

ANNA WILKEN

mit Saskia Hirschberg

Na, wann ist es denn so weit?

Kinderwunsch
sieht bei jedem
anders aus:

Emotionen

Ursachen

Behandlungs-
möglichkeiten

Inhalt

Vorwort

1. Gibt es den richtigen Zeitpunkt, um schwanger zu werden?

Natürliche Familienplanung

Sex nach Zeitplan

Kontrolle des Eisprungs

2. Ab wann stellt man sich in einem Kinderwunschzentrum vor?

Wahl des Kinderwunschzentrums und Ablauf des Ersttermins

Was passiert beim ersten Termin im Kiwu-Zentrum?

3. Auf der Suche nach dem Übeltäter

Mögliche Ursachen für Unfruchtbarkeit und Störfaktoren beim Kinderwunsch

4. Schockdiagnose Second Level – alles komplizierter als gedacht!

Wie gehe ich mit dem Thema Unfruchtbarkeit um?

Und wie geht man jetzt am besten mit der Trauer

beziehungsweise der Verzweiflung um?

Den eigenen Wert schätzen (lernen)

Geteiltes Leid ist halbes Leid – Hashtags auf Instagram

5. IUI, IVF & ICSI – Wtf?

Kinderwunschbehandlungen im Überblick

Wie alles begann ...

Möglichkeiten in der Kinderwunschbehandlung

6. Und wer bezahlt den ganzen Spaß?

Privatzahler oder Kostenübernahme durch die Krankenkasse?

Antrag an die Krankenkasse – was brauche ich?

Die Zeit des Wartens

Widerspruch einlegen

Unverständnis von hier bis nach Meppen

Mein Kampf mit den Behörden

Wie viel Stress bringt was und wann sollte man nachgeben?

Privatzahler und was jetzt?

Wie stemme ich diese Kosten – soll ich einen Kredit dafür aufnehmen?

7. Add-ons zur Kinderwunschbehandlung

Vitamine, Ernährung, Lebenseinstellung

Vitaminpräparate zur Unterstützung beim Kinderwunsch

Ein paar Tipps zur Einnahme von Vitaminen

Folsäure für mich und mein Wunschkind

Coenzym Q10 für die Eizellqualität

Vitamin D für die Stimmung

Was können Fisch, Spargel und Co.?

Selleriesaft – der »Wundersaft«

8. Sternenkinder

Fehlgeburten und Eileiterschwangerschaften, Totgeburten und Kindstod

Häufigkeit von Fehlgeburten im ersten Trimester

Wie kommt es zu einer Fehlgeburt?

Ausschabung oder nicht?

Was passiert bei einer Ausschabung und ab wann ist sie notwendig?

Was passiert bei einer Eileiterschwangerschaft?

Ein bisschen schwanger gibt es nicht!

Begriff »Fehlgeburt« und »kleine« beziehungsweise »frühe Geburt«

Trauer bei Fehlgeburt, Totgeburt und Kindstod

9. »Jeder hat Psyche«

Psychische Betreuung während des Kinderwunschs

Wie mächtig ist (Kopf-)Stress?

Hat die Psyche einen Einfluss auf den Kinderwunsch?

Was hat es auf sich mit »Kaum hatte ich den Kinderwunsch abgelegt, wurde ich schwanger«?

Wie Männer unter dem Kinderwunsch leiden

Belastungsprobe für die Beziehung: wie der gemeinsame Kampf Paare zusammenschweißt

10. Wenn die Großeltern und die Kassiererin im Supermarkt am besten wissen, wann es Zeit für ein Baby wird

Reaktionen und Druck aus der Gesellschaft

Lieber offen über die Kinderplanung sprechen, um der ständigen Nachfrage aus dem Weg zu gehen?

Unverständnis seitens der Familie und Freunde

Was wir uns von unserem Umfeld und unseren Familien wünschen

Wie erfahren andere Paare Unverständnis?

11. Es klappt einfach nicht, was kann ich noch tun?

Weitere Behandlungs- und Diagnosemöglichkeiten

Genetik und Polkörperdiagnostik

Killer- und Plasmazellen – Gebärmutterspiegelung (Hysteroskopie – HSK)

ERA-Test

Wann würde man auf die genannten Maßnahmen zurückgreifen
und was gibt es abgesehen davon noch?

Kinderwunschtourismus – Kliniken im Ausland

Samenspende

Leihmutterschaft

12. Unterstützung aus der alternativen Medizin

TCM, Osteopathie und Co.

Welche Möglichkeiten gibt es? Die Kraft der alternativen Medizin

Osteopathie

TCM

Akupunktur

Tees

Kurkuma, Maca und Co.

Unser Darm und seine Macht

Kinderwunschyoga und Fruchtbarkeitsmassagen

Überlegung: Verderben zu viele Köche den Brei?

Epilog: Das persönliche Happy End

Ein Brief an mein zukünftiges Ich

Danksagung

Quellenangaben und Literatur

Impressum

Für unseren Stern am Himmel,
unser Sternenkind

Vorwort

Wenn man sich etwas wirklich wünscht,
wenn man ganz fest daran glaubt,
dass es in Erfüllung geht,
dann passiert es auch.

Zitat aus dem Film »Zweihrküken«

Hoch oben über den Wolken denke ich an dich, noch mehr als sonst, mein kleiner Stern. Ich fliege durch den Himmel und fühle mich dir nah. Mein Herz ist wehmütig und gleichzeitig voller Hoffnung. Denn über den Wolken scheint immer die Sonne und Licht ist Hoffnung. Du schenkst mir Hoffnung. Dass es dich überhaupt gibt, lässt mich glauben, dass alles gut werden kann – eines Tages. Ich lass dich nicht los und gebe nicht auf. Hier oben im Flugzeug nach Mykonos tanke ich neue Zuversicht. Ich schaue aus dem Fenster. Der Himmel ist babyblau und meine Träume sind zartrosa. Meine Welt dreht sich wieder und ich schreibe die ersten Zeilen für mein neues Buch.

Es ist viel geschehen, seit ich meine Kinderwunschbehandlung begonnen habe. Vor allem bin ich durch meine Erfahrungen gereift. Wer *In der Regel bin ich stark* gelesen hat, weiß bereits, dass der Kinderwunsch mein Leben ziemlich unvorhergesehen auf den Kopf gestellt hat. Denjenigen von euch, die gerade erst „zusteigen“ auf meiner Reise, möchte ich auch gern davon erzählen, damit wir alle gemeinsam weiterreisen können. Denn ich hoffe sehr, euch allen mit diesem Buch eine kleine Stütze zu geben. Der Kinderwunsch ist eine Achterbahn der Gefühle und ganz sicher nicht immer einfach. Meine Berg-und-Tal-Fahrt begann ziemlich plötzlich und

unerwartet, als ich während eines Reha-Aufenthalts wegen meiner Endometriose-Erkrankung Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch kennenlernte und ein bestimmter Begriff meine ungeteilte Aufmerksamkeit bekam: der AMH-Wert. Vielleicht kennt ihr euren AMH-Wert bereits, vielleicht verbirgt sich hinter dem Begriff aktuell noch ein großes Fragezeichen. So oder so, seid euch sicher, wir schauen uns diesen Wert und viele andere Themen noch ganz genau an. Jetzt würde ich sagen, beginnen wir erst mal ganz von vorn und ich stelle mich euch vor:

Ich bin Anna Wilken, 24 Jahre alt und aktuell lebe ich in Heidelberg. An diese Stadt habe ich übrigens ein Stückchen meines Herzens verloren. Ich sage bewusst „ein Stückchen“, denn gebürtig bin ich ein Ostfriesenkind und für den Norden und die Küste wird mein ganzes Herz immer schlagen. Eine kleine Familie habe ich übrigens schon. Mit meinem Lebensgefährten Sargis und unserem kleinen Hund Oskar lebe ich zusammen und hoffentlich, ganz bald, wird unsere Familie durch ein kleines Wunder vervollständigt. Seit vielen Jahren setze ich mich für mehr Aufklärung rund um die Erkrankung Endometriose ein und es ist mir eine Herzensangelegenheit, meine Reichweite zu nutzen, um diesem Thema wie auch dem unerfüllten Kinderwunsch mehr Sichtbarkeit zu geben. Ich verstehe, dass es vielen Frauen und Paaren schwerfällt, über ihren unerfüllten Kinderwunsch zu reden, und gleichzeitig ist doch genau das so wichtig. Gefühlt ist dieses Thema noch gar nicht etabliert in unserer Gesellschaft und wahrscheinlich fehlt vielen Außenstehenden deshalb das gewisse Feingefühl. Die Frage „Wann wirst du endlich schwanger?“ kennen sicher die meisten von uns. Ebenso wie all die nett gemeinten Tipps.

Bestimmt habt ihr genauso viele Artikel und Ratgeber gelesen wie ich. Warum also dieses Buch? Vorab möchte ich betonen: Ich bin

nicht der Kiwu-Guru und ich habe nicht vor, euch in irgendeine Richtung zu drängen oder noch mehr Druck zu machen. Ganz im Gegenteil. Ich möchte endlich Stress aus dem Thema nehmen. Das ist meine Motivation. Überall hört man: Du musst dies machen, du musst jenes versuchen. Nein, wir müssen absolut gar nichts! Stattdessen gibt es aber vieles, was wir tun können. Druck herausnehmen – genau das ist der Punkt, dem ich in diesem Buch Aufmerksamkeit schenken will. Und ich möchte den Gemeinschaftssinn stärken. Niemand von uns ist allein. Gemeinsam stehen wir alles besser durch. Aus diesem Grund werdet ihr hier immer wieder Kommentare und Berichte von anderen Betroffenen finden. Denn jede Frau, jedes Paar erlebt die Reise individuell. Das ist ein wichtiger Ansatz, um den Kinderwunsch im Ganzen zu betrachten. Gemeinsam mit meiner behandelnden Reproduktionsmedizinerin Frau Dr. Daniela Seehaus vom Kinderwunschzentrum in Heidelberg, dem Kinderwunschnpsychologen Prof. Dr. sc. hum. Tewes Wischmann und dem Kinderwunschnrechtsanwalt Philipp Alexander Wagner möchte ich dem Thema die Beachtung schenken, die es benötigt. Ich möchte euch so viele Informationen wie möglich zugänglich machen. Damit ihr euch auch abseits des Buches noch umfangreicher in die Themen einlesen könnt, die euch während des Kinderwunschs beschäftigen, findet ihr in den einzelnen Kapiteln immer wieder QR-Codes.

Aber jetzt lasst uns diese unglaublich emotionale Reise gemeinsam antreten. Ich hoffe sehr, dass dieses Buch euer Herz berührt, euch Kraft schenkt und ihr niemals die Hoffnung verliert.

KAPITEL 1

Gibt es den richtigen Zeitpunkt, um schwanger zu werden?

Natürliche Familienplanung

Zu Beginn meiner Kinderwunschreise habe ich mich oft schwer damit getan, Entscheidungen zu treffen. Ich war noch ziemlich jung – gerade mal 21 – und hatte vieles im Kopf, aber nicht den Plan, sogleich schwanger zu werden. Dabei bin ich durch und durch ein Familienmensch, und Kinder zu bekommen, hat für mich immer ganz selbstverständlich zu meiner Lebensplanung gehört. Demnach war ich heftig überfordert, als es plötzlich nach einer Untersuchung hieß: jetzt oder wahrscheinlich nie! Man könnte also quasi sagen, ich habe zunächst nicht der „Standardpatientin“ in einem Kinderwunschzentrum entsprochen. Stellenweise habe ich mich total deplatziert gefühlt zwischen all den Frauen und Paaren, die schon mit Herz und Niere mitten in der Behandlung steckten, während ich wie ferngesteuert die ersten Termine wahrnahm – total im Unreinen mit mir selbst, keinen Schimmer, was ich wirklich wollte oder nicht. Ich wusste nur, was ich nach Ansicht der Ärzte ganz dringend tun sollte: in absehbarer Zeit schwanger werden, wenn ich mir überhaupt auch nur die minimale Chance auf ein Kind sichern wollte. Ich bekam richtig Panik! Hatte nächtelang Alpträume von Fehlgeburten und dramatischen Schwangerschaften. So weit weg der Gedanke ans Kinderkriegen davor auch war, die Vorstellung, nie ein Baby bekommen zu können, hat alles verändert. Gleichzeitig blieb trotzdem dieses dominante

Gefühl bestehen, dass es nicht der richtige Zeitpunkt für ein Kind war. Meine Mutter versuchte, mich zu beruhigen: „Anna, es wird nie den perfekten Zeitpunkt geben, um ein Kind zu bekommen. Es wird immer irgendwas sein.“ Klar, kann man einige Lebensumstände bis zu einem gewissen Maß optimieren, vielleicht eine geeignet erscheinende Phase in der Karriereplanung und Partnerschaft abpassen. Doch diese Zeit hatte ich eben nicht und es war mir unmöglich, die Pistole auf der Brust zu ignorieren. Immer wieder stellte ich mir dieselbe Frage: Sollte ich aufgrund des Befunds nun mein ganzes Leben auf den Kopf stellen und die Familienplanung vorziehen? Der Zeitdruck hat mich völlig gelähmt. Irgendwann war ich überhaupt nicht mehr in der Lage, eine Entscheidung zu treffen. Jedes gut gemeinte Wort von außen kam bei mir falsch an. Ich hatte total dichtgemacht. Die einzige Person, die damals einen Zugang zu mir fand, war meine Ärztin, bei der ich seit Jahren wegen der Endometriose in Behandlung bin, Frau Dr. Sylvia Mechsner. Aufgrund meiner Teilnahme an einer Studie verbrachte ich viel Zeit bei ihr und natürlich fragte sie mich, was mich so beschäftigte. Sie machte den rettenden Vorschlag: Eizellen einfrieren für später. Und ganz egal, was das bedeutete, zu dem Zeitpunkt war mir das Ausmaß dieser Behandlung nicht gleich völlig klar, doch „die Lösung“ beruhigte mich zunächst. Zumindest so weit, dass die Beklemmung in der Brust nachließ und ich wieder atmen konnte.

Ist es empfehlenswert, die Familienplanung zeitlich vorzulegen, weil eine Diagnose besteht?

Frau Dr. Seehaus, Annas Kinderwunschärztin: *Das kann durchaus mal sinnvoll sein. Wichtig ist natürlich immer, die Gesamtsituation zu betrachten und das im Einzelfall mit der Frau beziehungsweise dem Paar zu besprechen.*

Sex nach Zeitplan

In der Anfangszeit beim Kinderwunsch heißt es meistens: Sex nach Uhrzeit und Tag, denn wir Frauen haben schließlich einen Zyklus mit fruchtbaren und unfruchtbaren Tagen. Dieser fruchtbare Zeitraum ist gar nicht mal so groß. Circa fünf bis acht Tage zur Mitte unseres Zyklus weisen wir eine Fruchtbarkeit auf. In dieser Zeit findet der Eisprung statt. Fangen wir aber mal von vorn an:

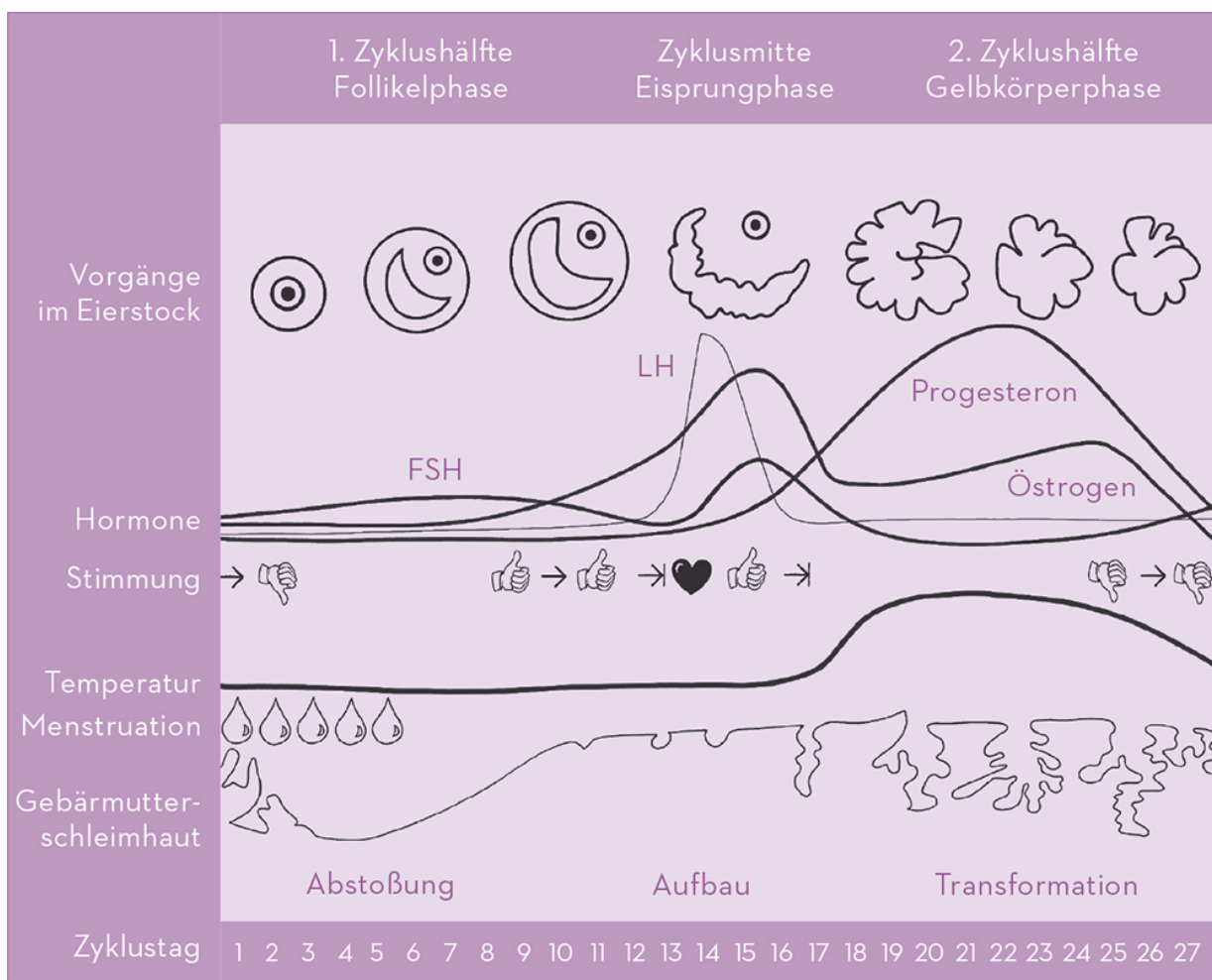
Mit jeder Periode beginnt ein neuer Zyklus. Sprich: Der erste Tag der Menstruation ist unser erster Zyklustag. Im Normalfall umfasst ein Zyklus 28 bis 30 Tage. Die exakte Länge variiert von Frau zu Frau. Für den Kinderwunsch ist es nicht unerheblich, wie regelmäßig der Zyklus ist.

Ein Zyklus lässt sich grob in drei Phasen einteilen. In der **ersten Zyklushälfte** menstruieren wir und es beginnt die Follikelphase. Follikel? Bitte, was? Ein Follikel ist ein Eibläschen. Darin steckt in der Regel eine Eizelle. Genau diese entwickelt sich in der ersten Zyklushälfte. Unser Eierstock bildet das follikelstimulierende Hormon FSH. Es hilft dem Follikel, sich zu entwickeln. Innerhalb des Follikels wird wiederum das Hormon Östrogen gebildet. Der Östrogenspiegel wird von Tag zu Tag steigen. Zu Beginn des Zyklus ist er noch sehr niedrig.

Das klingt jetzt alles erst einmal total kompliziert und ihr fragt euch sicherlich, warum man so etwas wissen sollte. Doch je mehr man über seinen eigenen Zyklus weiß, desto besser nimmt man ihn wahr. Von diesem Moment an werden die Follikel in der Regel immer größer und auch die während der letzten Periode abgestoßene Gebärmutterschleimhaut fängt an, sich neu

aufzubauen. Dafür ist das Östrogen verantwortlich. Dieses steigt vor dem Eisprung nämlich kontinuierlich an.

Da die wenigsten von uns über ein eigenes Labor verfügen dürften, können wir uns glücklich schätzen, dass unser Körper uns Zeichen gibt. Beispielsweise wird der Zervixschleim mehr, je näher der Eisprung rückt. Der Zervixschleim ist übrigens sehr wichtig und erhält in diesem Kapitel noch mal eine Extraportion Aufmerksamkeit!



Zur Zyklusmitte beginnt dann die Eisprungphase, das Highlight in jedem Zyklus. Unsere Follikel werden jetzt immer größer, der Östrogenspiegel steigt und ein weiteres Hormon namens LH

(Luteinisierungshormon), das den Eisprung fördert, kommt hinzu. Erreicht das LH seinen Höhepunkt, platzt der entwickelte Follikel und gibt die reife Eizelle frei. Das ist unser sogenannter Eisprung. Ready to rock! Äh ... bereit für die Befruchtung!

Last but not least bildet unser Körper in der **letzten Phase des Zyklus** das sogenannte Progesteron, auch als Gelbkörper bekannt. Der Zyklus erreicht wieder eine unfruchtbare Phase und unsere Gebärmutter Schleimhaut wird bestens vorbereitet, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Die Gebärmutter Schleimhaut baut sich in dieser Phase vermehrt auf. Frauen, die unter PMS (Prämenstruelles Syndrom) leiden, werden hier sicherlich schon einige Symptome (Unterbauchschmerzen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen) bemerken, die auf die nächste Periode hindeuten. Denn ist keine Befruchtung entstanden, sinken der Östrogen- und Progesteronspiegel wieder und alles beginnt mit einer Menstruation von vorn.

Kontrolle des Eisprungs

Um den Zyklus zu kontrollieren, gibt es tolle Apps. Übers Handy oder Tablet kann man diese super nutzen. Ich benutze Femometer, doch stöbert am besten mal durch euren App Store. Bei Femometer könnt ihr euren Status angeben, meiner ist natürlich auf „Ich möchte schwanger werden“ gestellt. Diese App kann „nicht nur“ zum Tracken der Periode, sondern auch während der Kinderwunschbehandlung genutzt werden. Von IVF bis IUI deckt sie alles ab. Die App hat Platz für viele Details. Tag für Tag könnt ihr Einzelheiten zu eurer Periode, den körperlichen Symptomen und eurem Gemütszustand eintragen, die Konsistenz des Zervixschleims und die Basaltemperatur notieren sowie vermerken,

wann ihr Sex hattet. Vielleicht klingt das jetzt erst mal viel, doch es ist wirklich hilfreich, den Zyklus gut im Blick zu haben, um sich auf den Eisprung vorzubereiten. Beispielsweise könnt ihr beobachten, wie sich der Zervixschleim verändert und daran beurteilen, wo in eurem Zyklus ihr euch gerade befindet.

Ihr könnt das selbst recht gut testen: Oft spürt man ja schon, ob es sich zwischen den Beinen eher feucht oder trocken anfühlt. Ihr könnt den Schleim aber auch mal anfassen und anschauen. Das macht ihr am besten auf der Toilette. Einfach mal mit Daumen und Zeigefinger „eine Probe entnehmen“ (oder mit Klopapier) und die Konsistenz wie auch die Farbe ertasten beziehungsweise begutachten.

Kaum Zervixschleim

Nach der Menstruation fühlt sich der Scheideneingang eher trocken an, der Zervixschleim nimmt erst wieder zu.

Dicklicher, klumpiger Zervixschleim

Wenn das Eibläschen heranwächst und sich auf den Eisprung vorbereitet, wird der Zervixschleim dicklich, cremig, klumpig oder zäh. Er ist nicht dehnbar und eher trüb, weißlich oder gelblich.

Glasiger Zervixschleim

Je näher der Eisprung rückt, desto mehr Zervixschleim bildet sich. Er wird glasig, klar und durchsichtig. Manchmal hat er einen leichten Gelbstich oder enthält weiße Schlieren, er ist spinnbar und fühlt sich glitschig und schlüpfrig an. Vielleicht trägst du in dieser Zeit öfter mal eine Slipeinlage. Spermien fühlen sich in diesem Umfeld besonders wohl.

Trockenheit nach Eisprung

Nach dem Eisprung wird der Zervixschleim wieder trüb und klumpig, vielleicht stellt er sich bei dir auch für kurze Zeit vollständig ein. Der Scheideneingang fühlt sich in der Regel wieder trocken an.

Übrigens: Empfindest du deine Scheide zu jeder Phase deines Zyklus zu feucht oder dauerhaft sehr trocken, kann dies ein Hinweis sein, dass dein Scheidenmilieu gestört ist. Kommt beispielsweise ein fischiger Geruch hinzu, ein Juckreiz und/oder ein Brennen, solltest du auf jeden Fall deinen Frauenarzt einen Blick auf deine Yoni werfen lassen. Übermäßiger Ausfluss, Brennen und Jucken im Intimbereich sind häufig die Symptome einer Pilzinfektion oder einer bakteriellen Vaginose.

Die meisten Frauen hatten wahrscheinlich schon mal das „Vergnügen“ einer Pilzinfektion oder zumindest schon davon gehört. Ganz anders sieht es da bei der bakteriellen Vaginose aus.

Rund 20 Prozent aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer bakteriellen Scheideninfektion, meist einer bakteriellen Vaginose, betroffen. Häufig verursachen Gardnerella-vaginalis-Bakterien, die durch Schmier- und Kontaktinfektionen vom After in die Scheide übertragen werden, eine bakterielle Vaginose.

Was ihr über die Scheidenflora wissen solltet

Das bakterielle Gleichgewicht der Vagina ist sehr empfindlich. Normalerweise siedeln dort hauptsächlich Milchsäurebakterien (Laktobazillen), die mit einem sauren pH-Wert für ein gesundes Scheidenmilieu sorgen. Sie bilden einen Schutzschild gegen fremde Bakterien. Verschiedene Ursachen können zu einer negativen Verschiebung des pH-Werts führen (zum Beispiel ein geschwächtes Immunsystem, eine hormonelle Veränderung). Schon gerät die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht. Die Anzahl der schützenden

Milchsäurebakterien nimmt ab und fremde Bakterien oder auch die ganz natürlich vorkommenden „schlechten“, scheideneigenen Keime und Bakterien gewinnen die Oberhand. Sie vermehren sich und können so eine Scheideninfektion auslösen.

Was könnt ihr für eine gesunde Scheidenflora tun?

Es empfiehlt sich, eine Milchsäurekur zu machen, um das Gleichgewicht des Scheidenmilieus wiederherzustellen oder zu stärken. Bei Frauen, die anfällig für Pilzinfektionen sind oder häufig an bakterieller Vaginose leiden, ist es sinnvoll, zwischenzeitlich immer mal wieder Milchsäure anzuwenden. Speziell nach der Periode. Der pH-Wert von Blut liegt ungefähr bei 7, ist also höher als das saure Milieu in der Scheide. Eine gesunde Scheidenflora ist nach der Regelblutung normalerweise in der Lage, sich von allein wieder zu stabilisieren. Wenn die Scheidenflora allerdings im Ungleichgewicht ist, kann eine Milchsäurekur diesen Prozess positiv unterstützen.

Zurück zum Eisprung

Nicht nur der Zervixschleim gibt uns Hinweise auf den Eisprung. Einige Frauen klagen über **Ovulationsschmerzen und spannende Brüste**. Spürt am besten in euren Körper hinein, schreibt eure Symptome auf und beobachtet diese über mehrere Zyklen. Abgesehen von den körperlich spür- und sichtbaren Anzeichen können wir beispielsweise auch die **Basaltemperatur**, die sogenannte Aufwachtemperatur, beobachten. Wichtig ist, diese direkt nach dem Aufwachen, jedoch vor dem Aufstehen zu messen. Ob ihr sie oral, vaginal oder rektal messt, ist natürlich euch überlassen. Bei mir gehört das Messen mittlerweile zur täglichen Morgenroutine. Es empfiehlt sich übrigens, jeden Tag zur gleichen Uhrzeit zu messen, zumindest für einen gewissen Zeitraum. Das

bekomme ich leider nicht immer hin, aber ich teile meine Kurven regelmäßig im Kinderwunschzentrum mit, und offenbar sind meine Messungen dennoch aussagekräftig. Gemessen wird die Temperatur übrigens in diesem Fall mit einem Basalthermometer. Im Gegensatz zum normalen Fieberthermometer zeigt das Basalthermometer zwei Stellen nach dem Komma an. Genau diese sind wichtig, da sie sich im Lauf des Zyklus nämlich verändern. Zu Beginn des Zyklus ist die Temperatur eher niedrig, und je weiter wir auf den Eisprung zugehen, desto mehr steigt sie an. Findet eine Befruchtung statt, bleibt sie erhöht, ansonsten sinkt sie kurz vor der nächsten Periode wieder. So entstehen Basaltemperaturkurven, anhand welcher ihr genau euren Zyklus nachvollziehen könnt. Mit ein bisschen Übung klappt das ganz schnell! Wer sich noch ausführlicher informieren möchte, kann dies gern über folgenden QR-Code tun:



Basalthermometer

Ein kleiner Tipp: Das Basalthermometer von Cyclotest finde ich persönlich sehr gut. Es misst innerhalb von Sekunden die Temperatur. Andere Thermometer benötigen teilweise mehrere Minuten. Die Anwendung kann oral, vaginal oder rektal erfolgen. Nach jedem Messen wird das aktuelle Ergebnis in die App von Cyclotest übertragen und ihr bekommt Informationen über euren Zyklus.

Zusätzlich gibt es auch noch den **Ava Fruchtbarkeitstracker**, auch **Ava Armband** genannt. Das Armband wird während der Nacht getragen und misst fünf unterschiedliche Komponenten: die

Temperatur, den Ruhepuls, die Durchblutung, die Atemfrequenz und das Verhältnis der Herzfrequenzvariabilität. Diese Methode ist klinisch entwickelt worden, um das fruchtbarste Fenster während des Zyklus zu erkennen. Es ist in der Anschaffung etwas teurer, soll aber sehr gut sein.

Etwas klassischer geht es auch: einfach auf einen „LH-Streifen“ pieseln. Denn die sogenannten Ovulationstests gibt es auch noch. Damit bestimmt man das Hormon LH beziehungsweise kontrolliert den LH-Spiegel (wir erinnern uns: Wenn der LH-Spiegel am höchsten ist, findet der Eisprung statt.). Ovulationstests gibt es in Drogeriemärkten, in jeder Apotheke und natürlich auch online zum Bestellen. Zu der App Femometer gibt es eigene Teststreifen. Die App generiert automatisch die Testergebnisse. Natürlich kannst du das Ergebnis auch ohne App ablesen und zwar am klassischen Kontrollstrich. Dieser befindet sich auf der rechten Seite. Steigt der LH-Spiegel, so bildet sich links daneben ebenfalls ein Strich. Je nach Stärke des Striches kannst du erkennen, ob du gerade deinen Eisprung hast oder nicht.

Ich finde es super, eine App für alles zu verwenden, denn so hat man immer sämtliche Informationen genau im Blick, um alles bestimmen zu können. Ich persönlich wende ein Basalthermometer und LH-Streifen an – auch aus dem Grund, dass ich mich nicht vorher schon zu sehr verrückt mache. Auf diese Weise habe ich immer alles exakt im Blick.

Tipp: Von Clearblue gibt es einen Fertilitätscomputer. Dieser trackt den gesamten Zyklus und misst nicht nur den LH-Spiegel, sondern auch den Östrogenspiegel. In der Anschaffung ist er etwas teuer, jedoch sehr genau. Zu dem kleinen Computer gibt es passende

Sticks – jeweils für den LH- und Östrogenspiegel sowie auch, um das hCG zu kontrollieren.

Laut einer Studie von Cyclotest werden 81 Prozent der Frauen, die ihre fruchtbare Phase per Zyklusbeobachtung ermitteln (Messen der Aufwachttemperatur und Analyse des Zervixschleims) durchschnittlich nach sechs Monaten schwanger, 91 Prozent der Frauen nach einem Jahr.

Geschlechtsverkehr nach Kalender lässt sich bei einem bestehenden Kinderwunsch fast nicht vermeiden. Natürlich ist es sinnvoll, in den Tagen um den Eisprung Geschlechtsverkehr zu haben. Sich dabei allerdings nicht unter Druck zu setzen, das ist die große Kunst und sicher nicht immer umsetzbar. Trotzdem sollte der Genuss beim Sex auf Dauer nicht zu kurz kommen. Probiert euch neu aus! Was mir beispielsweise hilft: Ich kaufe mir gern hübsche Unterwäsche, um mich schön und sexy zu fühlen. Ich möchte meinem Partner damit auch Freude bereiten, dass der Akt nicht zum Zwang wird. Genau aus diesem Grund sage ich auch „Date“ – unser Date, um ein Baby zu machen, oder besser gesagt: „Wir werden jetzt ein Baby machen, denn wir bekommen eines!“ Das richtige Mindset ist wichtig!

Ein kleiner Tipp: Die Spermien überleben bis zu fünf Tage in der Scheide. Beruhigend, oder? Am Anfang habe ich mich echt verrückt gemacht. Jeden Tag während des Eisprungs Sex auf Knopfdruck. Puh! Ganz schön anstrengend! Mittlerweile reicht mir weniger für mein Gewissen aus. Aber klar, wer auf Nummer sicher gehen will und das nötige Durchhaltevermögen hat, darf gern auch öfter in die Federn springen.

Übrigens: Frau Dr. Seehaus erzählte mir während eines Termins, dass bei einem Kongress über die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs gesprochen wurde. An sich würde es reichen, zweimal pro Woche Sex zu haben. Gut zu wissen, wenn ihr mich fragt. Es ist schließlich nicht immer möglich, eine Punktlandung im Bett hinzulegen.

Aber ihr wisst ja: Alles nach eurem Empfinden, niemand sollte euch da etwas vorschreiben.

Wenn wir gerade schon fröhlich durch die Betten hüpfen, können wir uns den ganzen Akt auch noch ein bisschen genauer anschauen. **Stellungen** sind ja auch ein beliebtes und umstrittenes Thema in der ganzen Sache. Missionars-, Hündchen-, Reiterstellung: Für viele Paare zählt der Gedanke, dass der Penis tief in die Scheide eindringt, damit die Spermien den kürzesten Weg in den Muttermund haben. Ob Paare mit diesen Stellungen erfolgreicher sind als andere, ist nicht bewiesen. Wie immer gilt: Entscheidet nach Lust und Laune, was euch guttut.

Ähnliches gilt übrigens für **Gleitgele**. Auch hier gibt es unterschiedliche Meinungen und ihr bildet euch am besten eure eigene. Ich persönlich benutze gern Gleitgel, denn es macht den Sex schon aufgrund der Endometriose für mich angenehmer. Das Kinderwunsch-Gleitgel von Ritex kann ich guten Gewissens empfehlen. Es soll spermienfreundlich sein und den natürlichen pH-Wert des Zervixschleims erhalten. Anders als herkömmliche Gleitgele führt ihr dieses mittels einer kleinen Tube direkt in die Vagina ein. Auch in Bezug auf Scheidentrockenheit habe ich damit gute Erfahrungen gemacht. Viele Gleitgele fallen durch negative Bewertungen auf, weil die enthaltenen Konservierungsstoffe die Beweglichkeit der Spermien einschränken oder sie nicht pH-freundlich sind. Informiert euch einfach ausführlich zu dem Thema

und bespricht es auch gern im Kinderwunschzentrum. In der Regel vertraut man der behandelnden Ärztin oder dem Arzt am meisten.

Wer noch Lust auf eine Runde Akrobatik hat, kann auch das tun. Immer wieder hört man von dem **Handstand nach dem Sex** oder der **Kerze**, damit die Spermien leichter zu den Eileitern wandern können. Aus ärztlicher Sicht erhöht diese Praktik nicht zwangsläufig die Chancen auf eine Schwangerschaft. Aber wer sich gut damit fühlt, wieso nicht? Amüsant ist es bestimmt – vor allem der Blick eures Partners.

Auf Instagram und Co. hört man viel Positives zu dem Thema. Ich persönlich sage ja gern: Probieren geht über Studieren. Probiert es aus, habt Spaß dabei, testet es vielleicht ein bis zwei Zyklen oder macht es dann, wenn euch danach ist. Schaden wird es sicherlich nicht, aber zu viel Hoffnung würde ich auch nicht in die Sache stecken. Generell finde ich wichtig, dass ihr das tut, was ihr selbst für richtig haltet und was euch guttut. Ob ihr noch ein bisschen liegen bleibt nach dem Sex, vielleicht nicht gleich auf die Toilette rennt, jeder entscheidet das für sich. Wir sind alle individuell. Es gibt nun mal kein Zaubermittel – dafür aber trotzdem manchmal Wunder: Als meine Spontanschwangerschaft (sie endete leider mit einer Fehlgeburt) entstand, habe ich nichts von all dem gemacht.

Zum Schluss dieses Kapitels noch eine Kleinigkeit, die Großes bewirken kann: Ganz ohne Tracking Device und Akrobatikeinlagen im Bett könnt ihr, sobald ein Kinderwunsch besteht, Folsäure einnehmen. Folsäure sorgt dafür, dass der Embryo sich gut entwickeln kann. Ihr bekommt diverse Präparate in der Drogerie oder in der Apotheke eures Vertrauens.

Was ich unbedingt noch loswerden möchte: Auch mit der besten Technik haben wir keine Garantie auf einen positiven

Schwangerschaftstest – das ist ja klar. Behaltet ebenfalls im Hinterkopf, dass Messergebnisse durch verschiedene Einflussfaktoren wie beispielsweise die Einnahme von Hormonen „verfälscht“ beziehungsweise nicht verwertbar sein können.

KAPITEL 2

Ab wann stellt man sich in einem Kinderwunschzentrum vor?

Wahl des Kinderwunschzentrums und Ablauf des Ersttermins

Frau Dr. Seehaus: *Üblicherweise nach circa einem Jahr ungewollter Kinderlosigkeit trotz regelmäßiger Zyklen und Geschlechtsverkehr (ein- bis zweimal pro Woche).*

Was ich persönlich besonders wichtig finde, ist nicht nur die Entscheidung, wann man sich in einem Kinderwunschzentrum vorstellt, sondern auch, wo. Das Thema ist ohnehin sehr sensibel, daher solltet ihr euch in eurem Kinderwunschzentrum unbedingt wohlfühlen. Je nachdem, wo ihr wohnt, wird es vielleicht mehrere Zentren in eurer Nähe geben oder auch nur eines. Unter Umständen müsst ihr sogar eine weitere Fahrt auf euch nehmen. Ideal ist es natürlich, wenn ihr Freunde in eurem Umfeld habt, die schon positive Erfahrungen mit einem Kinderwunschzentrum gemacht haben und euch guten Gewissens eine Empfehlung aussprechen können. Selbstverständlich findet ihr auch viele Infos im Netz, in Foren und auf den Webseiten der Zentren. Hört hier einfach auf euer Bauchgefühl. Im Erstgespräch werdet ihr merken, ob der Arzt zu euch passt, der euch auf eurer Reise zum Wunschkind begleiten soll und dem ihr euer Vertrauen schenkt. Die Wahl des Arztes ist mir immer sehr wichtig, und was das angeht, bin ich sehr ehrlich zu