

Inhalt

- **Einleitung** **12**
- Wie es zu diesem Buch kam 12



Die Entscheidung

- **Wollen wir ein Kind?** **16**
 - Wir machen ein Kind. Oder doch nicht? 18
 - Verlorene Generation 19
 - Schmutzige Windeln und Läuse 21
 - Die kinderlose Minderheit 21
 - Bruttrieb 22
 - Wenn sie will, aber er nicht 24
 - Kinderwunsch ohne Partner 26
- **Die weibliche Reproduktionsfähigkeit nimmt ab** **27**
 - Weniger Eizellen 27
 - Das Blatt wendet sich 28
- Die biologische Uhr tickt weiter 28
- »Notblüte« 29
- Nur Mut! 30
- **Auch die Reproduktionsfähigkeit des Mannes nimmt ab** **31**
 - Auch Sperma lebt nicht ewig 31
 - Die Penopause 31
- **Die Planung** **33**
 - Die ideale Planung 33
 - Noch ein Kind? Ein bisschen Geduld bitte ... 33
 - Und jetzt die gute Nachricht 35



Gute Vorbereitung ist die halbe Arbeit

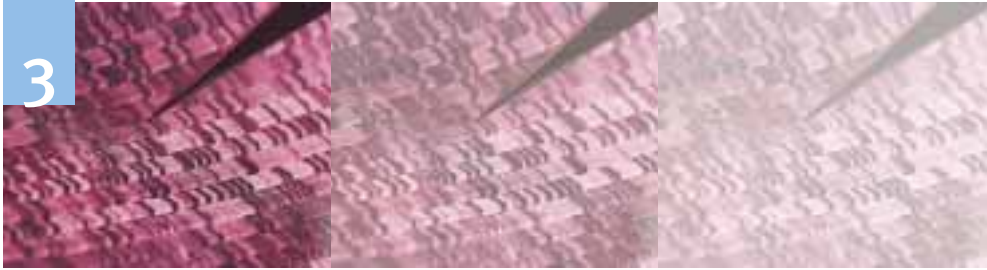
- **Eine Lektion in Life Style** **38**
- Am liebsten gesund 38
- Einflüsse von außen 38
- Zigaretten als Verhütungsmittel? 40
- Rauchen und das Baby 42
- Alkohol, die weibliche Reproduktionsfähigkeit und das Baby 44
- Starker Trinker, schwacher Samen 45
- Drogen 46
- Medikamente 47
- Fieber, Saunabesuch und andere Heißmacher 49
- Stress und die Reproduktionsfähigkeit 50
- Stress während der Schwangerschaft 51
- Sport und Reproduktionsfähigkeit 52
- Sport während der Schwangerschaft 53

- Reisen in die Tropen 54
- Flugreisen und Wintersport 56
- Ein gesundes Heim 57

- **Essen für zwei** **59**
- Auswirkungen der Ernährung auf das Baby 59
- Regenzzeit, Fruchtbarkeit 60
- Das Idealgewicht 62
- Die Ernährungspyramide 65
- Vitamine und Folsäure als Nahrungsergänzung 67
- Auf den Blutzucker achten 70
- Vegetarisch schwanger werden 71
- Weitere Tipps für einen gesunden und fruchtbaren Körper 72
- **Sicher und gesund arbeiten** **74**
- Kritische Begutachtung des Arbeitsplatzes 76
- Auflistung und Bewertung der Risiken 78
- Gift am Arbeitsplatz 78
- Risikogruppen sind unter anderem ... 79

Inhalt

3



Hauptsache gesund

■ Erb- und chronische Krankheiten	86
– Keine Garantie	86
– Chromosomenabweichungen	87
– Gendefekte	88
– Mukoviszidose	89
– Eine Familienangelegenheit?	89
– Ein höheres Risiko, und was dann?	92

– Präimplantationsdiagnostik (PID)	95
– Sichelzellenkrankheit und Thalassämie	96
– Chronische Krankheiten und reproduktive Gesundheit	98
– Chronische Krankheiten und das Baby	99

4



Infektionen

■ Gefährliche Krankheitserreger	102
– Röteln	102
– Über Hackepeter und Katzenkot	103
– Über Weich- und Rohmilchkäse	104
■ Sexuell übertragbare Erkrankungen (STD)	106
– Was alles im Verborgenen lebt	106
– Candida ist keine STD	108

– Bakterielle Vaginose	109
– Trichomonas	110
– Chlamydia trachomatis	111
– Gonorrhöe	112
– Syphilis	113
– Herpes genitalis	114
– Feigwarzen	114
– HIV, das AIDS-Virus	116
– HIV-infiziert	118
– Aufbereiteter Samen und nicht-infizierte Eizelle	119



Schwanger werden

- **Keine Verhütungsmittel mehr** 124
 - Die Pille und andere Verhütungsmittel absetzen 124
- **Eine Lektion in Biologie – die Frau** 126
 - Die Anatomie der Frau 126
 - Menses, Monatsblutung, Menstruation oder Regel 128
 - Der Eierstock – eine Art Mohnfeld 128
 - Ein Schauspiel in zwei Akten 129
 - Der erste Akt – Follikel wie Kirschen am Baum 130
 - Der Eisprung 131
 - Der zweite Akt – der Gelbkörper 133
- **Den eigenen Zyklus kennen** 134
 - Der Zyklus und seine Variationen 134
 - Träger Stuhlgang und die Lust auf Schokolade 135
 - Die »feuchten Tage« 136
 - Ovulationsschmerzen 137
 - Der Ovulationstest 138
 - Spannende Brüste 139
 - Die Zyklusbeobachtung 139
 - Erhöhte Körpertemperatur 140
 - Die Temperaturkurve 141

- **Eine Lektion in Biologie – der Mann** 143
 - Die Anatomie des Mannes 143
 - Der Hormonhaushalt des Mannes 145
 - Die Samenproduktion 145
 - Der Weg der Samenzellen 146
 - Die Schnellsten sind nicht immer die Besten 147
- **Die Befruchtung** 149
 - Versinkende Samenzellen 149
 - Die Einnistung 150
- **Ins Bett für ein Baby** 151
 - Optimale Chancen 151
 - Liebe nach Plan 152
 - Der Fruchtbarkeitskalender 153
 - »Hilfestellungen« 154
 - Ein Junge oder ein Mädchen? 155
- **Spannende Zeiten** 157
 - 80 Prozent werden im ersten Jahr schwanger 157
 - Gründe, um nicht so lange zu warten 159
 - Zum Frauenarzt 160
- **Schwanger? Schwanger!** 161
 - Der Test ist positiv 161
 - Schwanger! Und dann? 162



Wenn es nicht spontan klappt

■ Eine Fruchtbarkeitsbehandlung ist belastend 166

- Nur noch ein Spielball 168
- Neid – eine menschliche Regung 172
- Das Umfeld 173
- Frauenleiden 175
- Er leidet im Stillen 175
- Das Unvermeidliche akzeptieren und das Leben weiterleben 177
- Selbsthilfegruppen 178

■ Orientierende Fruchtbarkeitsuntersuchungen 180

- Fragen zur Gesundheit 180
- Samenuntersuchung 181
- Körperliche Untersuchungen beim Mann 182
- Körperliche Untersuchungen bei der Frau 183

- Blutuntersuchungen 184
- Eisprunguntersuchungen 185
- Der Postkoital-Test 185
- Der SPM-Test 186

■ Weitere Untersuchungen beim Mann 187

- Hormonuntersuchungen beim Mann 187
- Chromosomenuntersuchung 187
- Untersuchung der Hoden 188

■ Weitere Untersuchungen bei der Frau 189

- Hormonuntersuchungen bei der Frau 189
- Ultraschall 190
- Die Eierstockreserven 191
- Die Eierleiter unter der Lupe 192
- Minischnitt oder Laparoskopie 194
- Eine Hysteroskopie oder Gebärmutter Spiegelung 195



Störungen der Fruchtbarkeit und ihre Ursachen

- **Weibliche Fruchtbarkeitsstörungen** **198**
 - Überalterung der Eierstöcke 198
 - Zu früh in den Wechseljahren 199
 - Zyklusstörungen 199
 - Das PCO-Syndrom 200
 - Probleme mit den Eileitern 202
 - Endometriose 203
 - Gestörte Wechselwirkung 205
 - Probleme mit der Gebärmutter 205
 - DES-Töchter 207
 - Keine Gebärmutter 208
 - Unerklärliche Fruchtbarkeitsstörungen 208

- Wiederholte Fehlgeburten 210
- Eventuelle Ursachen wiederholter Fehlgeburten 211
- Wenn es bei einem Kind bleibt 214

- **Männliche Fruchtbarkeitsstörungen** **216**
 - Eine Frage von Quantität und Qualität 216
 - Schlechte Spermienqualität 216
 - Ursachen für schlechte Spermienqualität 217
 - Kaum Samenzellen 218
 - Keine Samenzellen: ein Verschluss 219
 - Keine Samenzellen: eine Produktionsstörung 220



Fruchtbarkeitsbehandlungen

- **Operative Eingriffe** **224**
 - Behandlungsmöglichkeiten bei Eileiterproblemen 224
 - Operationen bei männlichen Fruchtbarkeitsstörungen 225

- **Hormone zur Stimulierung der Eizellreifung** **229**
 - Reizhormon für die Eierstöcke 229
 - Unerwünschte Nebenwirkungen 230
 - Überstimulierung 230

Inhalt

■ Intrauterine Insemination (IUI)	232		
– Ein Hindernis weniger	235		
– Aufbereiteter Samen	236		
– Chancen und (zu hohe) Erwartungen	237		
– Eine Reagenzglasbefruchtung im Körper: GIFT	238		
■ Die Reagenzglasbefruchtung: IVF	239		
– IVF ist ein Hilfsmittel, kein Wundermittel	242		
– Wann kommt man für IVF in Betracht?	243		
– Die Behandlung beginnt	245		
– So geht es weiter	246		
– Schwanger oder nicht?	247		
– Die Erfolgschancen	248		
– Wie wählt man eine IVF-Klinik aus?	249		
		– Entscheidungen beim Einpflanzen des Embryos	250
		– Unerwünschte Folgen der IVF für das Baby	251
		– Unerwünschte Folgen der IVF für die Frau	252
		■ Intrazytoplasmatische Spermajektion: ICSI	254
		– Berichte aus der Klinik: »Meine Mami macht Babys«	254
		– Unerwünschte Folgen der ICSI für das Baby	255
		– MESA und PESA	258
		■ Eine Fruchtbarkeitsbehandlung über vierzig	260
		– Aufgeschoben – aufgehoben?	263
		– Der FSH-Spiegel	264



Ein Dritter im Spiel

■ Eine dritte Partei erfordert größtmögliche Sorgfalt	266	■ Selbstbefruchtung	273
– Ein Dritter im Spiel ist nichts Neues	266	– Kinderspiel	275
– Vier Spendertypen	267	– Der richtige Zeitpunkt	276
		– Man nehme ein Marmeladenglas	276
■ Künstliche Befruchtung mit Spendersamen (AID)	268		
– Samen von einem Anderen	270		
– Verfahren und Chancen	271		



10



Wenn alle Versuche vergebens waren

- **Ein Leben zu zweit** **280**
- Ein Leben zu zweit, Adoption
oder Pflegeelternschaft **280**

- **Anhang** **284**
- Nachwort
Prof. Dr. med. K. Diedrich
Universitäts-Frauenklinik
Lübeck **284**
- Glossar **286**
- Stichwortverzeichnis **287**