

## Empfehlungen

Selbst ist der Patient...

Herzlich Willkommen in unserer Schatzkiste der Empfehlungen. Sie sind unserer Anregung zum Stöbern gefolgt und sollen nun auch fleißig stöbern können.

Lassen Sie uns nun gemeinsam eine kleine Checkliste erstellen, die Sie je nach Belieben abarbeiten können, bevor Sie uns aufsuchen. Werden Sie zu Ihrem eigenen Diagnostiker und erforschen Sie ein Stück weit die spannenden Abläufe in Ihrem Körper.

Der Vorspann: Wenn Paare innerhalb eines Jahres unter optimalen Bedingungen, in jedem Zyklus zum optimalen Zeitpunkt Verkehr haben, sind laut Statistik nach diesem Jahr über 80% der Paare schwanger. Sollte es unter diesen Bedingungen nicht zu einer Schwangerschaft kommen, ist ein Besuch bei uns durchaus sinnvoll. In bestimmten Fällen ist auch schon nach einem halben Jahr eine ärztliche Konsultation nützlich.

Aber was sind denn die optimalen Bedingungen und wie können Sie feststellen, ob diese auch bei Ihnen vorliegen?

Dann fangen wir mal an....

### 1. Es war einmal der Zyklus...

Schon zu Schulzeiten war er ein großes Mysterium des Biologieunterrichtes: Der Menstruationszyklus.

Tatsächlich stellt dieser eine kleine Königsdisziplin in unserem Fachgebiet dar und ist ein Dreh- und Angelpunkt für unsere Diagnostik und Behandlung.

Wie sieht es nun mit Ihrem Zyklus aus? Ist der Zyklus regelmäßig (alle 25-31 Tage) mit einer normalen Blutungsdauer (3-7 Tage)? Wenn ja, ist von einer unauffälligen hormonellen Situation Ihres Körpers auszugehen und man kann somit von einer optimalen Situation sprechen. Bei regelmäßigen Zyklen, in einem Abstand von 25-31 Tagen, ist davon auszugehen, dass auch ein Eisprung stattfindet. Deutlich verlängerte Zyklusabstände (Oligomenorrhoe) oder kürzere Intervalle (Polymenorrhoe) können ein Hinweis auf das Ausbleiben des Eisprungs sein. Sollten Sie Störungen oder Unregelmäßigkeiten dieses Intervalls feststellen, dann notieren Sie bitte, um welche Störungen es sich handelt und lassen diese ruhig ärztlich abklären.

Ein Zykluskalender oder eine Zyklus- App können dabei sehr hilfreich sein.

### 2. Was war zuerst da, Henne oder Ei?

Uns interessieren weniger die Hennen, aber das Ei dafür umso mehr. Insbesondere der Eisprung (auf Latein: Ovulation).

Haben Sie einen Eisprung? Wann sollte man Verkehr haben? Am Tag des Eisprungs, vorher oder sogar erst Tage später? Wie soll man das denn nun herausfinden?

Hier eine kleine Hilfestellung:

In einem idealen Zyklus von 28 Tagen findet der Eisprung etwa am Tag 14 statt. Meist liegt die Ovulation aber zwischen dem 12. und 16. Zyklustag, kann aber auch erheblich vom 8. bis zum 20. Zyklustag schwanken. Verrückt, oder?

Bei einem Zyklus mit Eisprung steigt die Körpertemperatur in der zweiten Zyklushälfte um ca. 0,5 Grad Celsius. Dieser Anstieg kommt durch ein Hormon zustande, welches nach dem Eisprung ausgeschüttet wird.

Um nun herauszufinden, ob bei Ihnen dieser Hormonanstieg nach dem Eisprung vorhanden ist, können Sie für sich eine **Basaltemperaturkurve** anfertigen. Sie messen jeden Morgen, noch bevor Sie richtig aufstehen und immer zur ähnlichen Zeit, Ihre Körpertemperatur (nicht unter der Achselhöhle!) und tragen den Wert in ein Diagramm ein. Sie beginnen damit am ersten Zyklustag (erster Tag der Periode). Man spricht von einem Temperaturanstieg, wenn an drei aufeinanderfolgenden Tagen die Temperatur um mindestens 0,2 Grad Celsius erhöht ist. Ist das der Fall, hat ein Eisprung stattgefunden und wir können von einer optimalen Situation ausgehen. Verläuft die Temperaturkurve ohne einen Temperaturanstieg, ist der Eisprung wahrscheinlich ausgeblieben. Meistens liegen in diesem Fall aber auch Störungen des Menstruationszyklus vor (siehe oben).

Der Nachteil der Temperaturmessung ist, dass man sehr diszipliniert täglich zur ähnlichen Uhrzeit messen muss. Für Frauen, die im Schichtdienst arbeiten, kann das ein Problem darstellen.

Wenn Sie nun herausgefunden haben, dass ein Eichen gesprungen ist, müssen Sie nun natürlich noch wissen, wann Sie dann am besten Verkehr haben sollten. Ohne die schönste Sache dieser Welt unnötig verkomplizieren zu wollen, müssen wir Ihnen den Rat mit auf den Weg geben, dass der optimale Zeitpunkt 2-3 Tage vor dem Eisprung liegt. Am Tag des Eisprungs gehen die Chancen gen 0.

Wenn Sie nun sagen, dass es sehr schwierig ist, diesen Zeitpunkt genau abzapassen, geben wir Ihnen per se erst einmal recht. Aber wir können Ihnen Mut machen! Wenn Sie 2-3x pro Woche Verkehr haben, ist die Chance, diesen Zeitpunkt abzapassen, sehr sehr hoch.

Wenn Ihnen das zu unsicher ist, können Ovulationstests oder kleine schlaue Computer, die die fruchtbaren Tage anzeigen, sehr hilfreich sein.

### 3. Herr Doktor, ich glaube es sind die Drüsen...

Nicht für alles können wir die Drüsen verantwortlich machen, aber für manche Dinge schon.

So kann eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse eine Ursache für unerfüllten Kinderwunsch sein.

Die Schilddrüsenwerte können Sie mittels einer einfachen Blutuntersuchung beim Hausarzt oder Gynäkologen bestimmen lassen. So können bei auffälligen Werten entsprechende Behandlungen eingeleitet werden.

### 4. Der bewegte Mann

Natürlich darf nicht nur die Frau fleißig an sich Diagnostik betreiben, auch die Männer dürfen zu Detektiven ihres Körpers werden.

Hier ist es allerdings nicht ganz so einfach wie bei der Frau, da man keinen Menstruationszyklus beobachten oder Temperaturunterschiede nachweisen kann, um Störungen der Fruchtbarkeit ausfindig zu machen.

Es gibt aber einige Dinge im Leben eines Mannes, die die Spermienqualität beeinträchtigen können. Dazu gehören zum Beispiel:

- Ziegenpeter im Kindesalter
- Hodenhochstand im Kindesalter
- Krampfadern der Hoden
- Hodenentzündungen
- Hodenkrebs
- Einnahme bestimmter Medikamente (Blutdrucksenker, Testosteron)
- Rauchen
- Übergewicht
- Arbeit bei dauerhaft hohen Temperaturen
- Arbeit mit Pestiziden

Sollte einer dieser Faktoren zutreffend sein oder trotz unauffälliger Parameter der Frau keine Schwangerschaft eintreten, ist eine Abklärung beim Andrologen bzw. eine Spermienanalyse sinnvoll.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser kleine Exkurs in Sachen Eigendiagnostik bei Ihrem Kinderwunsch weiterhelfen konnte und ein bisschen Licht ins Dunkel der Hormonwelt gebracht hat.

Diese Tipps ersetzen natürlich nicht den Arztbesuch, aber können im Vorfeld eine kleine Hilfe darstellen.

Und keine Angst, sollten Sie vor dem Besuch bei uns nicht alle oder gar keine der vorgeschlagenen Empfehlungen ausprobieren, schimpfen wir nicht mit Ihnen und stehen Ihnen in jedem Fall trotz allem mit Rat und Tat zur Seite.

Wir freuen uns auf Sie!  
Ihr Kinderwunschzentrum Magdeburg