

Empfängnisproblemen auf der Spur

«Warum werde ich einfach nicht schwanger?» – eine Frage, hinter der sich längst keine Einzelschicksale verbergen. Ungewollt kinderlos zu sein, dafür gibt es viele Gründe. Auch Stress kann eine Rolle spielen, wie eine US-Studie herausgefunden hat.

TEXT: LENA WINTHER

Für viele Paare ist ein eigenes Kind, die Gründung einer Familie, die Krönung ihrer Partnerschaft, das grösste Glück auf Erden. Ist der Kinderwunsch einmal da, können es viele Frauen kaum abwarten, schwanger zu werden. Glücklich kann sich schätzen, bei wem es rasch klappt. Doch bei schätzungsweise jedem sechsten Paar in der Schweiz bleibt das Wunschkind ein Wunsch: Sie sind ungewollt kinderlos.

ORGANISCHE URSACHEN

Warum der Schwangerschaftstest einfach nicht «positiv» anzeigen will, dafür gibt es viele Gründe. Auch wenn Frauen oft die Schuld bei sich sehen, liegen laut neuesten Erkenntnissen die Ursachen mit jeweils 30 bis 40 Prozent beim Mann oder bei der Frau. Im Rest der Fälle liegt es an beiden. Mögliche Ursachen beim weiblichen Geschlecht: Das Alter, denn ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Fruchtbarkeit rapide ab. Oder Hormonstörungen, die den Eisprung unterdrücken, sowie Erkrankungen wie Endometriose, bei der sich Gebärmutter-schleimhaut im Bauchraum ausbreitet. Auch Verwachsungen kommen als Ursache infrage, wenn sie Eileiter oder Eierstöcke betreffen. Aufgrund der Tatsache, dass es genauso gut am Mann liegen kann, sollte dieser sich stets auch untersuchen lassen, zum Beispiel um eine verminderte Spermienqualität auszuschliessen. Bleibt auch nach zwei Jahren alle Mühe ergebnislos, sprechen Experten von einem unerfüllten Kinderwunsch. Spätestens dann sollten Paare sich in die erfahrenen Hände von Spezialisten, zum Beispiel in einem der rund 30 ausgewiesenen Kinderwunschzentren in der Schweiz begeben, um den Ursachen auf den Grund zu gehen. Sind organische Ursachen ausgeschlossen oder erfolgreich therapiert und der Satz «Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger!» lässt weiterhin auf sich warten, kann die moderne Reproduktionsmedizin ins Spiel

kommen. Immerhin: Im Schnitt führt fast jede dritte künstliche Befruchtung zum Erfolg. Es ist aber auch eine Zeit aus Hoffen und Bangen, die insbesondere für die Frau nicht nur eine seelische, sondern auch körperliche Belastung darstellt.

STRESS NICHT UNTERSCHÄTZEN

Unterm Strich ist der Kinderwunsch ein sehr emotionales Thema, welches auch die Partnerschaft auf Dauer enorm belasten kann. Ein Teufelskreis kann entstehen, denn emotionaler Stress kann sich wiederum ebenso negativ auf den Kinderwunsch auswirken. Das hat vor einigen Jahren eine im Fachblatt «Human Reproduction» veröffentlichte US-Studie belegen können. Die Wissenschaftler der Ohio State University in Columbus untersuchten insgesamt 373 Frauen zwischen 18 und 40 Jahren, die trotz nicht vorhandener Fruchtbarkeitsprobleme nicht schwanger wurden. Dazu analysierten sie deren Speichel auf die beiden Stressmarker Cortisol und Alpha-Amylase. Das Ergebnis: Ein hoher Alpha-Amylase-Wert geht mit einer fast 30-prozentig geringeren Chance für Empfängnis einher. Und: Bei betroffenen Frauen ist die Wahrscheinlichkeit mehr als verdoppelt, dass sie auch nach einem Jahr ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht schwanger werden. Für Cortisol konnte kein Zusammenhang festgestellt werden. Die Forscher raten dazu, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen und Stressfaktoren möglichst schon vor dem Versuch, schwanger zu werden, auszuschliessen – etwa durch Entspannungstechniken wie Yoga.

ETWA JEDES SECHSTE PAAR IN DER SCHWEIZ LEIDET UNTER EINEM UNERFÜLLTEN KINDERWUNSCH.

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ... die Fruchtbarkeit bei Frauen bereits ab dem 35. Lebensjahr stark abnimmt?
- ... ein Mann durch Rauchen seine Spermienqualität um 15 Prozent reduziert?
- ... neben organischen Ursachen auch Stress als Ursache für Kinderlosigkeit infrage kommt?
- ... in der Schweiz jährlich rund 6'000 Paare sich einer In-vitro-Fertilisation (IVF) unterziehen und daraus etwa 2'000 Kinder pro Jahr resultieren?
- ... für eine künstliche Befruchtung die Kosten pro Versuch bei mehreren tausend Franken liegen – die Krankenkassen dafür aber nicht aufkommen?
- ... in der Schweiz Eizellenspende, Embryonenspende und Leihmutterchaft verboten sind?



UNTERNEHMENSBEITRAG – INTERVIEW

«Der Kopf spielt eine grössere Rolle als gedacht»

Stress kann die «Mission Schwangerschaft» sabotieren. Seit über zehn Jahren begleitet Nadine Ballmer und ihr Team Paare durch die Kinderwunschzeit – durch professionelles Coaching für einen entspannten Umgang mit dem Thema.

Was bedeutet ein unerfüllter Kinderwunsch?

Das «Nicht-Klappen» ist oft belastend für eine Partnerschaft, das Umfeld und den Job. Verzweiflung, Druck, eine Spirale aus Hoffnung und Enttäuschung – unterm Strich kann dies bei der Frau zu einer starken emotionalen Belastung führen. Diese kann eine Schwangerschaft im schlimmsten Fall verhindern, vor allem aber die Lebensqualität enorm einschränken.

Eine Psychotherapie kommt für Betroffene jedoch meist nicht infrage, da sie ja nicht psychisch krank sind.

Richtig, allerdings brauchen sie Unterstützung von aussen, um etwa Stress abzubauen oder Blockaden zu lösen. Wir schliessen diese Lücke zwischen den rein medizinischen und mentalen, emotionalen Gesichtspunkten. Dies in enger Kooperation mit Ärzten und Kinderwunschzentren. Wir helfen, die Erfolgchancen auf eine Schwangerschaft zu optimieren – ganz individuell, denn jedes Paar hat seine eigene Geschichte, Ängste und Sorgen. Diese eruieren wir in einem Gespräch und erstellen auf dessen Basis eine Art Fahrplan mit den persönlichen Zielen der Kundin.

Was bedeutet das im Detail?

Wir arbeiten mit einem etablierten Programm, einem Mix aus Beratung sowie Coaching- und Entspannungstechniken. Das Arbeiten mit dem Unterbewusstsein spielt eine prominente Rolle, denn hier manifestieren sich bestimmte Verhaltensmuster, Ängste und Blockaden. Diese gilt es zu lösen. Das persönliche Coaching bieten wir mit spezialisierten Kinderwunsch-Coaches in der Schweiz und international an verschiedenen Standorten an.

Wann sollte man am besten zu Ihnen kommen?

Ganz klar: «So früh wie möglich». Zur guten Vorbereitung auf eine geplante Schwangerschaft. Vor allem aber, bevor der Kinderwunsch zur harten Belastungsprobe wird.

UNTERNEHMENSBEITRAG

Sanfte Hilfe für Kinder bei alltäglichen Beschwerden

Homöopathische Komplexmittel helfen schonend bei typischen Kinderbeschwerden wie Schlafproblemen, Durchfall oder Schmerzen Zahnen.

Wenn das Kind Beschwerden hat, ist nicht immer gleich der Arzt gefragt: Viele alltägliche Wehwechen wie Zahnnungsschmerzen oder eine Magenverstopfung können einfach mit homöopathischen Komplexmitteln behandelt werden.

Diese Kombinationsprodukte vereinen die Wirkung verschiedener homöopathischer Einzelmittel und ergänzen sich gegenseitig. Auch bei anhaltender Nervosität und Problemen, ein- oder durchzuschlafen, eignen sich homöopathische Heilmittel.

SCHLAFSTÖRUNG SCHONEND BEHADELN

Kleinkinder leiden immer wieder unter Schlafproblemen. Zum einen müssen sie ihren Tag-Nacht-Rhythmus erst noch finden. Zum anderen fehlen ihnen Strategien, abends «abzuschalten».

Die Schlafchügel für Kinder von OMIDA helfen den Kleinen bei Schlaflosigkeit. Sie beruhigen überreizte Kinder und unterstützen das Einschlafen. Die zuckerfreien Chügel können auch bei nächtlichem Aufwachen und anschliessender Munterkeit angewendet werden.

ZAHNUNGSBESCHWERDEN BEHEBEN

Zu den häufigsten Beschwerden im Kindesalter gehören Schmerzen beim Zahnen. Der erste Schneidezahn bricht schon nach wenigen Wochen durch. Bis auch der letzte Backenzahn durchgestossen ist, vergehen viele Monate. Kinder sind in dieser Zeit oft empfindlich und weinerlich.

Doch das Zahnen muss keine Leidenszeit sein: Die Zahnchügel für Kinder von OMIDA helfen den Schmerz und übermässigen Speichelfluss zu mindern. Zudem werden sie bei zahnungsbedingten



OMIDA Zahnchügel und Zahngel für Kinder

Magenverstopfungen, Erbrechen oder Durchfall angewendet.

Als ideale Ergänzung zu den Zahnchügel fñhlt sich das Zahngel für Kinder von O Reich an Kamillen- und Malvenextrakt, es schmerzlindernd und hemmt Entzündung.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Le die Packungsbeilage. Erhältlich in Apothek Drogerien.

KONTAKT

Omida AG
6403 Küssnacht am Rigi
www.omida.ch



IM INTERVIEW

Nadine Ballmer

Gründerin & CEO

Kinderwunsch Coaching

T: +41 (0)44 389 84 08

E: praxis@kinderwunsch-coaching.ch

www.kinderwunsch-coaching.ch