

würden, was die Chancen spontan schwanger zu werden noch mal erhöhen kann. Und für Paare, deren Kinderwunsch erst ab Mitte 30 konkret wird und die ahnen, dass die Biologie ihnen vorhält, damit hätten sie vielleicht doch lieber zehn Jahre früher anfangen können.

Es ist für die, die die Hintergründe kennen wollen: Warum genau Vitaminpillen gut sind (und welche). Wie der Stoffwechsel in ganz unterschiedlichen Bereichen miteinander verknüpft ist. Welche Lebensbereiche einen wirklichen Einfluss haben auf unsere Fruchtbarkeitsorgane.

Und natürlich ist dieses Buch auch für jene, die schon einen Schritt weiter sind und sich bereits im Rahmen einer notwendigen Fertilitätsbehandlung befinden. Und die wissen möchten, was die Chancen erhöht, damit sich aus kostbaren und aufwendig gewonnenen Spermien und Eizellen widerstandsfähige Embryonen entwickeln können.

Auf etliche der ganz großen Fragen habe ich übrigens auch keinen *Quick-Fix*. Weil dieses Leben in seinen Fragen und Antworten eben manchmal zu groß für uns wird. Gern hätte ich über einiges davon auch noch mehr geschrieben: Wie es gelingen kann, über diesem so lebensbestimmenden Thema nicht verrückt zu werden. Wie man es schafft, das Warten auszuhalten. Über die physischen und psychischen Auswirkungen der natürlich in Kauf genommenen hormonellen und emotionalen Bombardierungen im Kinderwunschzentrum. Wie man die Rückschläge aushält, wenn es schon wieder nicht geklappt hat. Aber das wäre dann ein weiteres Buch ...

Wenn wir Hebammen eines können, ist es das: Frauen in ihrer Kompetenz, für sich, für ihren Körper stärken. In all seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten: zu empfangen, zu gebären, zu stillen, all das, wofür unser Körper ausgestattet ist. Fruchtbarkeit ist dankbar, da es zu den so hochrangig evolutionsbiologischen Konzepten gehört. Möge dieses Buch einen Teil dazu beitragen.

Wenn wir übers Kinderkriegen sprechen, bekommen wir es auch mit biologischen Archetypen zu tun, mit Eizellen und Spermien, mit Mann und Frau. Ich bin mir dessen bewusst, dass so manche Formulierung hier ein ziemlich heteronormatives Bild zeichnet, das nicht alle Leserinnen und Leser in ihrer eigenen Lebenswelt anspricht (und auch nicht mein persönliches Bild von »Familie« abbildet). Wenn also hier oder dort vom »Sperma deines Mannes« die

Rede ist, meine ich damit alle Menschen, in welchen Konstellationen oder Geschlechteridentifikationen auch immer sie mit ihrem Kinderwunsch leben und ihn verwirklichen möchten. Es kann das Sperma aus einer Samenbank sein, um das es hier geht, es kann »deine Frau« sein, und auch du bist gemeint, die sich vielleicht allein und ohne Paarbeziehung auf den Weg in dieses Abenteuer macht.

Bitte fühlt euch alle willkommen und angesprochen! Um des guten Leseflusses willen war es mir kaum besser möglich, diese Vielfältigkeit sprachlich umzusetzen.



## PROLOG

# Wie geht Schwangerwerden?

Es ist schon komplett verrückt. Wenn man sich auch nur etwas genauer dem Ablauf einer Empfängnis widmet, kommt man an dem Gedanken gar nicht vorbei: Wow, ist das alles komplex. Es muss sehr vieles stimmen, damit so ein Baby überhaupt erst entsteht, ein Wunder. Seit Jahrmillionen sorgt unsere Biologie dafür, dass wir uns fortpflanzen. Sie stattet dazu den profanen Akt des Befruchtens mit reichlich Brimborium aus: Begehren, Orgasmus, Dopaminausschüttung und damit: Suchtgefahr. Im besten Fall sogar mit Liebe. Gleichzeitig ist die Biologie nicht romantisch. Sie ist auch nicht gerecht. Spätestens seit *Bambi* wissen wir das alle. Der Natur reicht es, wenn genügend Kinder nachproduziert werden und genügend »durchkommen«.

Fruchtbarkeit ist in unserem Körper ein fein tariertes Marker. Wenn etwas nicht stimmt bei unserer körperlichen oder emotionalen Gesundheit, wenn wir mit Nährstoffen unterversorgt sind oder mit schädlichen Stoffen aus der Umwelt belastet, reagiert der Körper sehr schnell. Fortpflanzung ist ein richtig aufwendiges Luxuskonzept. Andersherum reagiert der Körper auch sehr dankbar, wenn du dich um diese Baustellen kümmerst. Sobald solcherlei Störfaktoren erkannt sind und du deinem Körper das gibst, was ihm fehlt, wird er in sehr vielen Fällen schnell gesunden, um das zu tun, wofür wir gemacht sind: uns fortzupflanzen.

## 12 Dinge, die du über das Kinderkriegen wissen solltest ...

- **Rauchen und Alkoholkonsum sind der Fruchtbarkeit von Männern und Frauen gleichermaßen abträglich.** Und zwar wirklich messbar und hochsignifikant. Bevor du also an irgendetwas zweifelst, viel Geld in teure Zykluscomputer investierst oder über folgenreiche Hormoninjektionen auch nur nachdenkst: Höre mit dem Rauchen auf und trinke keinen oder nur wenig Alkohol.
- **Habe häufig Sex.** Nicht an irgendwelchen von deinem Arzt oder irgendeiner App verordneten Tagen, sondern in erster Linie: oft. Untersuchungen zur optimalen Sexfrequenz bei Kinderwunsch sagen »mindestens zwei- bis dreimal pro Woche«. Von allen Paaren, die schwanger werden wollen, haben diejenigen die höchste Quote, die täglich miteinander schlafen (beruhigenderweise sind es lediglich 3 % aller Paare, die das angeben). Spermien, Energie oder Lust auf »zweckdienlichen Sex« rund um den Eisprung aufzusparen ist weder sinnvoll, noch macht es Spaß. Abgesehen von der reduzierten, freudlosen Zweckdienlichkeit macht regelmäßiger Sex Frauen fruchtbarer. Das weibliche Immunsystem wird durch den regelmäßigen Kontakt mit dem Sperma deines Mannes offenbar positiv stimuliert, das erhöht die Empfängnisbereitschaft.
- **Dein Eisprung ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht am 14. Zyklustag,** so wie du es im Biologieunterricht in der 5. Klasse gelernt hast. Lerne also mehr über den weiblichen Zyklus und wie man die Körperzeichen deutet. 56 % aller Paare, die zuvor erfolglos versucht hatten, schwanger zu werden, wurden allein durch Anwendung der *symptothermalen Methode* schwanger. Diese wird im nächsten Kapitel *Der weibliche Zyklus* erklärt.
- Wenn du an den letzten fünf Tagen jeweils **fünf Portionen (eine Handvoll) Gemüse vom Markt** verzehrt hast und zwei Mal Seefisch: super. Wenn nicht: Kümmere dich ernsthafter um eine Umstellung deiner Ernährung. Das ganze wichtige Ernährungsthema in einer Formel zusammengefasst: **Iss Mittelmeerkost minus Pasta** (mehr