch lieber zehn Jahre früher anfangen können.

Es ist für die, die die Hintergründe kennen wollen: Warum genau Vitaminpillen gut sind (und welche). Wie der Stoffwechsel in ganz unterschiedlichen Bereichen miteinander verknüpft ist. Welche Lebensbereiche einen wirklichen Einfluss haben auf unsere Fruchtbarkeitsorgane.

Und natürlich ist dieses Buch auch für jene, die schon einen Schritt weiter sind und sich bereits im Rahmen einer notwendigen Fertilitätsbehandlung befinden. Und die wissen möchten, was die Chancen erhöht, damit sich aus kostbaren und aufwendig gewonnenen Spermien und Eizellen widerstandsfähige Embryonen entwickeln können.

Auf etliche der ganz großen Fragen habe ich übrigens auch keinen *Quick-Fix*. Weil dieses Leben in seinen Fragen und Antworten eben manchmal zu groß für uns wird. Gern hätte ich über einiges davon auch noch mehr geschrieben: Wie es gelingen kann, über diesem so lebensbestimmenden Thema nicht verrückt zu werden. Wie man es schafft, das Warten auszuhalten. Über die physischen und psychischen Auswirkungen der natürlich in Kauf genommenen hormonellen und emotionalen Bombardierungen im Kinderwunschzentrum. Wie man die Rückschläge aushält, wenn es schon wieder nicht geklappt hat. Aber das wäre dann ein weiteres Buch ...

Wenn wir Hebammen eines können, ist es das: Frauen in ihrer Kompetenz, für sich, für ihren Körper stärken. In all seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten: zu empfangen, zu gebären, zu stillen, all das, wofür unser Körper ausgestattet ist. Fruchtbarkeit ist dankbar, da es zu den so hochrangig evolutionsbiologischen Konzepten gehört.

Möge dieses Buch einen Teil dazu beitragen.

Wenn wir übers Kinderkriegen sprechen, bekommen wir es auch mit biologischen Archetypen zu tun, mit Eizellen und Spermien, mit Mann und Frau. Ich bin mir dessen bewusst, dass so manche Formulierung hier ein ziemlich heteronormatives Bild zeichnet, das nicht alle Leserinnen und Leser in ihrer eigenen Lebenswelt anspricht (und auch nicht mein persönliches Bild von »Familie« abbildet). Wenn also hier oder dort vom »Sperma deines Mannes« die Rede ist, meine ich damit alle Menschen, in welchen Konstellationen oder Geschlechteridentifikationen auch immer sie mit ihrem Kinderwunsch leben und ihn verwirklichen möchten. Es kann das Sperma aus einer Samenbank sein, um das es hier geht, es kann »deine Frau« sein, und auch du bist gemeint, die sich vielleicht allein und ohne Paarbeziehung auf den Weg in dieses Abenteuer macht.

Bitte fühlt euch alle willkommen und angesprochen! Um des guten Leseflusses willen war es mir kaum besser möglich, diese Vielfältigkeit sprachlich umzusetzen.





## PROLOG

# Wie geht Schwangerwerden?

Es ist schon komplett verrückt. Wenn man sich auch nur etwas genauer dem Ablauf einer Empfängnis widmet, kommt man an dem Gedanken gar nicht vorbei: Wow, ist das alles komplex. Es muss sehr vieles stimmen, damit so ein Baby überhaupt erst entsteht, ein Wunder. Seit Jahrmillionen sorgt unsere Biologie dafür, dass wir uns fortpflanzen. Sie stattet dazu den profanen Akt des Befruchtens mit reichlich Brimborium aus: Begehren, Orgasmus, Dopaminausschüttung und damit: Suchtgefahr. Im besten Fall sogar mit Liebe. Gleichzeitig ist die Biologie nicht romantisch. Sie ist auch nicht gerecht. Spätestens seit *Bambi* wissen wir das alle. Der Natur reicht es, wenn genügend Kinder nachproduziert werden und genügend »durchkommen«.

Fruchtbarkeit ist in unserem Körper ein fein tariertes Marker. Wenn etwas nicht stimmt bei unserer körperlichen oder emotionalen Gesundheit, wenn wir mit Nährstoffen unterversorgt sind oder mit schädlichen Stoffen aus der Umwelt belastet, reagiert der Körper sehr schnell. Fortpflanzung ist ein richtig aufwendiges Luxuskonzept. Andersherum reagiert der Körper auch sehr dankbar, wenn du dich um diese Baustellen kümmerst. Sobald solcherlei Störfaktoren erkannt sind und du deinem Körper das gibst, was ihm fehlt, wird er in sehr vielen Fällen schnell gesunden, um das zu tun, wofür wir gemacht sind: uns fortzupflanzen.

## 12 Dinge, die du über das Kinderkriegen wissen solltest ...

- **Rauchen und Alkoholkonsum sind der Fruchtbarkeit von Männern und Frauen gleichermaßen abträglich.** Und zwar wirklich messbar und hochsignifikant. Bevor du also an irgendetwas zweifelst, viel Geld in teure Zykluscomputer investierst oder über folgenreiche Hormoninjektionen auch nur nachdenkst: Höre mit dem Rauchen auf und trinke keinen oder nur wenig Alkohol.
- **Habe häufig Sex.** Nicht an irgendwelchen von deinem Arzt oder irgendeiner App verordneten Tagen, sondern in erster Linie: oft. Untersuchungen zur optimalen Sexfrequenz bei Kinderwunsch sagen »mindestens zwei- bis dreimal pro Woche«. Von allen Paaren, die schwanger werden wollen, haben diejenigen die höchste Quote, die täglich miteinander schlafen (beruhigenderweise sind es lediglich 3 % aller Paare, die das angeben). Spermien, Energie oder Lust auf »zweckdienlichen Sex« rund um den Eisprung aufzusparen ist weder sinnvoll, noch macht es Spaß. Abgesehen von der reduzierten, freudlosen Zweckdienlichkeit macht regelmäßiger Sex Frauen fruchtbarer. Das weibliche Immunsystem wird durch den regelmäßigen Kontakt mit dem Sperma deines Mannes offenbar positiv stimuliert, das erhöht die Empfängnisbereitschaft.
- **Dein Eisprung ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht am 14. Zyklustag,** so wie du es im Biologieunterricht in der 5. Klasse gelernt hast. Lerne also mehr über den weiblichen Zyklus und wie man die Körperzeichen deutet. 56 % aller Paare, die zuvor erfolglos versucht hatten, schwanger zu werden, wurden allein durch Anwendung der *symptothermalen Methode* schwanger. Diese wird im nächsten Kapitel *Der weibliche Zyklus* erklärt.
- Wenn du an den letzten fünf Tagen jeweils **fünf Portionen (eine Handvoll) Gemüse vom Markt** verzehrt hast und zwei Mal Seefisch: super. Wenn nicht: Kümmere dich ernsthafter

um eine Umstellung deiner Ernährung. Das ganze wichtige Ernährungsthema in einer Formel zusammengefasst: **Iss Mittelmeerkost minus Pasta** (mehr findest du im Kapitel *Ernährung und Vitalstoffe*).

- **Wenn du über 30 bist:** Du fühlst dich in der Blüte deiner Jahre, deine Eizellen fragen sich allerdings erschütternderweise schon jetzt ernsthaft, ob dieser Aufwand jetzt wirklich noch sein muss. Überzeuge sie und kümmere dich um ein paar Aspekte besonders, das heißt zusätzlich zu diesen Punkten auf der Liste unter anderem: **spezielle Nahrungsergänzungen**. Welche genau das sind und welche Dosierungen sinnvoll sind, findest du ganz ausführlich im Kapitel *Deine Eizellen* und im Unterkapitel *Vitalstoffe für die Fruchtbarkeit* im Kapitel *Ernährung und Vitalstoffe*.
- **Reduziere deine Belastung mit Stress und tue es wirklich.** Ziehe ernsthaft in Erwägung, deine wöchentliche Arbeitszeit um fünf Stunden zu reduzieren. Wie genau Cortisol in deinen Hormonhaushalt hineingrätscht – auch das ist hier im Buch näher erklärt (im Kapitel *Modernes Leben*).
- **Vermeide Giftstoffe und fremdartige Östrogene aus der Umwelt.** Heißt: Iss keine tierischen Nahrungsmittel aus konventioneller Tierhaltung mehr (auch nicht in der Kantine), schmeiße alles an Weichmachern, etwa → *BPA und Phthalate* aus deinem Leben, was geht. Das sind die wichtigsten Punkte. Worin diese Stoffe enthalten sind und wie du belastende Quellen identifizierst, findest du im Kapitel *Modernes Leben*.
- **Körpergewicht ist auch beim Kinderkriegen ein Thema** – das gilt vor allem für Untergewicht und deutliches Übergewicht. Ich spreche hier einfach über den nackten medizinischen Ansatz und nicht über ein fragwürdiges, mediengetriggertes Frauenbild, dem wir gefälligst genügen sollen. Dazu später noch mehr.
- Ein **Hormoneller Check-up** ist, obwohl so unendlich beliebt,

möglicherweise gar nicht so aussagekräftig, wie du denkst, aber natürlich sind die Hormone eine wichtige Baustelle. Kümmere dich gut um deine Schilddrüse und um dein Insulin. Diese Werte sind fast genauso wichtig wie dein *AMH*. Was das alles bedeutet, findest du in den entsprechenden Kapiteln und unter *Was weiß das Labor?* im Kapitel *Der weibliche Zyklus*.

- Ob du dich **nach dem Sex** mit erhöhtem Becken auf den Rücken oder auf den Bauch legst, eine yogische Umkehrposition bevorzugst oder einfach 5 Minuten später Pipi musst und aufstehst, ist viel weniger relevant als manche sich ausmalen. Einen Moment lang liegen bleiben ist sicher eine gute Idee. Spezielles »Babymoon-Gleitgel« bringt keine verbesserte Empfängnis. Was ist Schnickschnack und was sind die Big Points? Auch dazu mehr in den nächsten Kapiteln.
- Nicht unter die ersten 10 geschafft (aber dennoch auf diese Liste) haben es die etwas **exotischeren Dinge wie Zöliakie-Screening, HPU-Test und andere** eher seltene Erkrankungen, die durchaus im Kontext Fruchtbarkeit eine Rolle spielen können. Komplexere und radikalere Nahrungsumstellungen wie der vollständige Verzicht auf Gluten, Histamin, sämtliche Milcheiweiße auf Verdacht sind selten notwendig, manchmal aber dennoch eine Idee. Was das alles ist und in welchen Fällen das tatsächlich sinnvoll sein kann: Auch das findest du in diesem Buch.
- **Alle bisherigen Punkte gelten exakt genauso für die zweite Hälfte des Himmels, also auch für deinen Mann.** Richte ihm schöne Grüße aus, mehr dazu natürlich ausführlich im Kapitel *Männliche Fruchtbarkeit*.

## **STIMMT DENN ALLES BEI MIR?**

Wenn der Wunsch nach einem Baby sich nicht automatisch und nach sehr kurzer Zeit erfüllt, schleicht sich über kurz oder lang immer

irgendwann der Gedanke ein: Stimmt denn alles bei mir? Kann ich denn überhaupt schwanger werden? An diesen Punkt kommen Paare zu sehr unterschiedlichen Zeitpunkten. Es werden die ganz großen Themen des Lebens und dessen Kreisläufe berührt, es macht so viel mit uns, wenn sich hier ein Herzenswunsch (zunächst) nicht erfüllt. Wie gehen wir damit um, welchen Weg wollen wir gehen?

Dazu hilft es enorm, ein paar Daten zu wissen – von mir aus Statistiken –, was denn so »normal« ist. Wenn man versteht, wie komplex dieses Schwangerwerden ist oder sein kann, kann auch wieder Raum sein für Geduld – denn sie ist ein wichtiger Begleiter auf diesem Weg.

Es ist natürlich immer leichter, geduldig zu sein, wenn man weiß, dass am Ende alles gut wird, eure Geduld also belohnt wird und ihr ein Baby im Arm halten werdet. Aber an manchen Stationen des Weges weiß man schlicht noch nicht, wie lang dieser Weg sein wird, welche Gabelungen er bereithält und an welchem Ort man ankommt. Und dann können ein halbes oder auch ein ganzes Jahr eine verdammt lange Zeit sein, wenn man geduldig und cool bleiben soll. Weil: Was ist, wenn nicht ...

Wann kommt man an den Punkt, sich in die Hände der High-End-Fertilitätsmedizin zu begeben? Beginnt man sich damit zu beschäftigen, wird ziemlich schnell klar, dass das ein körperlich, emotional und auch finanziell ziemlich »großes Ding« ist. Ein Ding auch, das sehr schnell in eine Spirale münden kann. Wie weit wollen wir gehen? Welche Methoden kommen für uns infrage? Kann man es dann, trotz eines möglicherweise enttäuschenden Ausgangs, überhaupt einfach wieder lassen? Wir kriegen es also ziemlich schnell mit der vollen Wucht ganz grundsätzlicher Fragen zu tun.

Mach dich darauf gefasst, mit intensiven Gefühlen konfrontiert zu werden. Nicht alle sind »nett«. Es wird neben Traurigkeit und Enttäuschung auch Wut dabei sein, Neid, Selbstzweifel. Es »klappt« etwas nicht, das immer als selbstverständlich angenommen wurde, etwas, das vielleicht seit eh und je zu deinem Lebensplan dazugehörte. Bei anderen dagegen, auch bei den doofen Nachbarn, klappt es schon; alle kriegen Kinder, nur ihr nicht – manchmal scheint es fast so. Wie fühlt es sich an, selbst deiner besten Freundin, deiner Schwägerin,

deiner coolsten Arbeitskollegin eben nicht mehr leichtmütig und selbstverständlich um den Hals fallen und dich mitfreuen zu können?

Auch Hadern mit Entscheidungen in deiner Vergangenheit kann dazugehören: Da hast du nun alle feministischen Errungenschaften der letzten 100 Jahre in dein Leben hineingebastelt, hast erfolgreich studiert, verdienst gutes und eigenes Geld, hast die Welt gesehen und mindestens drei Männern den Laufpass gegeben, die zwar eine gute Partie abgegeben hätten, aber die im tiefsten Winkel deines Herzens dann doch nicht passten. Und bei alledem hast du immer schön akribisch verhütet – und nun? Fliegt dir das ganze Konstrukt vom perfekt durchgeplanten Leben um die Ohren und du ertappst dich bei reaktionären Gedanken, dass deine eigentliche weibliche Bestimmung eben doch eine andere ist und dass dir das niemand rechtzeitig gesagt hat. Und für all diese Gedanken schämst du dich ein bisschen.



## BACHBLÜTE

### Bachblüten

Bachblüten betrachten in diesem Buch die weibliche, weiche und zutiefst emotionale Seite des Kinderwunsches. In meiner Arbeit schätze und nutze ich neben aller auf Evidenz basierender Wissenschaftlichkeit aus voller Überzeugung auch Methoden jenseits des rationalen Verstandes und der wissenschaftlichen Nachweisbarkeit. Das gilt vor allem für Themenfelder, die im psychoemotionalen Bereich liegen. Wir tun gut daran, nicht nur die körperliche Ebene zu betrachten – das geschieht Frauen und Paaren in der Kinderwunschbehandlung schon zu Genüge. Ich habe in den vielen Jahren in meiner Arbeit als Hebamme gelernt, dass es wichtig ist, den Dingen zwischen Himmel und Erde mit Demut zu begegnen, auf welchem Weg das auch immer geschieht. Bachblüten eignen sich wunderbar, um typische emotionale Zustände zunächst zu beschreiben und zu benennen. Oft tut schon das Nachspüren gut und ist enorm entlastend: Ja, es brodeln unter der Oberfläche. Da ist Trauer. Und Wut. Und Hoffnungslosigkeit. Im Rahmen der Fertilitätsbehandlung legen sich manche Frauen ein so dickes Fell zu, dass sie das Gefühl für diese Ebenen und sich selbst vollkommen verlieren. Mit Tapferkeit und inneren Durchhalteparolen geht das schon irgendwie! Dass das auf Dauer nicht gut ist, ahnt man. Und manchmal treffen dich all diese emotionalen Abgründe auch mit voller Wucht. Auf der emotionalen Ebene fühlen sich Frauen auf dem Weg zum Wunschbaby oft nicht gesehen und nicht gut begleitet. Ich kann nur alle Paare ermuntern: Sorgt auch hier gut für euch! Sucht euch professionelle Begleitung, es ist auch paardynamisch einiges los. Nennt es Coaching, wenn euch das Wort Therapie zu groß ist, aber sucht euch



jemanden.

Bachblüten beschreiben Emotionszustände und das »Dahinter«. Bei der Auswahl infrage kommender Blüten ist es fast nie nur eine, die deinen Zustand treffend beschreibt. Denn in deinem emotionalen Befinden mischen sich im Moment mehrere Seelenzustände. Deshalb kannst du verschiedene Bachblüten kombinieren. Wähle ganz einfach und ohne allzu langes Herumdenken diejenigen aus, die am besten passen.

Ich habe für dieses Buch zehn von insgesamt 34 Blüten ausgewählt. Sie sind in diesem Buch verteilt, du findest sie an Stellen, an denen eine Blüte möglicherweise häufiger thematisch aufpoppt. Natürlich gäbe es noch weitere, die infrage kommen können. Wenn du tieferes Interesse an Bachblüten hast, besorge dir entsprechende Literatur.

Und wenn dir diese Passagen zu »esoterisch« sind, lies einfach über sie hinweg.

Du bekommst die einzelnen Blüten in Apotheken oder im Internetversand in sogenannten *Stockbottles*. Mische von jeder der ausgewählten Blüten 3 Tropfen in einem Pipettenfläschchen mit Wasser – und schüttele alles gut. Klassischerweise werden die Tropfen zusätzlich mit einem Quäntchen Schnaps (Brandy, Wodka, Gin, was auch immer du hast) gemischt und dadurch konserviert. Von dieser Mischung kannst du regelmäßig und bei Bedarf einige Tropfen nehmen. Wenn die Flasche aufgebraucht ist, schaue, ob du eine neue Mischung anfertigen möchtest, und ob es noch die gleichen Blüten sind.

*Agrimony* – Danke, es geht mir blendend!

*Gentian* – Das klappt bestimmt eh nicht mit dem Baby. Und sowieso:  
Glas halb leer.

*Gorse* – Nach diesen Rückschlägen hat alles keinen Sinn mehr. Wo ist  
mein Silberstreif?

*Holly* – Ich kotze, wenn noch jemand schwanger wird – Neid und  
Eifersucht.

*Impatiens* – Wann endlich werde ich bitte mal schwanger?

*Mimulus* – Zarte Nerven und Empfindsamkeit.

*Scleranthus* – Ambivalenz: Ohne Kind ist doch auch alles ganz super –  
oder?

*Star of Bethlehem* – Nach einem Schock: eine Blüte als Seelentröster.

*Walnut* – Vielleicht fordern wir es heraus und es soll gar nicht sein.

*White Chestnut* – Das Gedankenkarussell in der Nacht ...

## Diagnostische Maßnahmen – wonach schaut deine Ärztin (und die deines Mannes)

Auf der Suche nach Gründen für die Kinderlosigkeit findet man manchmal konkrete körperliche Ursachen. In der überwiegenden Mehrheit – etwa in 75 % – aber auch nicht. Wichtig ist nicht, *alles, was geht, durchzuchecken*, bloß weil man es kann, sondern in einer sinnvollen Reihenfolge vorzugehen, die sowohl die häufigsten Probleme identifiziert, als auch die »einfachen Dinge« an den Anfang stellt. Wie immer in der Diagnostik also: Widerstehe der Versuchung von blindem Aktionismus. Vom vielen Untersuchen wirst du nicht zwangsläufig schneller schwanger. Aber der Reihe nach.

- **Gynäkologische Basisuntersuchung.** Deine Gynäkologin tastet Form und Größe deiner Gebärmutter und auch deine Eierstöcke ab. Mit einer Ultraschalluntersuchung wird sie sich die Fruchtbarkeitsorgane einmal genauer anschauen: Man sieht die Eierstöcke, und ob in ihnen eine ordentliche Anzahl heranreifender *Follikel* (die Eibläschen, in denen deine Eizellen heranreifen) zu erkennen ist. Man kann die Gebärmutter in ihrer Form und Größe genau ansehen, Myome, Polypen, manchmal auch Endometrioseherde erkennen, in der zweiten Zyklushälfte auch die Dicke der aufgebauten Gebärmutterschleimhaut.
- Allerdings ist es immer wichtig zu wissen, dass ein »Befund« nicht immer eine Ursache für ungewünschte Kinderlosigkeit ist. **Rechne damit, dass bei genauem Hingucken auch eine Reihe von Zufallsbefunden auf dich warten.** Dein Körper ist originell und nichts an uns ist symmetrisch. Lass dich also nicht allzu sehr irritieren, falls deine Gebärmutter etwas nach hinten gekippt ist oder herzförmig aussieht. Die Wahrscheinlichkeit ist extrem hoch, dass das nichts, wirklich gar nichts mit deinem (bislang unerfüllten) Kinderwunsch zu tun hat. Viele Frauen

haben das und kriegen ein Baby nach dem anderen, es hat nur noch nie jemand danach geschaut. Dennoch bleiben so im Nebensatz gefallene Sätze an uns hängen und wir reimen uns dazu Ursache-Wirkungs-Beziehungen zusammen. Früher, als Mediziner noch wenig über das Mysterium Fruchtbarkeit wussten, waren sie sicher selbst hin und wieder froh, zumindest irgendetwas Eindrucksvolles auf ihrem verwackelten Ultraschallbild zeigen zu können, das schlauer aussah, als bloß ratlos mit den Achseln zu zucken. Unterschätze diesen Aspekt nicht!

- **Hormoneller Check-up.** Im Rahmen der Fruchtbarkeitsdiagnose bestimmt man bei Frauen auch gewisse Hormone, die aber tatsächlich eine eingeschränktere Aussagekraft haben, als man gemeinhin annimmt. Eine gut geführte **Temperaturkurve** lässt Schlüsse zu, die manchmal tatsächlich relevanter sind als schicke Laborwerte (s. das Kapitel *Was weiß das Labor?*). Diese gehören aber auf der Suche nach Mosaiksteinchen (und damit Therapieansätzen) auch absolut dazu. Ebenso andere Laborparameter, etwa eine sinnvolle Blutgerinnungs-, Schilddrüsen- und Vitalstoffdiagnostik.
- Parallel zu den frauenärztlichen Tätigkeitsfeldern: **Dein Mann bekommt eine Auswertung seiner Zeugungsfähigkeit per Spermogramm.** Dass die »männlichen« und »weiblichen« Hintergründe eures gemeinsamen Kinderwunsches absolut gleich verteilt sind, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Es wird also nicht erst die Frau von Kopf bis Fuß und A bis Z durchgecheckt, bis auch wirklich ganz klar ist, dass es nicht »an ihr liegt«, bevor dann irgendwann der Mann auch sein Becherchen über den Tresen reicht. Alles ganz ausführlich im Kapitel *Männliche Fruchtbarkeit*.
- **Organe genauer angucken.** Wenn du mindestens ein halbes Jahr trotz eines halbwegs regelmäßigen Zyklus (s. Kapitel *Der weibliche Zyklus*) nicht schwanger geworden bist oder es

Anlass gibt zur Vermutung, dass du in den zurückliegenden Jahren eine Infektion der Eileiter erlebt oder Vernarbungen nach einer Eileiterschwangerschaft davongetragen hast, kann man mit modernen bildgebenden Verfahren die Eileiter untersuchen. Früher hat man das per Bauchspiegelung gemacht, heute kann man dazu einen feinporigen Schaum während einer 3-D-Ultraschalluntersuchung über den Muttermund in die Gebärmutter und dann weiter in die Eileiter hineinspülen, *HyCoSy (Hysterosalpingo-Kontrastsonografie)* genannt. Meist gibt es dazu eine kurze Schlummernarkose, da das Einspritzen des Schaumes von vielen Frauen als ziemlich unangenehm empfunden wird.

- **Auch mit einem Eierstock** kannst du schwanger werden, gleichfalls auch mit nur einem Eileiter. Sogar Schwangerschaften mit einem erhaltenen rechten Ovar und einem linken Eileiter sind theoretisch möglich: Der Fimbrientrichter besitzt chemotaktische Sensoren und »erschnuppert« den Eisprung und ist enorm beweglich, Seeanemonenartig fängt er sich eine gesprungene Eizelle.

## BABY-TIMING

Gegen eine der wichtigsten dieser Regeln zum Kinderkriegen verstoßen wir mittlerweile regelmäßig – meistens, ohne dass es uns wirklich bewusst ist. Sie heißt: Nutze das optimale Zeitfenster. Die Biologie will, dass wir in der Zeit des Kinderkriegen selbst voll im Saft stehen, in der Blüte unserer Jahre, gemessen an der Blüte unserer Zellkerne, nicht an dem Ausmaß unserer Lebensweisheit, unserer Reife oder dem, was uns im Laufe der Jahre zu einem wahrhaft schönen und edlen Menschen formt. Konkret heißt das: Der Höhepunkt unserer Fruchtbarkeit liegt in den frühen 20ern. In diesen Jahren hat man den gedankenlosesten Sex, der dann – so will es die Natur – auch noch häufig belohnt wird.

Haben wir unser Studium abgeschlossen, den ersten Juniorposten hinter uns und unser Partnerbeuteschema vernünftigeren Kriterien

angepasst, kriegen wir schon die Fakten zu diesem Thema um die Ohren gehauen, unbarmherzig und wenig charmant: Ab 30 sinkt die Fruchtbarkeitsrate drastisch. Der Weg vom zaghaften Kinderwunsch bis zum Baby im Arm ist – statistisch gesehen – nun vermutlich tatsächlich ein Stückchen länger. Und wahrscheinlich liest du dieses Buch nicht ohne Grund.

Diese klischeebeladene tickende Uhr lässt sich nicht einfach beliebig zurückdrehen. Aber es gibt Dinge, die tatsächlich deine »zelluläre Knackigkeit« ein wenig auffrischen können und die dafür sorgen, dass du einige dieser biologischen Prozesse bis zu einem gewissen Grad umkehren kannst. Vieles von diesem neuen Wissen habe ich hier in diesem Buch gesammelt. Es bietet tatsächlich einen neuen, bisher ungeahnten Ansatz, der einen Paradigmenwechsel darstellt: Du kannst deinen Eierstöcken und Eizellen helfen, sich fruchtbar zu verhalten, und du kannst ein zunächst ernüchterndes Spermogramm optimieren. Wichtig dafür ist ein Verständnis dafür, was in deinem Körper passiert.

**Fruchtbarkeit ist nie ein feststehender Begriff.** Du bist nicht »entweder fruchtbar oder nicht«. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen wird Fruchtbarkeit eher in Wahrscheinlichkeiten gemessen, und selbst »schwarz-auf-weiß-Aussagen« wie Laborwerte oder ein Spermogramm sind zu einem gewissen Grad sozusagen »Tagesform« und in einem fluiden System namens Körper variabel. Der medizinische Begriff für Paare, die einen vorerst unerfüllten Kinderwunsch hegen, beschreibt das auch ganz gut: Man redet nicht von »unfruchtbar«, sondern von »subfertil«. Ein Teil der Paare ist eben mehr, andere weniger fruchtbar als der durchschnittliche Rest.