



## Wie schnell tickt die Uhr wirklich? (1/2)

WienerinAusgabe 03/2021 | Seite 90, 91 | 25. Februar 2021  
 Auflage: 73.367 | Reichweite: 177.000

Kinderwunschzentrum

90

WIENERIN DOSSIER

# Wie schnell tickt die Uhr wirklich?

## SPRECHSTUNDE.

Wir werden immer älter und bekommen im Durchschnitt immer später Kinder. Verändert das auch die biologische Uhr? Andreas Obruca, ärztlicher Leiter des Kinderwunschzentrums an der Wien, über die aktuellsten Fakten der Fortpflanzung.

TEXT Lucie Knapp



### 1. WANN IST DIE BESTE ZEIT, UM KINDER ZU BEKOMMEN?

**Andreas Obruca:** Es gibt zwei bestimmende Faktoren, die direkt vom Alter abhängig sind. Einerseits ist da die Eizellreserve, also das Kontingent an Eizellen, das bereits vor der Geburt in den Eierstöcken angelegt wird. Mit jedem Zyklus reifen mehrere Eizellen heran, von denen sich schließlich eine durchsetzt und zum Eisprung kommt. Bei jungen Frauen reifen pro Zyklus etwa 50 bis 100 Eizellen heran, bei Frauen um die 40 sind es manchmal nur mehr fünf bis sechs.

Der zweite Faktor ist das Alter der Eizellen. Sie sind genauso alt wie die Frau selbst und regenerieren sich auch nicht, wenn sie beispielsweise durch Umweltfaktoren Schaden nehmen. Mit 35 ist circa die Hälfte der Eizellen genetisch defekt, mit 40 sind es zwei Drittel, mit 45 bereits 95 Prozent.

Beide Faktoren verringern die Chance, schwanger zu werden. Demnach wäre das optimale Alter 16 bis 24. Das ist natürlich nicht mehr üblich; das Durchschnittsalter für das erste Kind liegt derzeit bei 29, 30.

### 2. WIR LEBEN IMMER LÄNGER. ZIEHT DIE EVOLUTION NACH – UND KÖNNEN WIR DEMENTSPRECHEND LÄNGER KINDER BEKOMMEN?

**Obruca:** Nein, das glaube ich nicht. Das weibliche Fruchtbarkeitsfenster hat sich im Lauf der letzten 100 oder 200 Jahre nicht verändert. Der Zeitpunkt der ersten Regelblutung liegt auch nach zehn Generationen noch immer zwischen zehn und 14, der für die Menopause bei 50 bis 55 Jahren – zumindest in Europa. Es ändert sich nur das Durchschnittsalter, in dem wir Kinder bekommen. Das liegt aber mehr an unserer Lebensstruktur als an der Biologie. Aus deren Blickwinkel ist es schon vernünftig, dass die Reproduktion im Vordergrund steht, sobald man erwachsen ist.

Ich halte es auch deswegen für eher unwahrscheinlich, weil eine Zelle nur eine gewisse Lebensspanne hat. Um länger fruchtbar zu sein, müssten die Eizellen länger intakt bleiben. Da man aber ständig mit Umweltfaktoren zu tun hat, kann man ein gewisses Risiko, Zellschäden davonzutragen, nicht verhindern.

Bloß weil wir länger leben oder später schwanger werden, ändert sich die Evolution nicht. Da können wir uns bemühen, so viel wir wollen – was die Reproduktion betrifft, hat am Ende immer noch die Biologie das letzte Wort.



## Wie schnell tickt die Uhr wirklich? (2/2)

WienerinAusgabe 03/2021 | Seite 90, 91 | 25. Februar 2021  
 Auflage: 73.367 | Reichweite: 177.000

Kinderwunschzentrum

### WIENERIN DOSSIER

#### 3. GIBT ES MEDIZINISCHE MÖGLICHKEITEN, DIE ZEITSPANNE FÜR DIE FAMILIENPLANUNG ZU VERLÄNGERN?

**Obruca:** Die einzige Möglichkeit, die Fortpflanzung auf später zu verschieben, ist, Eizellen einzufrieren und für später aufzubewahren. Wenn eine Frau mit 20 Jahren ihre Eizellen einfriert, kann sie diese theoretisch problemlos mit 40 oder 50 verwenden. Man nennt das Social Freezing, im Gegensatz zum Medical Freezing, bei dem man Eizellen aus medizinisch-gesundheitlichen Gründen einfriert. Im *Kinderwunschzentrum* bieten wir Medical Freezing an. Zu Social Freezing können wir nur beraten, weil es in Österreich nicht erlaubt ist. Dazu müssen die Frauen ins Ausland, zum Beispiel nach Deutschland.

Zum Ablauf: Eine Hormontherapie regt mehrere Eizellen zur Reifung an. Die werden in einem kurzen Eingriff entnommen, eingefroren und sicher gelagert. Die Kosten

sind sehr individuell, je nachdem, wie viele Hormonbehandlungen man braucht, um genügend Eizellen zu gewinnen. Eine Hormontherapie kostet etwa 800 Euro, Entnahme und Einfrieren 2.000 bis 3.000 Euro, die Lagergebühr pro Jahr etwa 300 Euro.

Bei Interesse sollte man so früh wie möglich starten, am besten zwischen 20 und 25. Erfolgversprechend ist das Freezing bis 35, danach ist die Wahrscheinlichkeit, genügend Eizellen zu bekommen, gering.

Wenn die Qualität der Eizellen das Problem ist, gibt es noch die Möglichkeit einer Eizellspende. Durch eine junge Eizelle haben auch Frauen über 40 dieselben Chancen, schwanger zu werden, wie jüngere. In Österreich ist die Eizellspende bis 45 erlaubt, international bis 49, 50. Das ist in den meisten europäischen Ländern die Grenze.

#### 4. WELCHE ROLLE SPIELEN SPERMIEN BEIM THEMA SPÄTE ELTERNCHAFT?

**Obruca:** Männer sind weniger vom Thema Alter betroffen, weil sich Spermazellen ständig neu bilden. Trotzdem ist es so, dass, wenn es Probleme gibt, in 70 Prozent der Fälle Auffälligkeiten beim Samen zu finden sind, und zwar altersunabhängige Auffälligkeiten. Mittlerweile liegt die Ursache dafür, dass es nicht klappt, öfter beim Mann als bei der Frau. Besteht ein Kinderwunsch und erfüllt er sich nicht, sollte man also auch die Samenqualität so schnell wie möglich abklären. Wenn man früh eine Diagnose erhält, kann man rechtzeitig nach Lösungen suchen.

„Bei der Reproduktion hat am Ende immer *die Biologie das letzte Wort.*“

#### 5. WAS RATEN SIE FRAUEN, DIE WISSEN, DASS SIE IRGENDWANN KINDER BEKOMMEN WOLLEN, ABER EBEN NOCH NICHT JETZT?

**Obruca:** Meine wichtigste Empfehlung ist, möglichst noch in jungen Jahren das Anti-Müller-Hormon zu messen. Es zeigt an, wie viele Eizellen in den Eierstöcken vorhanden sind. Oft kommen Frauen mit 34 oder 35 zu uns, die bereits ein sehr niedriges Anti-Müller-Hormon haben, also bereits im vorzeitigen Wechsel sind. Ihnen können wir dann leider nur sagen, dass die Chancen auf eine Schwangerschaft nur noch sehr gering sind.

Es wäre gut, die gynäkologische Routineuntersuchung für junge Frauen um ein Blutbild zu erweitern – denn genauso, wie es Sinn machen würde, abzuklären, ob ein erhöhtes Thromboserisiko besteht, bevor man die Pille verschreibt, macht es Sinn, über das Anti-Müller-Hormon die Eierstockreserve

abzuklären. Momentan kann man den Test aktiv beim Gynäkologen anfragen. Das kostet je nach Labor 30 bis 40 Euro, ist aber gut investiertes Geld.

Liegt man im Altersschnitt, ist alles okay. Liegt man deutlich darunter, ist zu befürchten, dass die Frau in ein paar Jahren schon nicht mehr so leicht schwanger werden kann. Wenn man das früh erkennt, kann man sich überlegen, ob man überhaupt Kinder bekommen will, und wenn ja, wie viel Zeit man sich dafür lassen kann. Man kann auch Medical Freezing in Betracht ziehen. Man bekommt die Möglichkeit, bewusst zu entscheiden, und wird nicht von der eigenen Unfruchtbarkeit – dem zu schnellen Ablauf der biologischen Uhr – überrascht.