

Dr. med. Heidi Gößlinghoff
@dr.heidi_goesslinghoff

LEICHTER SCHWANGER WERDEN

Dein Weg
zum Wunschkind



herbig

Heidi Gößlinghoff
Leichter schwanger werden

In Dankbarkeit meinen Eltern gewidmet

Heidi Gößlinghoff

**Leichter
schwanger
werden**

Dein Weg zum
Wunschkind

herbig

Bildnachweis

Mit 4 Illustrationen von AdobeStock: Kapitelaufmacherseiten (Derariad), S. 15 und S. 74 (Tanya), S. 84 (inspiring.team)

Mit 2 Schwarz-Weiß-Fotos von Dr. med. Heidi Gößlinghoff (S. 52, S. 53)

Impressum

Umschlaggestaltung von Gramisci Editorial Design, München/Sandra Gramisci, unter Verwendung einer Farbzeichnung von iStock/Samuil_Levich (I) und einem Farbfoto von Andreas Kolarik (II).

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und die Autorin übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Alle Angaben, Empfehlungen und Informationen sind ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie der Autorin. Für die Angaben zu den aufgeführten Produkten kann weder seitens der Autorin noch seitens des Verlages eine Gewähr übernommen werden. Bitte fragen Sie in jedem Fall Ihre Therapeutin um Rat, setzen Sie verordnete Medikamente nicht eigenmächtig ab und lassen Sie die Anwendung der hier genannten Präparate auf Ihren speziellen Bedarfsfall von der betreuenden Therapeutin prüfen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernimmt der Verlag für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter [kosmos.de/herbig](https://www.kosmos.de/herbig)

Distanzierungserklärung

Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Wir behalten uns auch die Nutzung von uns veröffentlichter Werke für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

© 2024, herbig in der

Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG,

Pfizerstraße 5–7, 70184 Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-96859-562-7

Projektleitung: Ramona Kapp

Redaktion und Lektorat: Ulrike Burgi, Köln, lektorat-burgi.de

Produktion: Vanessa Frömmig

Inhalt

Wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllen will	7
--	---

Kapitel 1:

Früh geht es los	9
Weil ich ein Mädchen bin	10
Deine inneren Werte	15

Kapitel 2:

Hormone – die Dirigenten deines Lebens	19
Dein Hormon-ABC	20
Alles, was weiblich macht	32
Extra: Die Gelbkörperschwäche	38

Kapitel 3:

Sinnvolle Diagnostik und Vorsorgen	45
Untersuchungen auf der Kinderwunschkreise	46
Extra: Kleiner Piks, große Wirkung	49
Blick in das Innere – die Ultraschalluntersuchung	51
Es geht noch mehr!	56
Geh mal fremd	61
Ran an den Mann	64
Extra: Den Befund richtig lesen	67

Kapitel 4:

Spaßbremsen beim Kinderwunsch	71
Myome in der Gebärmutter	72
Endometriose – versprengte Gebärmutterinnenwand	76
Adenomyosis – verdickte Gebärmutter, schmerzhafte Periode	81
Septum – geteilte Gebärmutter	83
Das PCO-Syndrom – viele kleine Eizellen	85
Extra: Krankheiten, die die Familienplanung erschweren	89

Kapitel 5:

Auf dem Weg zum Kind	93
Was bietet die Medizin?	94
Was kannst du selbst tun?	102
Extra: Ideale 28 Tage?	109
Wenn der Lebensstil dem Kinderwunsch im Weg steht	112
Extra: Männerspezial – von Handys, engen Hosen und anderen Fruchtbarkeitskillern	121
Iss dich schwanger!	123
Die Magie der Planung	125
Meine Top drei der Nahrungsergänzungsmittel	137

Kapitel 6:

Alles, was guttut	147
Wie du dein Babyglück sanft beeinflussen kannst	148
Dein Lebensstil – prägend für deine Schwangerschaftschancen	156
Extra: Wenig Aufwand, großer Effekt	157

Kapitel 7:

Kinderwunsch mit System	165
In die Umsetzung kommen	166
Helfen lassen, aber richtig	168
Zu guter Letzt	170

Anhang	171
--------------	-----

Glossar	172
---------------	-----

Danksagung	178
------------------	-----

Wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllen will

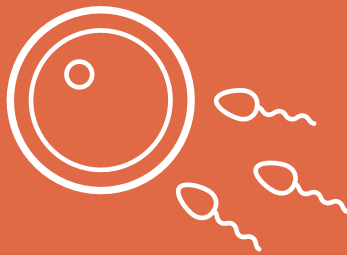
Die Kinderwunschkreise ist ein spannender Weg im Leben einer Frau und eines Paares, denn es kommt meistens anders als gedacht. Leider dauert es oft länger, bis der Schwangerschaftstest endlich positiv wird. Dabei kennst du so viele Frauen und Paare, bei denen es sofort funktioniert hat, nur bei euch will sich keine Schwangerschaft einstellen ...?

Nur bei euch? Nein, jedes 7. Paar in Deutschland ist von der ungewollten Kinderlosigkeit betroffen. Du oder ihr seid also nicht allein. Trotzdem lastet der unerfüllte Kinderwunsch schwer auf der Psyche. Es kommen Selbstzweifel auf. Was mache ich falsch? Warum werde ich nicht schwanger? Was stimmt mit mir nicht?

Am Anfang kannst du dich aus dieser negativen Gedankenspirale während der Periode noch relativ schnell herausholen. Aber dies wird mit jedem Monat schwieriger. Mein Rat an dieser Stelle: Suche dir jemanden, mit dem du über deine Belastungen reden kannst, bevor der Kinderwunsch allzu schwer auf deiner Seele lastet. Vergiss bei deinem Kinderwunsch nicht deine eigenen Bedürfnisse. Schaffe dir Inseln der Ruhe und Geborgenheit, damit du dich zurückziehen und Kraft tanken kannst. Denn genau die wirst du im Kinderwunsch häufig brauchen. Und trotzdem darfst du aktiv werden. Den ersten Schritt hast du schon getan: Du hast dir dieses Buch gekauft. Informiere dich, was du und dein Partner dazu beitragen könnt, damit sich euer Wunsch nach einem Baby erfüllt. Aber auch weiterführende diagnostische Maßnahmen und Therapien können ein Thema sein. Je früher du damit beginnst, desto eher wird dein Schwangerschaftstest positiv sein.

Kapitel 1:

Früh geht es los



Weil ich ein Mädchen bin ...

Der Satz von Hermann Hesse, »Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«, trifft besonders auf das Wunder Schwangerschaft zu. Das perfekte Zusammenspiel der einzelnen Faktoren und das grandiose Timing beeindrucken mich immer wieder. Zum Beispiel bei der Entwicklung der Eizellen. Bereits bei der Befruchtung ist dein Geschlecht festgelegt. Wenn kein Y-Chromosom vorhanden ist, können sich aus den Müller'schen Gängen die Eileiter, die Gebärmutter und der obere Teil der Scheide bilden. Wenn ein Y-Chromosom vorhanden ist, bilden sich die Müller'schen Gänge unter dem Einfluss des Anti-Müller-Hormons zurück (zu diesem Hormon kommen wir später noch ausführlich). Schon in der 5. Schwangerschaftswoche (SSW) bilden sich sogenannte Ureizellen im Dottersack, die bis zur 6. SSW in die Keimleiste wandern. In der 7. SSW bilden sich aus der Keimleiste die Eierstöcke, die schon jetzt Östrogen produzieren. Das puscht die weibliche Entwicklung. Zur gleichen Zeit vermehren sich die Ureizellen und bilden die Eizellbläschen. Diese gehen in die Eierstockrinde und hier in den Ruhezustand über. In der 20. Schwangerschaftswoche sind die meisten Eizellen vorhanden: circa sieben Millionen. Bei der Geburt sind es noch satte zwei Millionen. Auch die äußeren Geschlechtsmerkmale entwickeln sich in schnellem Tempo. Dieser Prozess ist mit der 12. Schwangerschaftswoche abgeschlossen.

Gut zu wissen

Bereits während der Schwangerschaft mit dir hat deine Mutter die Eizellen ihrer Enkelin genährt. Und auch du kannst in deiner Schwangerschaft, wird es ein Mädchen, nicht nur gut für deine Tochter sorgen, sondern schon für deine Enkelin.

Quiz-Time

Frage: Wann hast du die meisten Eizellen?

- In der Pubertät
- Im Bauch deiner Mutter
- In den Wechseljahren

Lösung: Die meisten Eizellen hast du in der 20. Schwangerschaftswoche im Bauch deiner Mutter.

In der Gebärmutter der Mutter

Wir Frauen sind Hormonopfer, bereits in der Gebärmutter unserer Mutter. Nach der Geburt, bis auf eine kurze Pause in der Kindheit, 24 Stunden, sieben Tage lang, und das, bis die Wechseljahre zuschlagen. Und das ist gut so! Denn das Auf und Ab der Hormone ist die Grundlage dafür, dass wir schwanger werden können.

In der 7. Schwangerschaftswoche werden vom weiblichen Embryo bereits in den ersten Eizellen Östrogene gebildet. Kurz vor der Geburt wirkt ein hoher Östrogenspiegel des Mutterkuchens auf die Entwicklung des Mädchens: Die Schleimhaut der Scheide ist hoch aufgebaut und die Brustdrüse ist bei der Geburt komplett ausgebildet. Oft wird schon ein milchiges Sekret unter dem Einfluss des hohen Östrogenspiegels aus den Brustwarzen ausgeschieden, die sogenannte Hexenmilch.

Im Säuglingsalter gibt es eine Minipubertät. Hier werden Östrogene in den Eierstöcken gebildet. Dies kann einen blutigen Ausfluss aus der Scheide zur Folge haben. Durch die Östrogenproduktion können auch die Brustdrüsen angeschwollen sein. Nach dieser Minipubertät findet bis zur Pubertät keine Östrogenproduktion mehr statt. Es herrscht eine hormonelle Ruhepause (die du als Mutter von Kindern genießen solltest!). Die Gebärmutter wächst nicht und hat eine Größe von ca. 2–3 cm. 1–2 Millionen Eizellen sind bei der Geburt noch vorhanden. Beim Einsetzen der ersten Regelblutung sind es noch ca. 400 000.

Pubertät: Sturm der Hormone

Die Pubertät beginnt zwischen dem 8. und 14. Lebensjahr. Wenn das Fettgewebe etwa 30 % des Gesamtkörpergewichts erreicht hat (die Werte variieren in der Literatur), fängt die monatliche Blutung an. Zunächst meist unregelmäßig, manchmal auch schmerzhaft, beginnt das Zyklusgeschehen. Allerdings geht man heute davon aus, dass es nicht nur das Gewicht ist, das die Periode triggert, sondern auch die im Fettgewebe hergestellten Östrogene. Hormonelle Veränderungen werden vom Hypothalamus, der Hirnanhangsdrüse, und den Eierstöcken angeschoben. In der Hypophyse wird FSH (follikelstimulierendes Hormon) gebildet. Dieses regt die Follikel im Eierstock an, Östrogene zu bilden. Diese regen wiederum die Bildung und die Reifung der Geschlechtsorgane an.

Anhand der sich bildenden Körperbehaarung ist der hormonelle Entwicklungsstand bei Mädchen ablesbar. Die Schambehaarung bildet sich zuerst aus, dann die Achselbehaarung, und zuletzt kommt, im Schnitt mit 12,8 Jahren, die Regelblutung.

Es dauert aber meist noch ein bis zwei Jahre, bis die Blutung regelmäßig ist und regelmäßige Eisprünge stattfinden. Dann sind auch Scheide und Gebärmutter ausgewachsen, eine Schwangerschaft ist, rein theoretisch, kein Problem mehr, genauso wenig wie Geschlechtsverkehr.

Wenn Hirn und Hormone nicht im Einklang sind

Die körperlichen Veränderungen machen es oft schwierig für die Mädchen und Frauen. Erschwerend finden auch Prozesse im Gehirn statt, die das Gefühlschaos noch verstärken. Aber da müssen wir Mädels durch, denn die Pubertät bildet die Grundlage für die Fruchtbarkeit. Und vielleicht lässt dich das die Pubertät deiner Tochter später auch ruhiger ertragen ...

Das geordnete Wechselspiel der Hormone ist die Grundlage für die Eizellreifung und somit dafür, dass du schwanger werden kannst. In der fruchtbaren Phase haben deine Hormone einen wellenförmigen Verlauf, der das Leben auch nicht leichter macht.

Das findest du sehr detailliert im Kurs »Der Tanz der Hormone« beschrieben unter:

www.leichter-schwanger-werden.de/kurse/dein-zyklus
oder unter folgendem QR-Code:



Wenn du keine Periode mehr hast, hörst das Auf und Ab der Hormone auf. Die Wechseljahre sind gekennzeichnet durch den Verlust der Eizellen. Bevor komplette Stille im Eierstock eintritt, gibt es unter Umständen noch mal ein richtiges Durcheinander der Hormone und des Zyklus: Durch die fehlende Eizellreifung werden deutlich weniger Östrogene produziert, Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die Folge. Ganz zu schweigen von den Gefühlsschwankungen. Fast so wie in der Pubertät.

... auf den Punkt gebracht

Die weiblichen Hormone beeinflussen sehr viel mehr als nur deinen Zyklus und die Fruchtbarkeit.

Auch die Haut reagiert auf deine Hormone. Rund um den Eisprung ist deine Haut praller und reiner. Du siehst einfach besser aus! Das liegt an der Östrogenwirkung. Sind deine männlichen Hormone zu hoch, kannst du auch das oft schon sehen: Eine unreine Haut ist die Folge. Auch Haare, wo du sie nicht gerne hast, lassen grüßen. Später kann dann auch noch ein verstärkter Haarausfall bis hin zur Glatzenbildung dazukommen. Unter Östrogeneinfluss werden die Haare voller. Ein Nebeneffekt der Schwangerschaft, den wir Frauen sehr schätzen. Leider verschwindet dieser Effekt mit dem Verlust des Mutterkuchens wieder. Fehlen die Östrogene, wird die Haut trockener, die ersten Falten bilden sich. An allem sind die Hormone schuld!

Hormone für stabile Knochen

Spätestens in den Wechseljahren wird es ein Thema: die Osteoporose. Osteoporose ist der Verlust von Knochenmasse. Dieser Verlust geht zum einen auf das Konto einer falschen Ernährung und eines falschen Lebensstils (Bewegungsarmut/Fast Food). Zum anderen – wer hätte das gedacht – auf das Konto der Hormone. Östrogene stabilisieren deine Knochen. In den Wechseljahren sinken die Östrogene und der Knochen verliert an Stabilität. Ein Schenkelhalsbruch bei älteren Frau ist oft die Folge. Durch unseren Lebensstil kommt es häufig auch schon bei jüngeren Menschen (nicht nur Frauen!) zu pathologischen Knochenbrüchen. Als pathologischer Knochenbruch wird ein Knochenbruch bezeichnet, der ohne Gewalteinwirkung von außen passiert.

Gut zu wissen

Die geschlechtsspezifische Gehirnentwicklung wird beim Mann über Östrogene gesteuert.

In bestimmten Bereichen bilden sich

Östrogenrezeptoren, die die Entwicklung

steuern: www.newsletter-epigenetik.de/wie-das-maennliche-gehirn-entsteht/

Quiz-Time

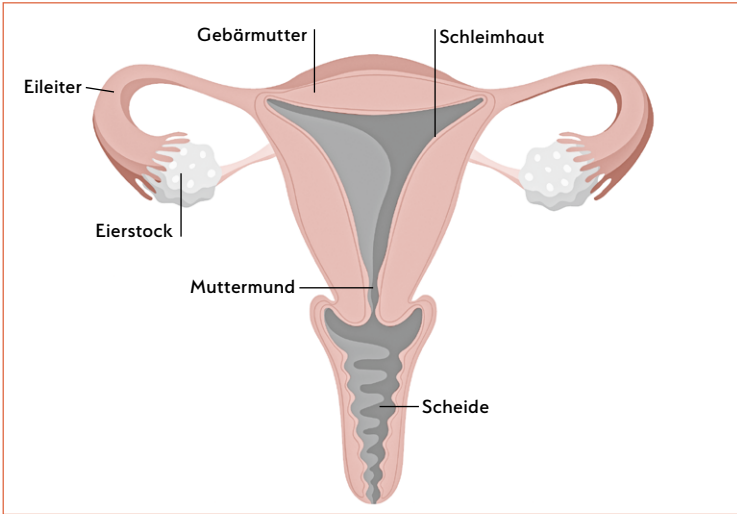
Frage: Was stimmt?

- Haut und Haare werden durch die Östrogene schöner.
- Der Hormonspiegel ist kurz vor den Wechseljahren am stabilsten.
- Die Stabilität des Knochens ist unabhängig von dem Hormonstatus.

Lösung: Haut und Haare werden durch die weiblichen Hormone schöner. Besonders auffällig ist dieser Effekt in der Schwangerschaft.

Deine inneren Werte

Welche Organe sind eigentlich an dem Wunder Schwangerschaft beteiligt? Ein Ausflug in den Unterbauch.



So sieht es, grob vereinfacht, in uns Frauen aus.

Erste Anlaufstelle für die Spermien

Die Scheide ist ein circa zehn Zentimeter langes Organ mit vielfältigen Aufgaben. Erstens gelangt das Sperma über die Scheide zur Gebärmutter und weiter zu den Eileitern. Zweitens wird dein Baby über die Scheide zur Welt gebracht (nicht beim Kaiserschnitt). Und drittens wird von der Scheide und den Zellen am Muttermund das Scheidensekret gebildet, was die Scheide befeuchtet.

Die Scheide ist vielen bakteriellen Eindringlingen ausgesetzt. Zum einen ist da die direkte Nähe des Enddarms, und zum anderen dient sie der lustvollen Herberge für den Penis und manchmal auch andere autoerotische Gegenstände. Nicht zu vergessen der Samenerguss, der ebenfalls noch mal Fremdmaterial in Form von Spermien, Bakterien, Pilzen und Viren in die Scheide bringt.

Aus diesem Grund braucht deine Scheide einen guten Schutzengel. Dies ist der Ausfluss mit seiner bakteriellen Zusammensetzung. Das gesunde Scheidenmilieu ist sehr wichtig für die Infektionsabwehr und damit für deine Scheidengesundheit. Aber auch der pH-Wert der Scheide hilft bei der Erregerabwehr.

Die Scheide ist sauer

Der Säuregrad der Scheide, der zur Abwehr von Bakterien, Pilzen und Viren dient, macht Eindringlingen das Leben schwer. Keime, die nicht in die Scheide gehören, können bei diesem pH-Wert schlecht bis gar nicht wachsen. Ein normaler Scheiden-pH beträgt 3,8 bis 4,4. Dieser liegt im saureren Bereich. Verantwortlich für die Aufrechterhaltung des sauren pH-Wertes sind die Milchsäurebakterien, zusätzlich sorgt Östrogen für gute Wachstumsbedingungen dieser Bakterien. Eine ausreichende Besiedlung mit Laktobazillen ist für die Abwehr und die Aufrechterhaltung des pH-Wertes ganz wichtig. Diese Bakterien werden auch als Döderleinflora bezeichnet. Sie halten die geringe Zahl krank machender Keime in Schach, die immer in der Scheide vorkommen.

Das Scheidensekret übernimmt wichtige Aufgaben und verändert sich im Laufe des Zyklus. Normalerweise sondern die Schleimhaut und die Drüsen der Scheide ein geruchloses weißliches Sekret ab. Anfangs und zum Ende des Zyklus hat es die Konsistenz eines Klebestifts. Mit dieser festeren Konsistenz verklebt der Ausfluss den Muttermund, das untere Ende der Scheide. So gelangen weniger Bakterien, aber auch weniger Spermien in die Gebärmutter. In der Zyklusmitte wird es durchsichtig und mehr. Dies zeigt dir, dass der Eisprung naht. Der dünnflüssige Schleim rund um den Eisprung schafft optimale Bedingungen für die Spermien und ist für sie gut passierbar. So können die Spermien leichter von der Scheide zum Muttermund gelangen und von dort ihre Wanderung in den Eileiter fortsetzen.

Das wandelbare Organ Gebärmutter

Das untere Ende der Gebärmutter ragt mit dem Muttermund in die Scheide. Der Muttermund ist zu Beginn und am Ende des Zyklus fest und verschlossen. In der Zyklusmitte öffnet er sich, um die Spermien in die Gebärmutter zu lassen. Die Zellen des Muttermundes bilden einen Teil des Ausflusses. Dieser ändert sich im Laufe eines Zyklus. Am Muttermund können durch eine Infektion mit HP-Viren hier bösartige Zellen entstehen. Dem kannst du mit einer regelmäßigen Krebsvorsorge entgegenwirken.

In der Gebärmutter befindet sich das Bett für dein Baby, die Gebärmutter Schleimhaut. Diese wird Monat für Monat aufgebaut, um dann als Periode wieder abzublutet, wenn keine Schwangerschaft eintritt. Und dennoch muss sie gut vorbereitet sein für den Fall der Fälle. Nämlich dann, wenn sich ein befruchtetes Ei einnisten möchte.

Eileiter und Eierstöcke in bester Form

Die Eileiter transportieren deine Eizelle zur Gebärmutter. Im Eileiter warten im Idealfall die Spermien bereits auf die Eizelle, um sie dort zu befruchten. 4–5 Tage wandert die befruchtete Eizelle noch durch den Eileiter, bis sie die Gebärmutter erreicht. Damit diese Reise auch wirklich in der Gebärmutter enden kann, müssen die Eileiter durchgängig sein. Durch Entzündungen und Verwachsungen kann es zu einem Verschluss der Eileiter kommen. Sind beide Seiten betroffen, ist der spontane Eintritt einer Schwangerschaft nicht möglich.

... auf den Punkt gebracht

Nur wenn jedes Organ seine Aufgabe erfüllt, kann eine Schwangerschaft eintreten.