

**Jetzt möchte ich EIN BABY (1/2)**Wienlive look! Ausgabe 10/2022 | Seite 96, 97 | 30. September 2022
Auflage: 20.240 | Reichweite: 58.696

Kinderwunschzentrum

Gesundheit



Jetzt möchte ich EIN BABY

Und die biologische Uhr tickt.

Text Christine Dominkus Fotos Dr. Obruca & Dr. Strohmmer, Shutterstock, beige stellt

Der Eintritt einer Schwangerschaft hängt vom Lebensalter der Frau ab. Gynäkologen raten, sich nicht zu lange Zeit zu lassen, denn ab dem 33. Lebensjahr beginnt die Frau, langsam an Fruchtbarkeit zu verlieren. Mit 43 Jahren ist auf natürlichem Weg nur mehr mit 15 % Erfolgsrate zu rechnen. „Die Reproduktionsmedizin kann dann kein Wunder wirken“, erklärt der Wiener Reproduktionsmediziner Univ.-Prof. Dr. Heinz Strohmmer.

look!: Wann sollte das Paar mit Kinderwunsch Hilfe suchen?

Prof. Dr. Heinz Strohmmer: Frauen bis zum 33. Lebensjahr nach einem Jahr normalen Sexuallebens, wenn keine Schwangerschaft eingetreten ist, Frauen mit 38 nach sechs Monaten und Frauen mit 43 nach drei Monaten.

Inwieweit beeinflusst der Lifestyle die Fruchtbarkeit?

Extrem stark! Der Lebensstil hat großen Einfluss darauf, wie schnell die

Schwangerschaft eintritt. Negative Einflussfaktoren sind Stress, Rauchen, Alkohol, Suchtgifte, zu viel oder zu wenig Gewicht, Bewegungsmangel, Medikamente. Unter dem Motto „Prepare for preg-



Univ.-Prof. Dr. Heinz Strohmmer,
Reproduktionsmediziner,
Facharzt für Gynäkologie

nancy“ raten wir, sofort mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn Raucherinnen es nicht schaffen, ist jede Zigarette weniger von Vorteil. Raucherinnen kommen früher in den Wechsel und Rauchen beeinflusst bei

beiden Geschlechtern die Fertilität.

Kann sich eine Frau ohne Partner behandeln lassen?

In Österreich ist die Kinderwunschbehandlung einer alleinstehenden Frau kategorisch verboten. Wir informieren natürlich gerne, welche Möglichkeiten es gibt, von künstlicher Befruchtung bis zu Insemination. In Deutschland dagegen ist es erlaubt, auch in Polen und Bulgarien. Wir behandeln die Frauen gerne gynäkologisch weiter, wenn sie einen Ultraschall oder ein Rezept benötigen.

Was versteht man unter Anti-Müller-Hormon (AMH)?

Dieses Hormon gibt Einblick in die Eierstockreserve jeder einzelnen Frau. Die Anzahl der Eizellen ist bei der Geburt festgelegt und nimmt im Laufe des Lebens bis zur Menopause ab. Ein vorzeitiger Wechsel kann schon mit 38 oder 40 eintreten. Dann ist es dramatisch, wenn sie sich erst mit 37 für ein Kind entscheidet. Durch eine einfache Blutabnahme kann in jedem Labor das AMH bestimmt werden.



Jetzt möchte ich EIN BABY (2/2)

Wienlive look! Ausgabe 10/2022 | Seite 96, 97 | 30. September 2022
Auflage: 20.240 | Reichweite: 58.696

Kinderwunschzentrum

Fördert sportliche Betätigung die Fruchtbarkeit?

Ja, besonders bei Frauen mit Polyzystischem Ovar-Syndrom ist der Gewichtsverlust von Vorteil, weil sie einfach fitter werden. Bitte bewegen Sie sich aber in die Gewichtsmitte. Bei vielen, die exzessiv Sport betreiben, setzt der Zyklus aus. Wir raten Frauen, die zu viel laufen, die sportliche Betätigung zu reduzieren. Bewegung in Maßen ist gut; Frauen, die einen regelrechten Körperkult betreiben und jedes Gramm Fett meiden, können echte Probleme mit dem Zyklus bekommen.

Welchen Einfluss hat das Gewicht auf die Fertilität?

Das Mittelmaß ist gut, unter einem BMI von 19 und über 28 wird es schwieriger. Es geht auch darum, der Frau nicht nur zur Schwangerschaft zu verhelfen, sondern sie gesund durch diese Phase zu begleiten. Starkes Übergewicht birgt das Risiko von Bluthochdruck, Schwangerschaftsdiabetes und einer Wundheilungsstörung bei einem Kaiserschnitt.

Wie oft sind verschlossene Eileitern für einen unerfüllten Kinderwunsch verantwortlich?

20 bis 30 % der Frauen leiden daran. Für sie bleibt nur mehr die künstliche Befruchtung. In 30 % liegt das Problem beim Mann, in einem Drittel bei der Frau und in 30 % ist es ungeklärt.

Wie wichtig ist Folsäure?

Folsäure ist sehr wichtig, um die Wahr-

scheinlichkeit eines Neuralrohrdefekts beim Säugling zu senken. Folsäure muss auf jeden Fall ersetzt werden, und das schon vor Eintritt der Schwangerschaft.

Welche Rolle kommt Koffein zu?

Ein bis zwei Tassen täglich bis zum Eintritt der Schwangerschaft sind kein Problem; sobald die Frau schwanger ist, sollte sie gänzlich auf Kaffee verzichten. ●

