Sebastian Findeklee

Endlich schwanger

Ein Ratgeber für Paare mit Kinderwunsch

RATGEBER

Springer

Endlich schwanger

Sebastian Findeklee

Endlich schwanger

Ein Ratgeber für Paare mit Kinderwunsch

Springer

Sebastian Findeklee
Gynaecology and Obstetrics
Gyn Alliance Sankt Ingbert/Neunkirchen
Sankt Ingbert, Deutschland

ISBN 978-3-662-66539-8 ISBN 978-3-662-66540-4 (eBook)
https://doi.org/10.1007/978-3-662-66540-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert an Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2023
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.
Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Covermotiv: © stock.adobe.com/JenkoAtaman/ID 93274754
Covergestaltung: deblik, Berlin

Planung/Lektorat: Ulrike Hartmann
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

danke, dass Sie sich dafür entschieden haben, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Schließlich handelt es sich um ein sensibles Thema und eine sehr komplexe Thematik, die für Außenstehende mitunter nur schwer nachvollziehbar ist. Die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema und die Gewinnung wichtiger Informationen sind der erste Schritt auf dem Weg zur Erfüllung des Kinderwunschs.

Um es vorwegzunehmen: In Deutschland ist aktuell ca. jedes achte Paar von einem unerfüllten Kinderwunsch betroffen. Das bedeutet aber auch, dass rund 87,5 % der Paare keinen unerfüllten Kinderwunsch haben. Die meisten Paare bekommen also ohne medizinische Hilfe Kinder. Und auch Paare, die einen unerfüllten Kinderwunsch haben, können im Verlauf noch auf natürlichem Weg eine Schwangerschaft erzielen, zum Teil sogar nach

vorangegangener erfolgreicher oder erfolgloser Kinderwunschbehandlung.

Trotzdem stellt der unerfüllte Kinderwunsch – nicht nur in unserem Land – für die Betroffenen ein sehr ernst zu nehmendes Problem dar. In meinem bisherigen Leben habe ich die Erfahrung gemacht, dass sehr viele Paare, aber auch Einzelpersonen mit unerfülltem Kinderwunsch, darunter sehr leiden. Sie haben das Gefühl von Schuld, Unvollkommenheit, Ausgeliefert- und Hilflossein und einen großen seelischen Druck. Mitunter kann es zu Beziehungsproblemen kommen. Gleichzeitig trauen sich viele Paare oder Personen mit unerfülltem Kinderwunsch nicht in die Öffentlichkeit zu gehen und den gemeinsamen unerfüllten Kinderwunsch zu thematisieren. Durch den vermeintlich schnellen und einfachen Erfolg anderer Mitmenschen beim Realisieren ihres Kinderwunschs kommt es oft zu einem weiteren sozialen Rückzug und damit zu einer Abwärtsspirale. Dieses Buch soll Ihnen Zuversicht schenken, Sie mit ganz viel Wissen und Kompetenzen ausstatten und Ihnen Kraft für die erfolgreiche Realisierung Ihres Kinderwunschs geben. Ich würde mich sehr freuen, wenn es Ihnen nach dem Lesen des Buches besser als vorher geht.

Bevor es losgeht, möchte ich mich aber zunächst kurz vorstellen. Ich habe von 2006 bis 2012 an der Friedrich-Schiller-Universität Jena Medizin studiert. Anschließend habe ich meine fachärztliche Weiterbildung an den Universitätsfrauenkliniken Magdeburg, Erlangen und Homburg absolviert. Den Schwerpunkt Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin habe ich am Fertility Center Hamburg erworben. Anschließend habe ich im Rahmen einer Elternzeitvertretungsstelle als Reproduktionsmediziner in Mönchengladbach/Krefeld gearbeitet. An der Universität des Saarlandes habe ich

mich im Bereich Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin habilitiert und besitze in Homburg die Lehrbefugnis für das Fach Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Aktuell arbeite ich als niedergelassener Frauenarzt in einer überörtlichen Berufsausübungsgemeinschaft in Sankt Ingbert und Neunkirchen. Die ambulante Tätigkeit und die Langzeitbetreuung unserer Patientinnen und ihrer Familien bereiten mir sehr große Freude.

Sebastian Findeklee

Danksagung

Ich danke meinen Lehrmeister(inne)n, vor allem Dr. Robert Fischer und Professor Dr. Klaus Diedrich, sowie meinen Eltern, ohne die ich dieses Buch nicht hätte schreiben können.

Ich widme dieses Buch Katharina.

Inhaltsverzeichnis

1 Unerfüllter Kinderwunsch – eine (behandelbare) Krankheit! 1
1.1 Leitsätze zum Durchhalten 1
1.2 Einige ehrliche Worte am Anfang 5

2 Fruchtbarkeit: eine endliche Eigenschaft 9

3 Der Menstruationszyklus 15

4 Was können Sie selbst tun, um Ihre Fruchtbarkeit zu verbessern? 21
4.1 Wie kann ich bzw. wie können wir mit dem Rauchen aufhören? 23
4.2 Wie gelingt mir bzw. uns die Gewichtsabnahme auf einen BMI unter 30? 24
4.3 Was ist sonst noch zu beachten? 29

5 Welche Ursachen für einen unerfüllten Kinderwunsch gibt es? 31

6 Wann sollte bei unerfülltem Kinderwunsch genauer untersucht werden? 39

7 Behandlungsformen des unerfüllten Kinderwunsches 53
7.1 Verkehr zum optimalen Zeitpunkt (VZO) 53
7.2 Intrauterine Insemination (IUI) 58
7.3 In-vitro-Fertilisation (IVF) 62
7.4 Intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) 68
7.5 Kryozyklus 72

8 Welche speziellen Untersuchungen gibt es? 79
8.1 Differenzierte Spermienuntersuchung 80
8.2 Endometriumbiopsie 82
8.3 Bestimmung des Implantationsfensters 83
8.4 Ausschluss einer Entzündung der Gebärmutterschleimhaut ALICE (Analysis of Infectious Chronic Endometritis) 85
8.5 Untersuchung des Mikrobioms, also der Gesamtheit aller Mikroorganismen in der Gebärmutter EMMA (Endometrial Microbiome Analysis) 86
8.6 Gebärmutterspiegelung 87
8.7 Genetische Untersuchung der Eizelle 87
8.8 Immunologische Diagnostik 90

9 Zusatzbehandlungen (Add-ons) in der Reproduktionsmedizin – welche sind wirklich sinnvoll? 93

10 Sensible Fragen und mögliche Antworten 99

Glossar: Begriffslexikon Kinderwunsch von A bis Z 107

Stichwortverzeichnis 117

Abkürzungsverzeichnis

AFC	antral follicle count
ALICE	Analysis of Infectious Chronic Endometritis
AMH	Anti-Müller-Hormon
ART	assistierte Reproduktionstechniken
AZF	Azoospermiefaktor
BMI	Body Mass Index
ca	zirka
CASA	Computer-assistierte Spermienanalyse
CFTR	Cystic Fibrosis Transmembrane Conductance Regulator
CGH	Comparative Genomic Hybridization
cm	Zentimeter
DHEAS	Dehydroepiandrosteronsulfat
DNA	Desoxyribonuclein Acid
EMMA	Endometrial Microbiome Analysis
ERA	Endometrium Receptivity Array
FSH	Follikel-stimulierendes Hormon
G	CSF-Granulocyte Colony Stimulating Factor
GnRH	Gonadotropin Releasing Hormon
h	Stunde

HCG	humanes Choriongonadotropin
Hycosy	Hysterocontrastsonography
ICD	International Classification of Diseases
ICSI	intracytoplasmatische Spermieninjektion
IGel	Individuelle Gesundheitseigenleistungen
IUI	intrauterine Insemination
IVF	In vitro-Fertilisation
KIR	Killer Cell Immunoglobulinelike Receptors
LH	Luteinisierendes Hormon
mg	Milligramm
mIU/ml	Milli International Units pro Milliliter
NK	Zellen-Natürliche Killer-Zellen
nmol/l	Nanomol pro Liter S. 18
PCOS	polycystisches Ovarsyndrom
PICSI	physiologische intracytoplasmatische Spermieninjektion
PID	Präimplantationsdiagnostik
PKD	Polkörperdiagnostik
pmol/l	Pikomol pro Liter
PN	Pronucleus
SDI	Spermien-DNA-Integrität
SET	single embryo transfer
SHBG	Sexualhormon-bindendes Globulin
TESE	testikuläre Spermienextraktion
TLI	Time Lapse Imaging
TSH	Thyreoidea-stimulierendes Hormon
TUNEL	TdT-mediated dUTP-biotin Nick End Labeling
VZO	Verkehr zum optimalen Zeitpunkt
WHO	World Health Organization
z. B.	zum Beispiel
€	Euro
°C	Grad Celsius
§	Paragraf