

Kinderwunsch: Das sind die besten Rezepte

Ines Vogel

Mit Hilfe des Arztes wollten Roger und Marina Moor endlich Eltern werden. Doch erst eine alternative Methode verhalf dem Paar zu einem Baby.

Sie wünschten sich nur eines - Nachwuchs. Doch das Wunschkind von Marina und Roger Moor aus Langnau ZH - beide 30-jährig - blieb aus. Untersuchungen zeigten: Alles war in Ordnung. Warum Marina Moor nicht schwanger wurde, war den Ärzten schleierhaft.

Moors sind kein Einzelfall: Jedes siebte Paar in der Schweiz ist ungewollt kinderlos. Das Hauptproblem: Paare schieben eine Schwangerschaft immer länger hinaus. Doch ab 35 nimmt die Fruchtbarkeit bei Frauen rapide ab. Auch bei Männern lässt die Zeugungsfähigkeit dann langsam nach.

«Die Eingriffe belasteten uns vor allem psychisch»

Marina und Roger Moor gingen zu Spezialisten. Doch die Behandlungen wurden zur Tortur: Marina Moor erhielt zuerst hohe Hormondosen. Dann musste sie sich Eizellen herausoperieren lassen, um sie im Reagenzglas befruchten zu lassen. Später setzten die Ärzte ihr den Embryo ein. «Die Eingriffe waren körperlich anstrengend. Vor allem aber belasteten sie uns psychisch», sagt Marina Moor. Und - sie verlor alle Embryonen wieder.

Wie anstrengend solche Therapien sind, erlebte auch die 35-jährige Corina Pfister aus Spiegel BE. Weil sie keinen Eisprung hatte, liess sie ungezählte Behandlungen über sich ergehen. «Aber sie laugten mich körperlich und psychisch aus», sagt Pfister. Schliesslich bekam sie nach einer schwierigen Schwangerschaft Zwillinge.

Rund 5000 Paare liessen sich im Jahr 2006 behandeln, um doch noch ein Baby zu bekommen. Doch nur etwa zwei von zehn Eingriffen bringen eine Schwangerschaft. Die Zürcher Psychologin Monnika Rothacher sagt dazu: «Wer sich für solche Eingriffe entscheidet, sollte sich umfassend informieren lassen - nicht alle Ärzte tun das.»

Es gibt aber auch sanfte Wege, schwanger zu werden. Der Basler Frauenarzt Jean-Claude Spira empfiehlt, sich gesund zu ernähren, moderat Sport zu treiben, regelmässig zu schlafen, wenig Kaffee und Alkohol zu trinken und nicht zu rauchen. Spira: «Paare können zwar nicht verhindern, dass die Fruchtbarkeit nachlässt. Eine gesunde Lebensweise hilft aber, dass dies nicht so schnell passiert.»

Auch Stress kann den Hormonhaushalt durcheinanderbringen und den Eisprung verhindern. Entspannen statt Stress gilt auch im Bett: «Zwei- bis dreimal pro Woche Sex ist sinnvoll», sagt der spezialisierte Arzt Bruno Imthurn vom Zürcher Universitätsspital.

Die Psychologin Monnika Rothacher berät Frauen am Telefon der unabhängigen Informationsstelle Appella. Ihr Rat für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch: «Traditionelle Chinesische Medizin und Homöopathie.»

Chinesische Medizin half auch Marina und Roger Moor. Nach vier Versuchen gab das Paar die künstliche Befruchtung auf und liess sich alternativ behandeln. «Wir bekamen beide Akupunktur, Akupressur und mussten scheusslich schmeckenden Tee trinken», erinnert sich Roger Moor. Nach fünf Monaten war seine Frau schwanger. Töchterchen Mia ist heute drei Jahre alt. Und Samantha machte zwei Jahre später das Familienglück perfekt - wieder mit Hilfe der chinesischen Medizin.

Auch Corina Pfister, die durch künstliche Befruchtung Zwillinge hat, erlebt zurzeit, wie entspannt man schwanger werden kann: Sie erwartet wieder ein Kind - und dieses Mal ganz ohne ärztliche Eingriffe.

Kinderwunsch: Das können Paare tun

Ernähren Sie sich gesund, meiden Sie Alkohol und viel Kaffee. Verzichten Sie aufs Rauchen. Schlafen Sie regelmässig. Treiben Sie Sport, aber übernehmen Sie sich nicht. Vermeiden Sie Stress. Folsäure-Tabletten verstärken die Eireifung und die Spermienproduktion. Schlafen Sie zwischen dem 7. und 17. Tag nach Beginn der letzten Menstruation zwei- bis dreimal pro Woche miteinander. Bei Frauen lässt die Fruchtbarkeit ab 35 Jahren schnell nach. Gehen Sie zum Frauenarzt, falls Sie keine Menstruation bekommen oder diese unregelmässig ist. Eine Infektion mit Chlamydien kann bei Frauen und Männern zur Sterilität führen. Schützen Sie sich mit Kondomen, bis der Arzt eine Infektion ausgeschlossen hat.

Weitere Informationen

Broschüre «Der unerfüllte Kinderwunsch - Wie gehen wir damit um?», zu bestellen unter Tel. 044 273

06 60 und über www.appella.ch