



# Leseprobe

Kareen Dannhauer

## Schwanger werden

Der ganzheitliche Weg zum Wunschkind - Mit neuen Erkenntnissen aus der Eizell-Forschung

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 304

Erscheinungstermin: 25. Mai 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **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?



### **Autor**

## **Kareen Dannhauer**

---

Kareen Dannhauer arbeitet als freiberufliche Hebamme im Berliner Prenzlauer Berg und ist Mutter zweier zu Hause geborener Töchter. Nach über 20

Kareen Dannhauer


# Schwanger werden

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

Kareen Dannhauer

# Schwanger werden

**DER GANZHEITLICHE WEG  
ZUM WUNSCHKIND**

A teal-colored circle containing white text.

Mit neuen  
Erkenntnissen  
aus der Eizell-  
Forschung

Kösel

## INHALT

VORWORT .....	10
Wie geht Schwangerwerden? .....	15
Stimmt denn alles bei mir? .....	18
Baby-Timing .....	24
<b>BACHBLÜTE</b> Walnut <i>Die Lebensveränderungsblüte</i> .....	26
Das »Premester« – wenn man schon plant... ..	27
<b>BACHBLÜTE</b> Scleranthus <i>Die Balanceblüte</i> .....	29
Der weibliche Zyklus .....	30
Wie gut kennst du deinen Körper? .....	32
<i>Zyklus und Lebensphasen</i> .....	32
Den Zyklus beobachten .....	34
Die Phasen des weiblichen Zyklus .....	35
<i>28 Tage?</i> .....	36
<i>Die Follikelphase</i> .....	36
<i>Der Eisprung</i> .....	37
<i>Die Lutealphase</i> .....	38
<i>Die Menstruation</i> .....	39
<i>Die Einnistung (Nidation): Du wirst schwanger!</i> .....	40
<b>HEILPFLANZE</b> Die Himbeere <i>Rubi idaei folium</i> .....	42
Dein Zyklus unter dem Licht von Fruchtbarkeit .....	43
Fruchtbare Körperzeichen .....	44
<i>Basaltemperatur</i> .....	45
<i>Schleim</i> .....	46
<i>Mittelschmerz</i> .....	47
<i>Gebärmutterhals und Muttermund</i> .....	48
<b>BACHBLÜTE</b> Impatiens <i>Die Geduldsblüte</i> .....	49
<i>Modern Style: Eisprung-Teststreifen</i> .....	50
<b>HEILPFLANZE</b> Maca <i>Lepidium meyenii</i> .....	52
Zyklusschwankungen – oder Zyklusstörungen? .....	53
<i>Ursachen von Zyklusschwankungen oder Zyklusstörungen</i> .....	53
<b>HEILPFLANZE</b> Zyklusteas <i>Das Ritual</i> .....	55
<i>Abzuklären bei auffälligen Zyklusschwankungen</i> .....	56
<b>BACHBLÜTE</b> Gentian <i>Die Vertrauensblüte</i> .....	59

Kein Eisprung: Anovulatorische Zyklen .....	60
<b>HEILPFLANZE</b> Traubensilberkerze <i>Cimicifuga racemosa</i> .....	62
Was weiß das Labor? Hormonwerte und Co. ....	63
Gelbkörperschwäche .....	65
<b>HEILPFLANZE</b> Mönchspfeffer <i>Vitex agnus-castus</i> .....	67
Deine Eizellen .....	69
Deine Eierstöcke .....	70
<i>FSH</i> .....	70
Ovarielle Reserve .....	71
<i>Das Anti-Müller-Hormon (AMH)</i> .....	72
Die Reifung deiner Eizellen .....	74
Mitochondriale Gesundheit .....	77
<i>Was deinen Mitochondrien hilft</i> .....	79
Oxidativer Stress .....	79
Antioxidantien .....	81
<i>Resveratrol</i> .....	81
<i>Coenzym Q10</i> .....	82
<i>Alpha-Liponsäure</i> .....	85
Männliche Fruchtbarkeit .....	87
Selbstverständnis im Kinderzeugen .....	91
Was in den Hoden passiert: Spermienreifung .....	91
Der Weg zum Ei .....	92
Spermienqualität .....	94
Das Spermogramm .....	95
<i>Das erweiterte Spermogramm</i> .....	96
<i>DNA-Fragmentationsindex (DFI)</i> .....	98
<i>Home-Testing</i> .....	99
Was schrottet die Spermien? .....	100
<i>Oxidativer Stress</i> .....	100
<i>Modernes Leben</i> .....	101
Spermienfutter .....	104
Nahrungsergänzung für schnelle Spermien .....	105
Ernährung und Vitalstoffe .....	107
Mittelmeerkost .....	110

Fett .....	111
<i>Omega 3</i> .....	112
<i>Gute Fette</i> .....	114
<i>Minderwertige Fette</i> .....	116
<i>Böse Fette</i> .....	116
Eiweiß .....	116
Kohlenhydrate .....	117
<i>Glykämischer Index und glykämische Last</i> .....	118
Übergewicht und Insulinresistenz .....	120
<i>Oraler Glukosetoleranz-Test (oGTT)</i> .....	123
Tierische Produkte .....	125
<i>Verzicht auf tierische Produkte</i> .....	126
Dein Darm .....	128
<i>Leaky-Gut-Syndrom</i> .....	129
Deine Darmflora .....	130
<i>Präbiotika: Futter für deine Darmflora</i> .....	131
<i>Probiotika: Lebendige Bakterien</i> .....	132
Deine Mundflora und Parodontitis .....	133
<i>Xylit</i> .....	134
Unverträglichkeiten und Antistoffe .....	135
<i>Autoimmunes Geschehen</i> .....	135
<b>BACHBLÜTE</b> <i>Mimulus Die Beschützerblüte</i> .....	136
<i>Gluten</i> .....	137
<i>Milcheiweiß</i> .....	138
<i>Neu5Gc</i> .....	140
Antientzündlich essen .....	141
<b>HEILPFLANZE</b> <i>Kurkuma Curcuma longa</i> .....	144
Vitalstoffe für die Fruchtbarkeit –	
Orthomolekulare Medizin .....	145
<i>Labortests – wer checkt da was?</i> .....	147
<i>Dosierungen von Vitalstoffen und gesetzliche Regelungen</i> .....	148
<i>Folsäure</i> .....	150
<i>Homocystein</i> .....	152
<i>Weitere wichtige Vitalstoffe, Spurenelemente, Mineralien</i> .....	155
<i>Vitamin A</i> .....	155
<i>Weitere wichtige B-Vitamine neben der Folsäure: B6 und B12</i> .....	156



Vitamin D	157
Vitamin E	159
Zink	160
Jod	161
Selen	162
Magnesium	162
L-Arginin und L-Carnitin	163
L-Arginin	163
L-Carnitin	164
Modernes Leben	167
Belastungen aus der Umwelt	168
Wie gelangen hormonelle Störfaktoren in unseren Körper?	169
<i>Im Detail: Bisphenol A</i>	172
Schwermetalle	175
Was die Pille in deinem Körper tut	176
<i>Die Pille in jungen Jahren</i>	177
Deine Leber	178
<i>Detoxen</i>	179
Eine Schwangerschaft vorbereiten	181
<i>Rituale</i>	182
HEILPFLANZE Nest-Tees	183
Schlaf	184
BACHBLÜTE White Chestnut <i>Das Gedankenkarussell</i>	186
<i>Melatonin</i>	187
<i>Melatonin als Medikament</i>	187
HEILPFLANZE Zitronenmelisse <i>Melissa officinalis</i>	190
Kaffee	191
<i>Kaffee im Zusammenhang mit Stress und Schlaf</i>	192
<i>Kaffee und Schwangerschaft</i>	193
Stress	193
<i>Cortisol und Adrenalin</i>	194
HEILPFLANZE Rosenwurz <i>Rhodiola rosea</i>	196
<i>Dein Pensum – never not working?</i>	197
<i>Mut zur Veränderung</i>	198
BACHBLÜTE Holly <i>Die Herzöffnerblüte</i>	199

Mehr Medizin	201
Das polyzystische Ovar-Syndrom (PCOS)	202
<i>Auswirkungen eines PCOS</i>	203
<i>Insulinresistenz</i>	204
<i>Therapie des PCOS – oldschool</i>	204
<i>Therapieansatz mit Antioxidantien</i>	208
<b>BACHBLÜTE</b> Agrimony <i>Die Authentizitätsblüte</i>	209
Autoimmunerkrankungen	210
<i>Deine Schilddrüse</i>	210
<i>Andere Stoffwechselabweichungen: HPU, MTHFR-Mutation,</i>	
<i>Homocysteinämie</i>	212
<i>Endometriose</i>	213
Fehlgeburten	215
<i>Wenn du schon mal eine Fehlgeburt erlebt hast</i>	216
<i>Häufigkeiten, Gründe: Was weiß die Medizin?</i>	218
<i>Chromosomale Störungen</i>	218
<i>Habituellem Abort – wiederholte Fehlgeburten</i>	219
<i>Gerinnungsstörungen</i>	220
<i>Immunologische Faktoren</i>	221
<i>Frühe Manifestationen von Gestosen</i>	222
<i>Blutungen in der frühen Schwangerschaft – eine drohende</i>	
<i>Fehlgeburt</i>	222
<b>HEILPFLANZE</b> Bryophyllum <i>Brutblatt</i>	224
<i>Was bringt Bettruhe bei einer drohenden Fehlgeburt?</i>	225
<i>Progesteron zur Vermeidung von Fehlgeburten</i>	226
<b>HEILPFLANZE</b> Frauenmantel <i>Alchemilla</i>	228
<i>Die missed abortion: eine Fehlgeburt wurde diagnostiziert</i>	231
<i>Dein Baby loslassen</i>	234
<i>Schulmedizin: Ohne Curettage</i>	235
<i>Was passiert bei einer natürlichen Fehlgeburt</i>	236
<i>Curettage</i>	237
<b>HEILPFLANZE</b> Gundelrebe <i>Glechoma hederacea</i>	239
<b>BACHBLÜTE</b> Star of Bethlehem <i>Die Trostblüte</i>	240
Schwanger werden nach einer Risikoschwangerschaft	241
<i>Schwanger werden nach einer Frühgeburt oder einer</i>	
<i>drohenden Frühgeburt</i>	241

<i>Vaginale Flora</i> .....	242
<i>Vaginalstatus</i> .....	243
<i>Schwanger werden nach einer Gestose oder Plazentainsuffizienz</i> ....	246
<i>Plazentainsuffizienz</i> .....	247
<i>Homocystein</i> .....	247
<i>Gestationsdiabetes</i> .....	249
Neue Ansätze der Fertilitätsmedizin – ein (kurzer) Überblick .....	250
<i>Pregnenolon</i> .....	251
<i>DHEA</i> .....	252
<b>BACHBLÜTE</b> <i>Gorse Die Hoffnungsblüte</i> .....	253
<i>Risiken und Nebenwirkungen der hormonellen Unterstützung</i> .....	254
Nachwort .....	255
Anhang .....	256
Nützliche Infos .....	256
Woran erkennst du ein gutes Nahrungsergänzungsmittel? .....	261
Verzeichnis der Abkürzungen .....	263
Quellen .....	265
Pflanzenexkurse .....	296
Stichwortregister .....	298

## 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, indivi-

duelle 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 zuzucken 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.

## 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 ernst-



haft, 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.

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 schüttle 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, schau, ob du eine neue Mischung anfertigen möchtest, und ob es noch die gleichen Blüten sind.

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| <i>Agrimony</i>          | – Danke, es geht mir blendend!  |
| <i>Gentian</i>           | – Das klappt bestimmt eh nicht mit dem Baby.<br>Und sowieso: Glas halb leer.        |
| <i>Gorse</i>             | – Nach diesen Rückschlägen hat alles keinen<br>Sinn mehr. Wo ist mein Silberstreif? |
| <i>Holly</i>             | – Ich kotze, wenn noch jemand schwanger wird –<br>Neid und Eifersucht.              |
| <i>Impatiens</i>         | – Wann endlich werde ich bitte mal schwanger?                                       |
| <i>Mimulus</i>           | – Zarte Nerven und Empfindsamkeit.  |
| <i>Scleranthus</i>       | – Ambivalenz: Ohne Kind ist doch auch alles ganz<br>super – oder?                   |
| <i>Star of Bethlehem</i> | – Nach einem Schock: eine Blüte als Seelentröster.                                  |
| <i>Walnut</i>            | – Vielleicht fordern wir es heraus und es soll gar<br>nicht sein.                   |
| <i>White Chestnut</i>    | – 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 verwickelten 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 → Spermio-gramm.** 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, Seeanemonen-artig 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 Kinderkriegens 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

