



Autorin

**Margarete Samberger**

PTA in der Klösterl-Apotheke und  
selbst Mutter von zwei Kindern

**„Familienglück. Kinder sind das größte Geschenk. Wann ist es bei Euch soweit?“ Es gibt viele Sätze wie diese, die auf Paare ohne Kinder – gewollt oder ungewollt – Druck ausüben. Kinderlosigkeit kann also zur Belastung werden.**

Nach einer Statistik des Deutschen Ärzteblattes sind in Deutschland ungefähr 10-15% aller Paare ungewollt kinderlos. Dafür, dass eine Schwangerschaft nicht eintritt, kommen sowohl organische als auch funktionelle Störungen in Betracht. Deshalb ist eine genaue Diagnostik bei beiden Partnern sinnvoll. Die Ursachen für eine Kinderlosigkeit verteilen sich mit jeweils einem Drittel gleichermaßen auf Mann und Frau, bei ca. 20% auf beide Partner. Nur bei ca. 10% der Paare kann keine körperliche Ursache festgestellt werden. Grundsätzlich gilt: Je klarer die Ursachen sind, desto bessere und gezieltere Behandlungschancen gibt es.

### Körperliche Ursachen

Bei der Frau kann eine Endometriose das Entstehen einer Schwangerschaft erschweren. Darunter versteht man das Wachstum von Gewebe, das dem der Gebärmutter Schleimhaut ähnlich ist, an

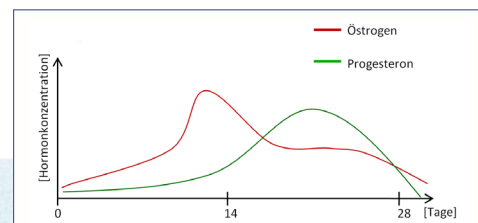
„ortsfremden“ Stellen wie an Eileiter und Eierstöcken, aber auch an der Harnblase und im Darm. Dies verursacht gravierende Schmerzen vor allem kurz vor und während der Periode. Die oft verordnete Einnahme der Pille kaschiert das Vorhandensein, so dass eine Endometriose lange Zeit unentdeckt bleiben kann. Eine laparoskopische Entfernung bringt meist Abhilfe.

Beim PCO-Syndrom (polyzystisches Ovar) findet man viele kleine Eibläschen im Eierstock, die jedoch nicht zu einem reifen Follikel heranwachsen, damit findet seltener ein Eisprung statt – und die betroffenen Frauen haben dadurch meist einen unregelmäßigen Zyklus. Sowohl eine Erhöhung der männlichen Hormone als auch eine Insulinstörung oder Übergewicht werden hier als mögliche Ursache betrachtet.

Frühere Infektionen, Verwachsungen durch Operationen und auch vorangegangene Eileiterschwangerschaften können zu Verklebungen der Eileiter führen, die einen Transport der Eizelle erschweren oder verhindern.

Ein hormonelles Ungleichgewicht, wenn auch geringfügig, kann Störungen bei der Eizellreifung und der Bildung des Gelbkörpers verursachen. Die Schilddrüse steuert lebenswichtige Vorgänge im

ganzen Körper und steht auch in engem Zusammenhang mit



und individuell zusammengestellte Kräuterextrakte können die Elemente wieder harmonisieren. Auch die **Phytotherapie** kennt Pflanzen mit Wirkung auf das Hormonsystem, wie den Frauenmantel und den Mönchspfeffer.

### WEGE ZUR FRUCHTBARKEIT

In der TCM – **Traditionellen Chinesischen Medizin** – ist die Ausgeglichenheit im Wasser-Element von großer Bedeutung für die Sexualität und die Fortpflanzung. So sind die Tätigkeit der Hoden und der Eierstöcke von einem Gleichgewicht im Element Wasser abhängig. Akupunktur

### DIE RICHTIGE BERATUNG

**FertilityCare** – „Sorge tragen für die Fruchtbarkeit“

Ausgebildete Beraterinnen begleiten Paare, die Biomarker im weiblichen Zyklus zu beachten und zu deuten. Diese Familienplanungsmethode soll unterstützen, schwanger zu werden – oder es zu vermeiden.

**NaProTechnology** (natural procreative technology) hat als wissenschaftliche Diagnostik- und Behandlungsmethode das Ziel, die weibliche und männliche Fruchtbarkeit wiederherzustellen und die Gesundheit der Frau zu verbessern.

den Sexualhormonen. Sowohl eine Unter- als auch eine Überfunktion kann eine Empfängnis nachhaltig stören. Ebenso verhindern ein Eisenmangel sowie ein Mangel an Vitamin B12 und Folsäure die Einnistung und Reifung des befruchteten Eies.

Beim Mann ist meist die mangelhafte Produktion normaler und gut beweglicher Spermien der Grund für ausbleibenden Nachwuchs. Eine Mumpsinfektion in der Kindheit, Hodenhochstand, aber auch Umweltbelastungen, z.B. durch Schwermetalle, können dafür die Ursache sein. Für die Qualität der Spermien sind Zink, Vitamin E und Selen wichtige Cofaktoren. Die Aminosäuren Carnitin und Arginin haben einen positiven Einfluss auf den Reifungsprozess und die Beweglichkeit der Spermien.

Nicht zuletzt spielen auch das Alter und die Lebensweise eine große Rolle. Der Verschiebung der Familienplanung auf einen späteren Zeitpunkt setzt die Biologie Grenzen. Ab dem 30. Lebensjahr, verstärkt zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr, nimmt die Fruchtbarkeit der Frau deutlich ab, beim Mann lässt die Samenproduktion zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr langsam nach. Doch auch Stress, übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss sowie bei der Frau starkes Über- oder Untergewicht können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

### Den eigenen Zyklus erforschen

Die allereinfachste Hürde, die einem Kinderwunsch im Wege stehen kann, ist der falsche Zeitpunkt! Die genaue Kenntnis des eigenen Zyklus, der nicht immer nach dem Lehrbuch 28 Tage beträgt, hilft bei der Bestimmung des Eisprungs. Ob dieser stattgefunden hat und der Gelbkörper ausreichend Progesteron produziert, lässt sich durch die tägliche Messung der morgendlichen Basaltemperatur bestimmen. Steigt die Temperatur um den 14. Zyklustag um 0,3 bis 0,6 Grad Celsius an und bleibt für mindestens 10 Tage auf der gleichen Höhe, hat ein Eisprung stattgefunden. Mit Hilfe einer App kann Frau ihren Zyklus einfach dokumentieren. Ein weiterer Hinweis ist die Produktion des Zervixschleimes, der – vom Muttermund gebildet – sich um den Eisprung herum verändert, flüssiger und fadenziehend wird, um als Energiereservoir und Transportmedium den Spermien den Weg zur Eizelle zu ermöglichen.

### Welche Rolle spielt die Seele?

Viele Paare beschreiben das Warten auf ein Kind als eine sehr einsame Zeit. Ein hoher Erwartungsdruck auch aus dem sozialen Umfeld macht es den Partnern schwer, sich als ganze Person und liebendes Paar wahrzunehmen.

### Unterstützende Maßnahmen zur künstlichen Befruchtung

In Deutschland haben sich viele Praxen auf die Begleitung von Paaren mit Kinderwunsch spezialisiert. Bei der Auswahl einer Praxis ist es wichtig, dass die Werte des Paares berücksichtigt werden. Sich zu informieren, welche Auswirkungen emotionaler und körperlicher Art bei der Entscheidung für eine künstliche Befruchtung auf sie zukommen und welche Unterstützung die Praxis anbieten kann. Vielleicht sind dazu auch mehrere Beratungsgespräche notwendig.

Einige Praxen bieten auch die Möglichkeit zur künstlichen Befruchtung im natürlichen Zyklus an und verzichten so weit wie möglich auf die Gabe von Hormonen. So kann eine Überstimulation der Eierstöcke, die für verschiedene Beschwerden und Risiken verantwortlich ist, verhindert werden.

Quellen und Links:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA/familienplanung.de  
www.informationsportal-kinderwunsch.de  
www.stiftung-kinderwunsch.de  
Das sanfte Gesundheitsbuch für Frauen von Dr. Georg Kneißl  
Der sanfte Weg zum Wunschkind von Dr. Annemarie Schweizer-Arau