



1	Die Entscheidung für ein Kind	8
1.1	Geburtenrückgang: Immer weniger Schwangerschaften, immer weniger Kinder	9
1.2	Was bedeutet das Alter der Frau für die Schwangerschaft?	12
1.3	Ursachen für Unfruchtbarkeit und Fertilitätsstörungen bei Frau und Mann	13
2	Was wir für Sie tun können	17
3	Wie sicher schwanger werden?	21
3.1	So können Sie die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen	24
4	Probleme in der Schwangerschaft und bei der Geburt – was Sie schon heute persönlich tun können	29
4.1.	Fehlgeburten	29
4.2.	Frühgeburten	32
4.3.	Fehlbildungen	33
5	Die besten Voraussetzungen	37
5.1	Gesunde Ernährung und Mikronährstoffe	37
5.2	Genussmittel	51
5.3	Welche Rolle spielt das Körpergewicht?	54
5.4	Sportliche Aktivität	58
5.5	Stress kann krank machen – auch unfruchtbar?	61





5.6	Die Zähne	65
5.7	Fernreisen und Kinderwunsch	70
6	Risiken für Fruchtbarkeit und Schwangerschaft	73
6.1	Infektionskrankheiten und sexuell übertragbare Krankheiten	74
6.2	Impfungen – Warum sie so wichtig sind	85
6.3	Chronische Krankheiten	95
6.4	Vererbare Krankheiten	109
6.5	Chemikalien	114
6.6	Medikamente	119
7	Wenn es anders nicht geht – Die Kinderwunschbehandlung	125
7.1	Möglichkeiten der Kinderwunschbehandlung	125
7.2	Risiken der Kinderwunschbehandlung	129
7.3	Wer trägt die Kosten der Kinderwunschbehandlung?	130
8	Checkliste für die Schwangerschaft	133
9	Erklärung von Fachausdrücken und Abkürzungen	136
	Schlagwortverzeichnis	140



2 Was wir für Sie tun können

Etwa 70 Prozent aller Schwangerschaften sind geplant. Für viele Paare gehören Kinder zu einer »richtigen Familie« einfach dazu. Das Leben mit Kindern ist aufregend, erfüllend, beglückend, abenteuerlich – manchmal aber auch richtig anstrengend. Die Entscheidung für ein Kind verändert das ganze Leben, komplett und von Grund auf. Aus einer Zweierbeziehung wird eine kleine Familie. Auch auf die Wohnsituation, die Freizeit, die Karriere, den Haushalt, die Finanzen und den bisherigen Freundeskreis wird die Entscheidung Einfluss haben. Viele Gedanken kreisen in dieser Zeit um folgende Fragen:

- Passt ein Kind in unsere Lebenssituation?
- Wie lässt sich ein Kind mit unseren Berufsplänen vereinbaren?
- Werde ich eine gute Mutter oder ein guter Vater sein?
- Was passiert mit mir, wenn ich monatelang zu wenig Schlaf bekomme?
- Werden wir uns finanziell sehr einschränken müssen?
- Ist unsere Partnerschaft stark genug für ein Kind?

Ein Kind zu bekommen ist eine große und lebenslange »Unternehmung« und sollte entsprechend gut vorbereitet sein. Wenn Sie sich ein Baby wünschen und eine Schwangerschaft planen, dann ist das so, als würden Sie sich auf eine Reise in ein neues Land mit vielen zu entdeckenden Orten begeben. Wie bei jeder weiten Reise sollten Sie sich gut vorbereiten und auch an sinnvollen Ausgaben nicht sparen.

Die Zeitspanne zwischen der Entscheidung für eine Schwangerschaft und der Geburt eines gesunden Kindes ist in den meisten Fällen mit Freude, Hoffnung und Wohlbefinden gefüllt. Aber auch negative Gefühle wie Unsicherheit, Angst und Stress tauchen in dieser Zeit auf. Bei der Mehrheit aller Paare mit Kinderwunsch tritt die Schwangerschaft schnell ein. Neun Monate später – nach problemlos verlaufener Schwangerschaft und Geburt – ein gesundes Baby in den Armen zu halten, ist der natürlichste Wunsch aller Paare. Bei 75 bis 80 Prozent aller Schwangerschaften ist es auch so. Und das ist sehr beruhigend.

In diesem Buch wollen und müssen wir Sie aber auch auf die möglichen Risiken und Gefahren hinweisen. Denn in 20 bis 25 Prozent aller Schwangerschaften kommt es zu Komplikationen. Einige Frauen werden nicht sofort oder gar nicht schwanger, weil die Fruchtbarkeit (Fertilität) eines oder beider Partner eingeschränkt ist. Bei anderen kommt es sehr schnell zur Empfängnis, doch sie verlieren ihr Kind durch eine Fehlgeburt. Babys können zu früh zur Welt kommen oder Fehlbildungen haben. Das alles sind Umstände, die man nicht verschweigen darf.

Die Epidemiologie ist eine Wissenschaft, die die Häufigkeit und die Ursachen von Krankheiten und Gesundheitsstörungen erforscht. Über mehrere Jahrzehnte hinweg wurden Tausende von Schwangeren untersucht und/oder befragt. Dabei wurden verschiedene Ursachen und Faktoren herausgefunden, die die Möglichkeit von Problemen bei der Empfängnis und während der Schwangerschaft vergrößern oder verringern. Die Tatsache, dass die Epidemiologie diese Faktoren entdeckt hat, kann Paaren mit Kinderwunsch sehr helfen. Diese Chance sollten Sie nutzen!

Wäre eine glücklich und gesund verlaufende Schwangerschaft einzig und allein Zufall oder Schicksal, dann gäbe es PlanBaby nicht. Wenn Sie während der Lektüre von PlanBaby mögliche Risikofaktoren bei sich oder Ihrem Partner entdecken, so können Sie durch Vorsorgemaß-

nahmen die Wahrscheinlichkeit des Eintritts einer Komplikation erheblich verringern.

Die Realisierung eines Kinderwunsches sollte, wenn irgend möglich, nicht in eine Zeit fallen, die durch starke berufliche oder sonstige Belastungen geprägt ist. Ruhe, Wohlbefinden, Optimismus und auch Selbstsicherheit sind die besten Begleiter für eine geplante Schwangerschaft. Ängstlichkeit, Konflikte und Stress können sich negativ auswirken.

Die Risiken für das Eintreten einer Komplikation können Sie leider nicht ganz ausschalten – aber deutlich verringern. Das beweist der Erfolg unseres BabyCare-Projekts: Die Teilnehmerinnen haben eine um 25–30 Prozent geringere Frühgeburtenrate als Nichtteilnehmerinnen.

Hier ein kleiner Überblick, was Sie in den einzelnen Kapiteln von PlanBaby erwartet:

Kapitel 3 beschäftigt sich mit dem Schwangerwerden. Es werden die Abläufe der Befruchtung erklärt. Außerdem wird beschrieben, wie Sie Ihre fruchtbaren Tage selbst bestimmen können und es werden die Auswirkungen einer früheren Pilleneinnahme auf das Schwangerwerden erklärt. Ferner wird beschrieben, welchen Einfluss das Alter auf die Fruchtbarkeit hat und stichwortartig die möglichen Risikofaktoren für die Fruchtbarkeit genannt.

Kapitel 4 gibt einen Überblick über die möglichen Probleme, die in einer Schwangerschaft auftreten können. Dies sind möglicherweise Fehlgeburten, aber auch Frühgeburten und Fehlbildungen des Kindes. Denn das Ziel von Paaren, die Eltern werden wollen, ist ja nicht allein das Schwangerwerden, sondern die Geburt eines gesunden Kindes.

Kapitel 5 beschäftigt sich dann ausführlich mit den präventiven Möglichkeiten, d.h. was Sie selbst tun können, um die Wahrscheinlichkeit für den Eintritt einer Schwangerschaft zu erhöhen. Interessanterweise sind die beschriebenen besten Voraussetzungen nicht nur für das Schwangerwerden förderlich, viele redu-

zieren auch mögliche Komplikationen in der dann eingetretenen Schwangerschaft. Themen wie beispielsweise gesunde Ernährung, die Rolle der Genussmittel wie Tabak, Alkohol und Kaffee, sportliche Aktivität, aber auch das positive Umgehen mit Stress und seiner Bewältigung oder mit Gewichtsproblemen bis hin zu der Rolle der Zahnhygiene und Hinweisen für geplante Fernreisen werden in diesem Kapitel ausführlich besprochen. Am Ende eines jeden Abschnitts haben wir für Sie konkrete Empfehlungen zusammengestellt, in welchen Bereichen Sie selbst etwas tun können.

Kapitel 6 widmet sich dann den Risiken für die Fruchtbarkeit, insbesondere den chronischen Krankheiten und einer dadurch möglicherweise notwendigen Medikamenteneinnahme, den Infektionskrankheiten und wie diesen durch Impfungen gegebenenfalls wirksam begegnet werden kann und den vererbaren (genetischen) Krankheiten. Außerdem werden mögliche Auswirkungen von Chemikalienbelastungen und Medikamenten auf die Fruchtbarkeit und gegebenenfalls Fruchtbarkeitsstörungen erklärt. Wenn Sie bestimmte Medikamente einnehmen müssen, können Sie sich in diesem Kapitel einen ersten Überblick verschaffen, ob das von Ihnen einzunehmende Medikament möglicherweise die Realisierung des Kinderwunschs erschweren kann. Nicht alle sollen dieses Kapitel von vorne bis hinten durchlesen. Dieses Kapitel kann aber von den Paaren als Nachschlagewerk benutzt werden, bei denen hier mögliche Ursachen vermutet werden.

Kapitel 7 beschreibt die Methoden, die in einer Kinderwunschbehandlung zur Anwendung kommen, wenn es auf natürlichem Wege nicht mehr klappt, schwanger zu werden.

Die Checkliste in Kapitel 8 – Sechs Schritte zu einer schnellen und gesunden Schwangerschaft – gibt Ihnen dann noch einmal im Überblick Hinweise, wie Sie sich optimal auf eine Schwangerschaft vorbereiten können.

Zum Schluss wird Ihnen die Bedeutung der leider nicht immer vermeidbaren Fachausdrücke



und Abkürzungen erklärt, die auch Ihre Ärztinnen und Ärzte verwenden. Über das Schlagwortverzeichnis können Sie die für Sie wichtigen Themen leicht finden.

Bestens informiert
in die Schwangerschaft –
PlanBaby

Neben vielen Vorschlägen und Tipps werden wir Ihnen gegebenenfalls bestimmte diagnostische oder therapeutische Maßnahmen empfehlen. Einige dieser Tests und Untersuchungen sind so genannte »Individuelle Gesundheitsleistungen«, die man auch als IGeL-Leistungen bezeichnet. IGeL-Leistungen sind nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten und müssen von Ihnen selbst bezahlt werden. Viele der um die Bereiche Empfängnis und Schwangerschaft angebotenen IGeL-Leistungen werden für Sie überflüssig sein, andere können in Ihrer Situation wichtig und unentbehrlich sein. Stellen Sie

sich dazu zwei Frauen vor: Die eine ist 40 Jahre alt, starke Raucherin mit leichtem Übergewicht. Seit drei Jahren versucht sie schwanger zu werden. Die andere ist eine 25jährige Sportlerin, die unter Asthma leidet. Für die beiden Frauen ist eine komplett unterschiedliche medizinische Betreuung nötig. Die Frau mit dem seit Jahren unerfüllten Kinderwunsch braucht andere Tests und Untersuchungen als eine jüngere Frau, die an einer chronischen Krankheit leidet. PlanBaby möchte Ihnen helfen, für sich herauszufinden, welche diagnostischen und therapeutischen Leistungen in Ihrem Fall individuell angezeigt sind. Sie können sicher sein, dass die Maßnahmen, die wir Ihnen gegebenenfalls empfehlen werden, in Ihrem Fall aus medizinischer Sicht sinnvoll sind.

Wenn Sie und Ihr Partner den jeweiligen Fragebogen ausfüllen, erhalten Sie eine individuelle Gesundheits- und Ernährungsanalyse mit persönlichen Empfehlungen

In dieser Kinderwunschphase, auf der Reise in das neue Land, sollten Sie sich von den Ärztinnen/Ärzten begleiten lassen, denen Sie vertrauen. Bei Frauen wird dies in der Regel die

Frauenärztin oder der Frauenarzt sein, bei Männern die Hausärztin oder der Hausarzt. Zu vergessen sind auch nicht die anderen Fachärzte, wenn Sie an bestimmten chronischen Krankheiten leiden oder gelitten haben. Auch der Zahnarzt sollte nicht vergessen werden.

Auch wir möchten Sie zu Beginn dieser Reise unterstützen. Wenn Sie die in der hinteren Klappe des Buches beiliegenden Fragebogen ausfüllen, werden Sie nach etwa 2-3 Wochen ein Auswertungsschreiben mit persönlicher Analyse und individuellen Empfehlungen erhalten. Danach begleiten wir Sie auch gerne weiterhin. Sie können uns per E-Mail Fragen stellen – bis zu fünf Fragen können wir zeitnah und kostenlos beantworten. Diese Serviceleistung gilt für alle Fragebogenteilnehmer. Die Kosten der Auswertung des Fragebogens mit der persönlichen Gesundheits- und Ernährungsberatung betragen pro Fragebogen 15 Euro, bzw. 25 Euro für zwei Fragebogen.

