

plan*Baby*



Prof. Dr. Klaus Friese | Prof. Dr. Joachim W. Dudenhausen  
Dr. Renate Kirschner | Dr. Wolf Kirschner

# plan*Baby*

Wenn Paare Eltern werden wollen –  
gesund zum Wunschkind

Expertenrat  
von  
*BabyCare*

südwest

# Inhalt

## Vorwort 6

## 1 Die Entscheidung für ein Kind 11

- 1.1 Geburtenrückgang 14
- 1.2 Was bedeutet das Alter der Frau für die Schwangerschaft? 17
- 1.3 Ursachen für Unfruchtbarkeit und Fertilitätsstörungen bei Frau und Mann 20

## 2 Was planBaby für Sie tun kann 27

## 3 Die Chancen, schwanger zu werden 35

- 3.1 So können Sie die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen 39

## 4 Wie Sie Problemen in der Schwangerschaft und bei der Geburt vorbeugen können 45

- 4.1 Fehlgeburten 46
- 4.2 Frühgeburten 48
- 4.3 Fehlbildungen 51

## 5 Die besten Voraussetzungen schaffen 59

- 5.1 Gesunde Ernährung und Mikronährstoffe 60
- 5.2 Genussmittel 74
- 5.3 Welche Rolle spielt das Körpergewicht? 80
- 5.4 Sportliche Aktivität 86
- 5.5 Stress kann krank machen – auch unfruchtbar? 89
- 5.6 Die Zähne 97
- 5.7 Fernreisen und Kinderwunsch 105

## **6 Risiken für Fruchtbarkeit und Schwangerschaft** 109

- 6.1** Infektionskrankheiten und sexuell übertragbare Krankheiten 110
- 6.2** Impfungen – warum sie so wichtig sind 126
- 6.3** Chronische Krankheiten 138
- 6.4** Vererbte Krankheiten 157
- 6.5** Chemikalien 165
- 6.6** Medikamente 170
- 6.7** Probleme bei vorausgegangenen Schwangerschaften 180

## **7 Die Kinderwunschbehandlung – wenn es anders nicht geht** 183

- 7.1** Kinderwunschbehandlung – welche Entscheidungen Sie zuerst treffen 184
- 7.2** Inhalt und Ablauf der Kinderwunschbehandlung 187
- 7.3** Methoden der Kinderwunschbehandlung 190
- 7.4** Behandlungserfolge der Kinderwunschbehandlung 193
- 7.5** Risiken der Kinderwunschbehandlung 194
- 7.6** Kosten der Kinderwunschbehandlung 195

## **8 Checkliste, um gesund schwanger zu werden** 199

Unsere Unterstützung für Sie: der planBaby-Fragebogen 201

## **Anhang** 205

Glossar 206

Wissenswertes 212

Stichwortverzeichnis 218

Quellenverzeichnis 220



## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die meisten Paare, die ein Baby erwarten, beschäftigen sich intensiv mit der Frage, was sie für sich und die Gesundheit ihres Kindes tun können. Seit dem Jahr 2000 helfen wir mit dem von uns entwickelten BabyCare-Programm, die Gesundheit des Ungeborenen und der werdenden Mutter zu fördern. Mehr als die Hälfte aller Krankenkassen in Deutschland unterstützt uns dabei. Bereits 200 000 Schwangere haben bisher an BabyCare teilgenommen. Mit großem Erfolg: Bei unseren Müttern konnte die Zahl der Frühgeburten um 25 Prozent gesenkt werden.

Um schon früher zu helfen, haben wir ein Vorsorge-Programm für Frauen und ihre Partner erstellt, das bereits vor der Schwangerschaft ansetzt. Es soll helfen, Frühgeburten und andere Komplikationen noch weiter zu verringern. BabyCare hat also ein Geschwisterchen bekommen: planBaby. Dieser Ratgeber will darüber informieren, was bei der Familienplanung alles zu beachten ist.

Zu keiner Zeit war das Kinderkriegen so sicher wie heute: Die moderne Medizin bietet dank des wissenschaftlichen Fortschritts der vergangenen Jahre sowohl diagnostisch als auch therapeutisch hervorragende Methoden. Doch Medizin ist nicht alles. Vieles, was für Ihre Gesundheit und die Ihres Babys wichtig ist, können Sie durch eine bewusste Lebensführung selbst tun. Fangen Sie also rechtzeitig an, sich auf die Schwangerschaft vorzubereiten.

In diesem Buch finden Sie alle wichtigen Informationen für eine bewusste Familienplanung. Nutzen Sie unsere Empfehlungen und gehen Sie für die kommenden Ereignisse auf Nummer sicher.

planBaby wendet sich an:

- Paare, die sich ein Kind wünschen.
- Paare, die sich ein Kind wünschen, bei denen es bisher mit der Schwangerschaft aber noch nicht klappen wollte. Möglicherweise liegt es an sogenannten Fertilitätsstörungen, also an der zeitweiligen oder dauerhaften Unfruchtbarkeit des einen oder des anderen Partners. Diese Paare wollen wir über mögliche Ursachen informieren und auch darüber, wie man durch bestimmte Verhaltensänderungen die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, gegebenenfalls erhöhen kann.
- Paare, die sich bereits in einer Kinderwunschbehandlung befinden. Sie wollen wir während der medizinischen Behandlung durch gezielte Informationen unterstützen und ihrem Wunschkind ein Stück näherbringen.

Eine gesunde Ernährung, eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen sowie der weitgehende Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten wirken sich positiv aus – sowohl auf die Fruchtbarkeit als auch auf das ungeborene Leben. Auch Stressbewältigung und das Seelenleben spielen eine zentrale Rolle beim Gelingen einer Schwangerschaft. Wir wollen Ihnen viele Tipps für die besten Baby-Voraussetzungen geben, aber auch sagen, welche Auswirkungen Medikamente, Chemikalien, Infektions- und Erbkrankheiten sowie Impfungen haben können. Wir können Ihnen wissenschaftlich fundierte Ratschläge anbieten, damit Sie als zukünftige Eltern fit und gesund sind – und bald ein ebenso gesundes Baby bekommen.

In unserem Handbuch geht es auch um die drei großen möglichen Komplikationen bei einer eingetretenen Schwangerschaft und der späteren Geburt. Diese sind:

- ⊙ Fehlgeburten,
- ⊙ Frühgeburten und
- ⊙ Fehlbildungen.

Diese drei Komplikationen haben oft dieselben Ursachen, die auch für mögliche Störungen der Fruchtbarkeit verantwortlich sind.

Wir wollen Ihnen keine Angst machen. Im Gegenteil: Wir möchten Sie ermutigen. Denn unser Leitfaden kann Ihnen helfen, sich optimal auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

Sie können sicher sein, dass alles, was Sie in diesem Buch lesen, aktuell und wissenschaftlich gesichert ist. Komplizierte Zusammenhänge werden verständlich erklärt und durch Infokästen und Abbildungen veranschaulicht. Am Ende jedes Kapitels gibt es konkrete Empfehlungen und Tipps.

Im Anhang des Buches finden Sie in einem Glossar die wichtigsten Fachausdrücke und Abkürzungen erklärt. Über das anschließende Stichwortverzeichnis können Sie die für Sie wichtigen Themen leicht finden.

Das planBaby-Programm beinhaltet nicht nur ein Buch, sondern ein komplettes Service-Paket. Das bedeutet, dass wir Ihnen auch persönliche, auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten passende Empfehlungen geben möchten. Dies geschieht durch eine zusätzliche Analyse Ihrer Lebensbedingungen, Ernährungsgewohnheiten und Ihrer gesundheitlichen Verfassung. Grundlage für diese Analyse sind zwei Fragebogen, jeweils für die Frau und für den Mann getrennt. Diese finden Sie auf unserer Internetseite (Adresse siehe Anhang, Seite 215). Wenn Sie die Fragebogen ausfüllen, können wir Ihre Antworten in unserem Institut analysieren und auswerten.

Nach wenigen Wochen erhalten Sie dann jeweils ein Auswertungsschreiben (getrennt für die Frau und den Mann) mit der persönlichen Analyse Ihres Gesundheitszustandes, Ihrer Lebensbedingungen und Ernährungsgewohnheiten. Sie erfahren auch, welche Auswirkungen diese auf Ihren Kinderwunsch, die eintretende Schwangerschaft oder die Kinderwunschbehandlung haben können. Darüber hinaus bekommen Sie Empfehlungen, wie Sie selbst etwas an diesen Parametern

ändern können. In dem Auswertungsschreiben werden Sie auch darüber informiert, welche Kapitel des Buches für Sie aufgrund Ihrer persönlichen Situation besonders interessant und wichtig sind.

Die Auswertung des Fragebogens mit der persönlichen Gesundheits- und Ernährungsberatung kostet 15 Euro – und 25 Euro für zwei Fragebogen.

Für dieses Buch war ein fachübergreifendes Team aus erfahrenen Ärzten, kompetenten Psychologen, Sozialmedizinerinnen sowie Experten für Gesundheitsförderung und Prävention am Werk.

Namhafte Gynäkologen und Geburtshelfer wie Prof. Dr. Klaus Friese aus München und Prof. em. Dr. J. W. Dudenhausen von der Charité in Berlin haben wichtige Beiträge für planBaby geleistet. Die Informationen entsprechen somit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Unser Info-Paket wird Ihnen den Eintritt einer Schwangerschaft erleichtern und hilft Ihnen dabei, Komplikationen im Verlauf der Schwangerschaft und Geburt zu verringern. Mit unseren Empfehlungen – viele davon sind ganz einfach umzusetzen – können Sie viel für sich und Ihre Familie erreichen.

## Ihr planBaby-Team

Dr. Renate Kirschner  
planBaby-Team bei Forschung, Beratung + Evaluation  
c/o Charité Frauenklinik CVK





# 1

## Die Entscheidung für ein Kind



## 12 | Die Entscheidung für ein Kind

In den vergangenen 50 Jahren ist in Deutschland – ebenso wie in anderen Industrieländern – die Geburtenrate stark gesunken. Während im Jahr 1991 in Deutschland noch 822 842 Kinder zur Welt kamen, waren es 2012 nur noch 653 215 Kinder.<sup>1</sup> Die Gründe dafür sind vielfältig: In früheren Zeiten sah man die Großfamilie mit vielen Kindern als Altersabsicherung an, heute ist eine Familiengründung vor allem auch mit erheblichen

Kosten und einem Karriere-Risiko für die Eltern verbunden. Hinzu kommt, dass Empfängnisverhütung einfach und das Kinderkriegen planbar geworden ist, seit in den 1960er-Jahren die „Antibabypille“ auf den Markt kam.

Aus all diesen Gründen überlegen sich die meisten Paare heute sehr genau, ob ein Kind in ihre aktuelle Situation – und auch, ob es überhaupt in ihr Leben passt. Die Lebensplanung ist zu einem Drei-Phasen-Modell geworden: Ausbildung, Beruf, Familie. In einer Untersuchung des Allensbach-Instituts wurden Frauen und Männer gefragt, was für sie die wichtigsten Gründe und Voraussetzungen sind, um einen Kinderwunsch in die Realität umzusetzen: Knapp 90 Prozent der befragten Frauen wünschen sich demnach, dass der Kinderwunsch bei Mann und Frau gleich stark ist. 60 Prozent aller Befragten gaben an, erst dann ein Kind zu wollen, wenn die berufliche Situation eines Partners und das Einkommen gesichert sind. Immerhin 46 Prozent der Frauen wollen, dass beide erst ihre Berufsausbildung abschließen, ehe sie an eine Schwangerschaft denken. Eine andere Umfrage aus dem Jahr 2011 zum Thema Kinderlosigkeit ergab Folgendes:<sup>3</sup>

### Wichtigste Voraussetzungen für ein Kind<sup>2</sup>

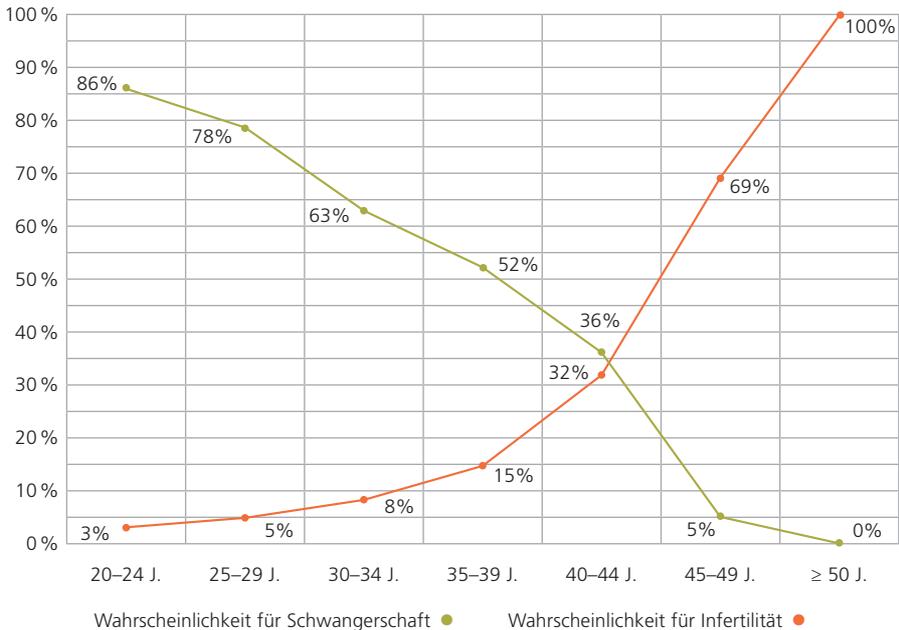
Eine wichtige Voraussetzung für ein Kind ist für mich, dass:	
beide sich ein Kind wünschen	86%
sich beide Partner reif für Kinder fühlen	77%
beide sicher sind, den richtigen Partner gefunden zu haben	66%
einer der beiden Partner beruflich in einer gesicherten Situation ist, einen unbefristeten Arbeitsvertrag hat	60%
die finanzielle Situation gut ist	57%
beide Partner ihre Berufsausbildung abgeschlossen haben	46%
ein Einkommen für die Familie ausreicht	43%
gesichert ist, dass Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder zur Verfügung stehen	39%
man mit finanzieller Unterstützung durch den Staat rechnen kann	28%
einer der Partner bereit ist, beruflich zurückzustecken oder ganz aus dem Beruf auszusteigen	25%

- ⦿ 58 Prozent der Befragten meinen, dass Kinder (zu viel) Geld kosten.
- ⦿ Etwa die Hälfte gibt an, die Karriere sei wichtiger als eine Familiengründung und beides ließe sich nur schlecht miteinander vereinbaren.
- ⦿ 46 Prozent finden, dass staatliche und gesellschaftliche Voraussetzungen für ein Kind fehlen.

So manches Paar bleibt letztendlich kinderlos, ob gewollt oder nicht. Einer der Hauptgründe ist, dass Frauen sich

zuerst ihrer beruflichen Entwicklung widmen und ihren Kinderwunsch verschieben. Viele Frauen warten so lange, bis die Fruchtbarkeit deutlich eingeschränkt ist. Die Grafik unten zeigt Ihnen, wie stark die Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Jahres schwanger zu werden, mit dem Alter der Frau abnimmt. Beträgt sie bei 20- bis 24-jährigen Frauen noch fast 90 Prozent, so ist sie bei 30- bis 39-jährigen schon fast auf die Hälfte gesunken.

#### Altersabhängige Wahrscheinlichkeit, im Laufe eines Jahres bei regelmäßigem ungeschütztem Geschlechtsverkehr schwanger zu werden<sup>4</sup>



## 1.1 Geburtenrückgang: Immer weniger Schwangerschaften, immer weniger Kinder

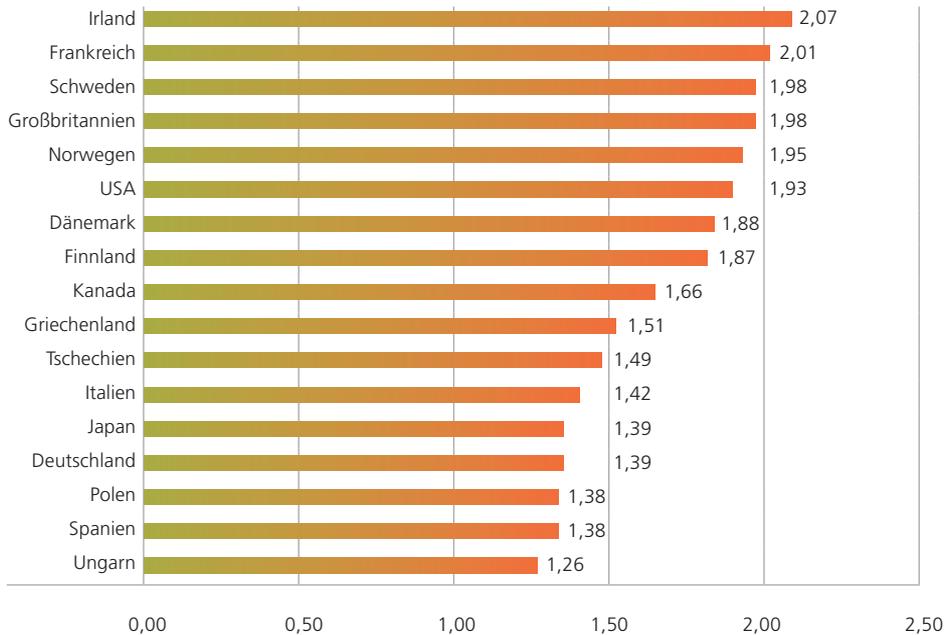
Sterben die Deutschen bald aus? Diese Frage taucht seit einiger Zeit immer wieder in den Medien auf. Nun ist seit Jahren in allen Industrieländern eine sinkende Geburtenrate festzustellen. Bei dieser sinkenden Tendenz ergeben sich gleichwohl erhebliche länder-spezifische Unterschiede. Die durchschnittliche Zahl der Kinder je Frau betrug im Jahr 2010 in Deutschland 1,39. Zwar gibt es – wie die Abbildung auf der nächsten Seite zeigt – einige Länder mit noch niedrigeren Zahlen, aber in unserem Nachbarland Frankreich und in den nordeuropäischen Ländern werden beispielsweise deutlich mehr Kinder geboren. Diese Entwicklung hat finanzielle, wirtschaftliche und soziale Ursachen wie steigende Lebenshaltungskosten, berufliche Unsicherheit oder steigende Umweltbelastung. Möglicherweise könnten sich finanzielle Anreize und verbesserte Betreuung gerade im Kleinkindalter sowie familienfreundlichere Unternehmen und Gemeinden positiv auf die Geburtenrate auswirken. Vor allem aber fehlt vielen Eltern die Möglichkeit, Familie und

Beruf in ihrem Leben miteinander zu vereinbaren. Offensichtlich muss sich an den Bedingungen für Familien in unserem Land etwas ändern, wenn es wieder mehr Kinder geben soll, denn neueste Untersuchungen belegen, dass nur zehn Prozent der Deutschen im Alter zwischen 14 und 50 Jahren explizit erklären, sich kein Kind zu wünschen. Das bedeutet also, viele bleiben kinderlos, obwohl sie gern ein Kind hätten.

### Sicher – und doch nicht unproblematisch: Die aktuelle Situation in der Medizin

Früher wurden deutlich mehr Babys geboren und deren Mütter waren jünger. Doch die hohe Geburtenzahl sowie unzureichende medizinische Versorgung und Hygiene waren auch mit großen gesundheitlichen Gefahren für Mutter, Embryo und Kind verbunden. Das hat sich inzwischen verändert: Starben in Deutschland noch im Jahr 1960 etwa 40 von 1000 Neugeborenen bei der Geburt oder im ersten Lebensjahr, so sind es durch den enormen medizinisch-technischen Fortschritt heute glücklicherweise nur noch vier von 1000 Babys. Und kaum eine Frau stirbt heutzutage in Deutschland im Zusammenhang

### Fertilitätsrate im Ländervergleich – Durchschnittliche Anzahl der Kinder je Frau im Jahr 2010<sup>5</sup>



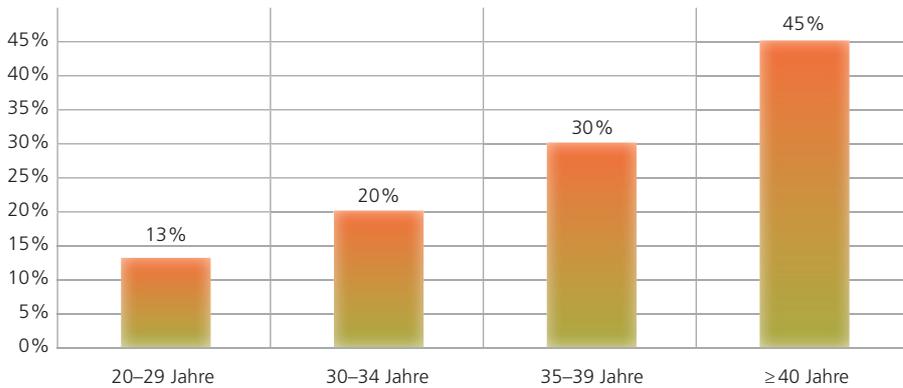
mit Geburt und Schwangerschaft. Dieser insgesamt positiven Entwicklung im Bereich der medizinischen Versorgung von Schwangeren und Neugeborenen stehen allerdings auch vier Komplikationen gegenüber, die Ärzten und Geburtshelfern weiterhin große Sorge bereiten:

- ⊙ Unfruchtbarkeit sowie Fertilitätsstörungen (Fruchtbarkeitsstörungen) nehmen bei Frauen und Männern zu.
- ⊙ Nach wie vor endet jede fünfte Schwangerschaft als Fehlgeburt vor der 22. Woche.
- ⊙ Seit Mitte der 1990er-Jahre steigt die Zahl von Frühgeburten immer weiter an. Derzeit liegt sie in Deutschland bei neun Prozent. Das sind circa 60 000 Frühgeborene jährlich.
- ⊙ Eine unverändert hohe Zahl von Babys (drei Prozent) kommen mit Fehlbildungen zur Welt.

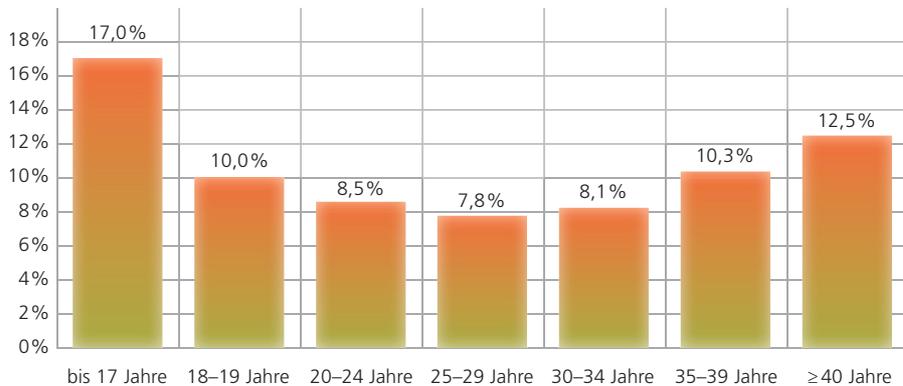
Trotz intensiver Forschung konnten die Ursachen für diese Komplikationen noch nicht vollständig geklärt werden. Allerdings sind inzwischen viele Risiken bekannt, die in einem Zusammenhang

mit den genannten Komplikationen stehen. Das bedeutet, dass Sie und Ihr Partner das Risiko dafür durch entsprechendes Verhalten und einfache Vorsorgemaßnahmen vermindern können.

**Risiko für eine Fehlgeburt nach dem Alter der Schwangeren<sup>6</sup>**



**Häufigkeit von Frühgeburten (< 37. Schwangerschaftswoche) in Abhängigkeit vom Alter der Schwangeren<sup>7</sup>**





## 1.2 Was bedeutet das Alter der Frau für die Schwangerschaft?

Während die Geburtenzahlen immer weiter sinken, steigt das Alter der Schwangeren kontinuierlich an: Beim ersten Kind sind Frauen in Deutschland heute im Schnitt 30 Jahre alt – und damit fünf Jahre älter als die durchschnittliche Erstgebärende im Jahr 1980 in Westdeutschland war.<sup>8</sup> Die späte Schwangerschaft ist inzwischen zur gesellschaftlichen Norma-

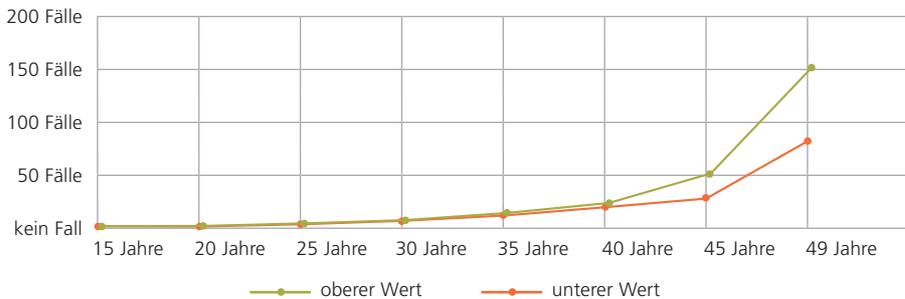
lität geworden. Mit zunehmendem Alter wird jedoch das „Schwangerwerden“ und „Schwangerbleiben“ schwieriger, denn die Fruchtbarkeit nimmt wie gesagt mit höherem Lebensalter deutlich ab – und die Risiken für Komplikationen in der Schwangerschaft nehmen zu. Das alles ist zwar recht kompliziert, mit neuen medizinisch-technischen Methoden ist es allerdings vielen Paaren möglich, sich auch im fortgeschrittenen Alter ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

Auch das Risiko von Fehl- und Frühgeburten sowie Fehlbildungen beim Kind nimmt mit zunehmendem Alter der Schwangeren deutlich zu. Etwa 40 Prozent aller Fehlgeburten treffen Schwangere über 40, während Frauen bis zu 35 Jahren ein viel geringeres Risiko haben. Neben den genannten Komplikationen in der Schwangerschaft und bei der Geburt treten auch bestimmte Krankheiten unter älteren Schwangeren häufiger auf als unter jüngeren. So kommt es bei Schwangeren über 35 häufiger zu Komplikationen wie Bluthochdruck (Hypertonie), Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Totgeburten, vorzeitigem Blasensprung und geringem Geburtsgewicht des Kindes. Es ist aber beruhigend, dass trotz aller Risikofaktoren die meisten

Schwangeren in jedem Alter ohne Komplikationen ein gesundes Kind zur Welt bringen.

Frauen, die ab dem 35. Lebensjahr ihr erstes Kind bekommen, werden oft als Risikoschwangere bezeichnet. Dieser Begriff ist irreführend. Es gibt keine magische Altersgrenze, ab der Frauen risikoreiche Schwangerschaften durchleben müssen. Diese Einordnung geht lediglich darauf zurück, dass ab dem 35. Lebensjahr die Kosten für bestimmte Tests und Untersuchungen von den Krankenkassen übernommen werden. Hintergrund dafür ist: Mit steigendem Alter der Mutter treten zunehmend Chromosomenanomalien beim Embryo auf. Diese können zu schweren Behinderungen des Kindes führen wie beispielsweise zum Down-Syndrom,

**Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Chromosomenanomalien (Down-Syndrom) auf 1000 Geburten, nach Alter der Mutter<sup>9</sup>**



**★ INFO****Down-Syndrom-Screening**

Zur Diagnostik des Down-Syndroms (Trisomie 21) gibt es verschiedene Untersuchungen, wie zum Beispiel das Ersttrimester-Screening, eine Kombination von PAPP-A (Serum-Marker im Blut) und freiem  $\beta$ -HCG (Hormon) sowie einer Ultraschallmessung der Nackentransparenz des Fötus in der 11. bis 14. Schwangerschaftswoche. Die Kosten für das Ersttrimester-Screening (etwa 150 Euro) werden meist nicht von den Krankenkassen übernommen. Die Ergebnisse dieser Untersuchung sind zu über 90 Prozent zutreffend. Ab der elften Schwangerschaftswoche ist auch die Durchführung eines nichtinvasiven Bluttests (NIPD) möglich, der Aufschluss über das Risiko von Trisomien gibt und ebenfalls selbst bezahlt werden muss. Dieser Test hat eine Erkennungsrate von 99 Prozent. Ergibt sich aus diesen Untersuchungen ein Verdacht auf das Down-Syndrom, muss dieser jedoch durch eine Chromosomenanalyse des Kindes überprüft werden. Dafür wird meist eine Amniozentese

empfohlen. Hierbei wird mit einer Spritze Fruchtwasser aus der Fruchtblase entnommen und untersucht. Frauen ab 35 Jahren sowie Frauen, in deren Verwandtschaft es bereits Fälle mit Chromosomenanomalien gab, sollten sich über diesen Eingriff genau informieren. Humangenetische Beratungsstellen gibt es in allen größeren deutschen Städten (ein Link dazu findet sich im Anhang auf Seite 215). Wichtig: Ein guter Gynäkologe wird Sie auch dabei unterstützen, dass Sie sich grundsätzlich vorher Gedanken darüber machen, wie Sie mit dem möglichen Ergebnis, dass Ihr Ungeborenes eine schwere Erkrankung oder Behinderung haben wird, umgehen wollen. Falls Sie ohnehin nicht in Erwägung ziehen, die Schwangerschaft aufgrund dieses Testergebnisses abbrechen zu lassen, können Sie auf die Untersuchung auch verzichten.

das man auch als Trisomie 21 bezeichnet. Allerdings steigt das Risiko, ein Baby mit Chromosomenanomalien zur Welt zu bringen, erst ab einem Alter von 40 Jahren deutlich an, und zwar auf 1,4 Prozent. Bei 45-jährigen Frauen liegt es bei 5,2 Prozent und bei den 49-jährigen bei 15,3 Prozent.

### 1.3 Ursachen für Unfruchtbarkeit und Fertilitätsstörungen bei Frau und Mann

Ungefähr zehn Prozent aller Paare in Deutschland sind laut Schätzungen ungewollt kinderlos. Meist wird zu Unrecht angenommen, die Frau sei „schuld“. Dabei sind die Ursachen vielfältig und liegen zu 40 Prozent bei beiden Partnern, zu 30 Prozent beim Mann, zu 25 Prozent bei der Frau. Bei fünf Prozent der ungewollt Kinderlosen kann keine Ursache gefunden werden. Der medizinische Ausdruck für Unfruchtbarkeit ist Infertilität. Im engeren Sinn steht der Begriff für das Unvermögen, eine Schwangerschaft erfolgreich auszutragen. Im weiteren Sinne wird er gleichbedeutend mit Sterilität verwendet, also der Unfähigkeit, schwanger zu werden beziehungsweise ein Kind zu

zeugen. Von Unfruchtbarkeit wird gesprochen, wenn es trotz regelmäßigen ungeschützten Geschlechtsverkehrs innerhalb eines Jahres nicht zu einer Schwangerschaft kommt. Manche Paare erleben aber auch nur Phasen einer zeitweiligen Unfruchtbarkeit.

#### Fertilitätsstörungen bei der Frau können folgende Ursachen haben:

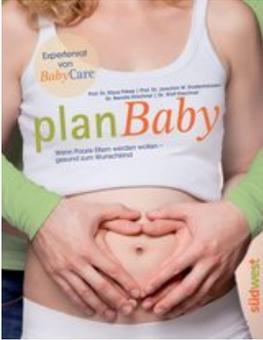
- ⊙ Zyklusstörungen wie das Ausbleiben der Menstruation (Amenorrhoe) oder die sehr seltene Regelblutung (Oligomenorrhoe)
- ⊙ Bakterielle Scheideninfektionen wie beispielsweise die bakterielle Vaginose (siehe Seite 114)
- ⊙ Störungen der Eizellreifung durch hormonelle Veränderungen; die häufigste hormonelle Störung bei Frauen ist das so genannte PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovarialsyndrom, siehe Infokasten)
- ⊙ Eileiterbedingte Unfruchtbarkeit, etwa durch verschlossene Eileiter. Häufig sind dafür Genitalinfektionen verantwortlich. Die häufigste Infektion ist die durch Chlamydien (*Chlamydia trachomatis* (CT)) verursachte, die zu fast 70 Prozent von den Frauen gar nicht bemerkt wird (siehe Seite 116)

★ **INFO****Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) und Kinderwunsch**

*Bei einem Polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS) führen hormonelle Veränderungen zu Störungen bei der Eizellreifung. Dies äußert sich wiederum durch eine unregelmäßige Monatsblutung. Ein Eisprung findet nur selten bis gar nicht statt. Frauen mit PCOS im gebärfähigen Alter sind außerdem meist übergewichtig oder adipös (fettleibig), ein Großteil hat zudem eine Insulinresistenz. Etwa 40 bis 70 Prozent der von PCOS betroffenen Frauen haben einen unerfüllten Kinderwunsch. Es besteht die Möglichkeit, die Eierstöcke zum Eisprung anzuregen, entweder durch eine Hormontherapie oder durch die Verbesserung der Insulinresistenz. Die Hormontherapie sollte von erfahrenen Frauenärzten oder Frauenärztinnen durchgeführt*

*werden, weil eine individuelle und engmaschige Behandlung häufig notwendig ist, um eine Überstimulation zu vermeiden. In der frühen Schwangerschaft erleben Frauen mit PCOS häufiger eine Fehlgeburt. Außerdem erkranken sie während der Schwangerschaft häufiger an Schwangerschaftsdiabetes und Präeklampsie. Deshalb ist es sehr wichtig, vor einer Schwangerschaft die Stoffwechselsituation zu verbessern und ein hormonelles Gleichgewicht anzustreben. Außerdem ist eine regelmäßige Überwachung in der Schwangerschaft empfohlen. Falls Sie selbst vom Polyzystischen Ovarialsyndrom betroffen sind, können Sie sich mit anderen Frauen austauschen. Mehr Informationen finden Sie im Anhang auf Seite 216.*

- ⦿ Eileiterschwangerschaften, Operationen und (meist gutartige) Wucherungen
- ⦿ Endometriose – so bezeichnet man das Wachstum von Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter. Schätzungen gehen davon aus, dass etwa zehn Prozent aller Frauen – häufig unbemerkt – an einer Endometriose leiden
- ⦿ Fehlbildungen von Eierstöcken, Eileitern oder Gebärmutter
- ⦿ Bildung von Antikörpern gegen Eizelle oder Spermien



Prof. Dr. Klaus Friese, Prof. Dr. Joachim W. Dudenhausen, Dr. Renate Kirschner, Dr. Wolf Kirschner

### **planBaby**

Wenn Paare Eltern werden wollen – gesund zum Wunschkind

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 16,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-517-08996-6

Südwest

Erscheinungstermin: September 2014

Das Vorsorgeprogramm, das bereits vor der Schwangerschaft ansetzt!

Schnell und sicher schwanger werden, eine komplikationsfreie Schwangerschaft erleben und ein gesundes Kind termingerecht auf die Welt bringen – dafür können Sie selbst etwas tun. Denn eine gelungene Schwangerschaft wird auch von der Gesundheit und der bewussten Ernährung beider Eltern mitbestimmt. Aus diesem Grund wurde das präkonzeptionelle Programm „planBaby“ entwickelt: ein kompetenter Ratgeber, damit Ihr Kinderwunsch in Erfüllung geht. Wissenschaftlich gesicherte Informationen zu allem, was Sie vor einer und für eine Schwangerschaft bedenken sollten.

 [Der Titel im Katalog](#)