

Tage für eine Empfängnis einzugrenzen und den Lebensrhythmus dem Fruchtbarkeitsrhythmus entsprechend anzupassen.

Es kann natürlich auch sein, dass das Paar zum richtigen Zeitpunkt Verkehr hat und eine Schwangerschaft trotzdem ausbleibt. Ist das wiederholt der Fall, sollte es ärztlichen Rat suchen. Gemeinsam können sie abklären, ob der unerfüllte Kinderwunsch eventuell medizinische Ursachen hat.

Hilfreich bei der Suche nach möglichen Ursachen sind eigene Zyklus-Aufzeichnungen. Denn sie geben Hinweise auf ein mögliches Ausbleiben des Eisprungs oder auf einen eventuellen Progesteron-Mangel durch eine Gelbkörperschwäche – beides Gründe für Kinderlosigkeit.

## Man hört, meistens liege es an der Frau, dass es nicht klappt.

Das ist falsch. Die Ursachen für unerfüllten Kinderwunsch liegen etwa zu gleichen Teilen beim Mann und bei der Frau – in jedem fünften Fall bei beiden.

Bei der Frau finden sich in fast 80% der Fälle hormonelle Ursachen, des Weiteren »Wege-Probleme«, also Veränderungen in der Gebärmutter und in den Eileitern, die der Eizelle oder den Spermien den Weg verlegen und damit eine Befruchtung unmöglich machen. Beim Mann können Probleme bei den Spermien, der Spermien-Produktion und ebenfalls »Wege-Probleme« auftauchen, beispielsweise eine Verlegung der Samenleiter.

Deshalb werden die wichtigen ersten ärztlichen Untersuchungen auch bei beiden Partnern fast gleichzeitig vorgenommen.

## Ich werde nicht jünger.

Die Möglichkeit, Kinder zu bekommen ist allgemein bis Mitte 30 kaum eingeschränkt. Ab Mitte 30 kann eine Einschränkung vorliegen. Das bedeutet, dass bei Nichteintreten einer Schwangerschaft bereits nach sechs Monaten ärztlicher Rat eingeholt werden sollte.

Ab 40 Jahren sinkt die Wahrscheinlichkeit, spontan schwanger zu werden deutlich und die Wahrscheinlichkeit für eine Fehlgeburt steigt. Das liegt an einem erhöhten Risiko für genetische Fehlverteilungen im höheren Alter. Bei laufender Schwangerschaft sind die Schwangerschaftsrisiken nicht wesentlich erhöht, wenn keine Vorerkrankungen bestehen.

Beim Mann sind die biologischen Voraussetzungen anders. In seinen Hoden reifen bis ins hohe Alter jeden Tag Millionen von Spermien heran. Das bedeutet, er kann im Prinzip noch bis ins hohe Alter Vater werden.

## Sensiplan

Die Beobachtung der eigenen Körpersignale und das Wissen um die Zeichen der gemeinsamen Fruchtbarkeit sind die besten und wichtigsten Voraussetzungen, um bewusst und auf ganz natürliche Weise schwanger zu werden. Und: Die Möglichkeit, damit die fruchtbare, die empfängnisfähige Zeit einzugrenzen, erlaubt es einem Paar auch, das Eintreten einer Schwangerschaft zu vermeiden – oder die Anzahl und den Abstand der Kinder zu bestimmen.

Wie das geht, können Sie in einem Buch nachlesen oder mit Hilfe ausgebildeter Sensiplan Berater:innen erlernen.

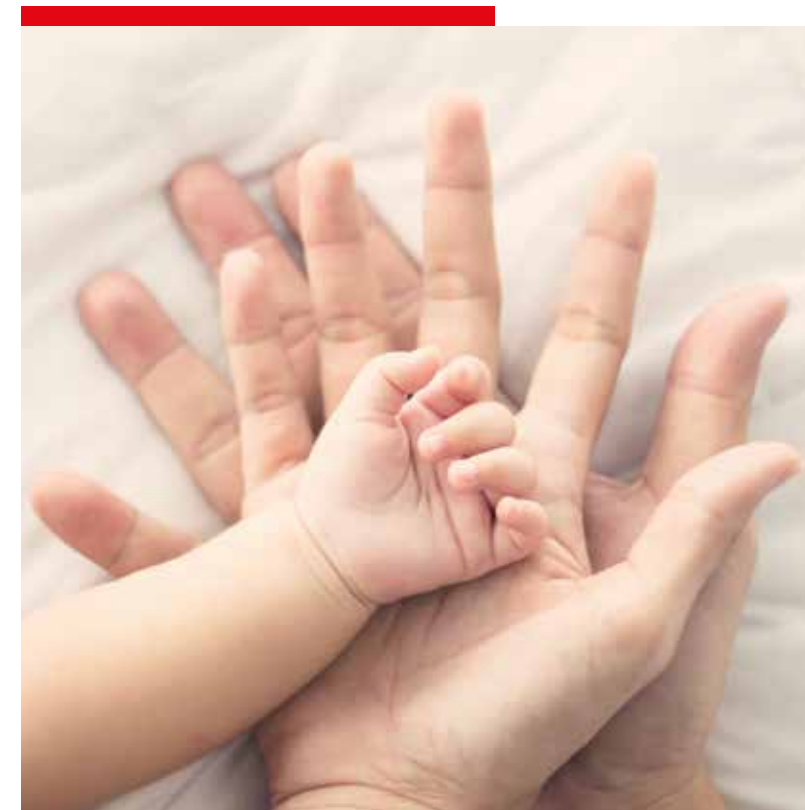
Über Anschriften von Sensiplan Berater:innen und Kurs-Termine informiert die

**Malteser Arbeitsgruppe NFP**  
 Erna-Scheffler-Str. 2  
 51103 Köln  
 E-Mail: [nfp@malteser.de](mailto:nfp@malteser.de)

Auf [www.sensiplan.de](http://www.sensiplan.de) finden sich auch Zyklusblätter, Buchhinweise und weitere Informationen zu Sensiplan.



[www.sensiplan.de](http://www.sensiplan.de)  
[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)



# Mein Kinderwunsch

## Wir wollen ein Baby

Viele Frauen und Paare denken: »Schwanger werden kann man eigentlich immer.« Doch das ist falsch! Denn: Möglich ist das nur an einem Tag in jedem Zyklus, weil einer der beiden Eierstöcke in der Regel nur eine Eizelle freigibt, die knapp einen Tag befruchtungsfähig bleibt.

Dass es aber bei Verkehr drei bis vier Tage vor dem Eisprung trotzdem zu einer Schwangerschaft kommen kann, liegt an der Befruchtungsfähigkeit der Spermien, die einige Tage in der Gebärmutter überleben und auf die Eizelle warten können.

## Warum dauert das manchmal so lange?

Die Befruchtung ist ein sehr komplizierter Vorgang. Auch unter völlig normalen Verhältnissen werden nur etwa 18 % aller gesunden Frauen in einem Zyklus schwanger.

Die Erfahrung zeigt, dass schon im ersten halben Jahr 55 bis 65 % der Paare spontan schwanger werden und nach weiteren sechs Monaten 15 bis 20 %. Bei anderen kann es länger dauern, bis ihr Wunsch auch ohne ärztliche Hilfe in Erfüllung geht.

Es verbleiben etwa 10 bis 15 % der Paare, bei denen spontan keine Schwangerschaft eintritt. Von diesen Paaren kann noch über der Hälfte mit ärztlicher Unterstützung und entsprechender Therapie geholfen werden. Letztlich verbleiben ungefähr zwischen 5 und 7 % der Paare für immer ungewollt kinderlos.

## Kann ich fühlen, welche Tage günstig sind, um schwanger zu werden?

Jede gesunde Frau kann beobachten, wie sich ihr Körper im Rhythmus der Fruchtbarkeit im Laufe des Zyklus verändert. Am auffälligsten ist natürlich die Regelblutung. Körperzeichen wie der Mittelschmerz und die Veränderungen von Körpertemperatur, Zervixschleim und Gebärmutterhals sind vor allem bei Kinderwunsch sehr wichtig.

## Was haben Eisprung, Temperatur und Zervixschleim miteinander zu tun?

Am Eisprung sind mehrere Hormone beteiligt, die von Tag zu Tag in unterschiedlicher Menge im weiblichen Körper gebildet werden. Kontrolliert und gesteuert wird dieses Wechselspiel vom Gehirn aus mit Hilfe der Hormone FSH und LH.

Unter ihrem Einfluss kommt es in der ersten Zyklushälfte zur Reifung des Eibläschens und zu einem Anstieg der Östrogenproduktion. Kurz vor dem Eisprung steigt das LH steil an (LH-Gipfel). Es folgt das Platzen des reifen Eibläschens und das Ausstoßen der Eizelle, der sogenannte Eisprung.

Nach dem Eisprung wird im Eierstock verstärkt das Gelbkörperhormon Progesteron gebildet, das den weiblichen Körper jeden Monat neu auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Bleibt eine Schwangerschaft aus, wird dieser Countdown abgebrochen, die Hormone stürzen ab. Mit der dann folgenden Regelblutung beginnt ein neuer Zyklus.

## Wie weiß ich, ob ich einen Eisprung habe?

Den Zeitraum, in dem ein Eisprung stattfindet und eine Schwangerschaft möglich ist, kann jede Frau selbst eingrenzen. Dazu muss sie nur beobachten, wie sich ihr Zervixschleim und ihre Körpertemperatur verändern.

Wenn sie den Verlauf ihrer Körpertemperatur verfolgt, stellt sie fest, dass es zwei Temperatur-Niveaus gibt. Vor dem Eisprung ist die Temperaturlage etwas niedriger. Um den Eisprung herum steigt sie erkennbar meist zwischen 0,2 bis 0,5 °C an und bleibt bis zum Ende des Zyklus auf diesem Niveau. Dieser Temperatur-Anstieg wird durch das Progesteron bewirkt. Durch den Temperatur-Anstieg weiß eine Frau, ob sie einen Eisprung hatte.

Auch die einsetzende Fruchtbarkeit kann eine Frau erfassen. Das geschieht mit Hilfe des Zervixschleims. Normalerweise ist die Zervix (Gebärmutterhals) durch einen zähen Zervixschleimpfropf fest verschlossen. Dadurch gelangen die Spermien erst gar nicht in die Gebärmutter und sterben im sauren Milieu der Scheide nach ein bis zwei Stunden ab.

Vor dem Eisprung löst sich der Pfropf auf und der Zervixschleim wird dünnflüssiger. Jetzt können Spermien in die Gebärmutter einwandern und sich auf den Weg zur Eizelle machen. Im Zervixschleim finden die Spermien auch Nahrung, um auf die Eizelle zu warten.

Bei jedem Samenerguss werden zwischen 200 bis 700 Millionen Spermien in die Scheide geschleudert. Ein Marathonlauf beginnt. Die Spermien müssen auf dem Weg zur Eizelle eine Strecke von 15 bis 18 cm zurücklegen – das Dreitausendfache ihrer eigenen Größe!

Wenn die Spermien dafür nicht fit genug sind oder auf dem Wege behindert werden, bleibt die ersehnte Schwangerschaft aus. Immer wieder sind zum Beispiel Eileiter durch vorausgegangene Entzündungen verklebt. Die Folge: Der Weg ist versperrt und Eizelle und Spermium finden nicht zueinander.

Und selbst wenn eine Eizelle befruchtet ist, dauert es einige Tage, bis sie in der Gebärmutter für neun Monate ihr Zuhause findet. Wenn es auf diesem Weg zu Behinderungen kommt, kann das der Grund für eine ausbleibende Schwangerschaft sein.

## Wie wissen wir, ob wir schwanger sind?

Nach einer Befruchtung wird verstärkt Progesteron produziert und die Gebärmutter Schleimhaut so auf eine Schwangerschaft vorbereitet. Sie wird weiter mit Nährstoffen angereichert und aufgebaut. Deshalb bleibt die Blutung aus und die Körpertemperatur in der Hochlage. Damit kann eine Frau feststellen, ob sie schwanger ist. Und nicht nur das. Wenn eine Frau ihre Temperaturkurve führt, hat sie auch die Möglichkeit, den Geburtstermin genauer vorauszusagen.

## Wenn es bei uns trotzdem nicht klappt?

Es kommt gar nicht so selten vor, dass sich der Wunsch nach einem Kind spontan nicht erfüllt. Ein Grund: Gerade junge Paare mit prall gefülltem Terminkalender verpassen schlicht und einfach den Zeitraum, in dem eine Schwangerschaft möglich ist. Da gilt es, per Körperbeobachtung die günstigen