

**Der sanfte Weg zum Wunschkind**



Dr. med. Annemarie Schweizer-Arau

# Der sanfte Weg zum Wunschkind

IVF (fast) ohne Hormone

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.


Die Namen aller zitierten Personen wurden geändert. Einige Fallbeispiele sind aus den Erfahrungen unterschiedlicher Personen zusammengesetzt.

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden und Rezepturen verwendet die Autorin in ihrer eigenen Praxis. Sie gibt sie nach bestem Wissen und Gewissen an ihre Leser weiter. Eine Selbstbehandlung liegt jedoch allein in der Verantwortung des Lesers / der Leserin. Verlag und Autorin übernehmen keine Haftung.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2015 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Weiss Werkstatt München  
Umschlagmotiv: Plainpicture/C&P  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31054-8  
www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

# Inhalt

<b>Vorbemerkung</b>	<b>7</b>
<b>Von der »herkömmlichen« zur »sanften« IVF</b>	<b>11</b>
<b>Die biologischen Grundlagen</b>	<b>25</b>
Die Fortpflanzungsorgane der Frau	26
Der Reifeprozess der Eizelle	32
Die Fortpflanzungsorgane des Mannes	40
Natürliche Befruchtung	43
<b>Assistierte Reproduktion</b>	<b>52</b>
IVF und ICSI	53
Kritische Fragen zur Hormonstimulation	64
<b>Die sanfte IVF</b>	<b>100</b>
Wie läuft eine sanfte IVF ab?	101
Unterschiede und Vorteile gegenüber der herkömmlichen IVF	104
Nachteile der sanften IVF	129
Für wen eignet sich eine sanfte IVF?	134
Für wen eignet sich die sanfte IVF nicht?	136
<b>Ein kurzer praktischer Leitfaden</b>	<b>137</b>
Der Vergleich in Stichpunkten	137
Der Ablauf in einem Kinderwunschzentrum	139
Die Wahl des Kinderwunschzentrums	140
Die Übernahme der Kosten in Deutschland	143

<b>Tipps zur Unterstützung der Empfängnis</b>	<b>145</b>
Die Blutungsphase – Tag 1 bis 3	146
Die Follikelphase – Tag 3 bis 13	150
Die Eisprungphase – Tag 13 bis 15	159
Die Gelbkörperphase – Tag 15 bis 28	165
Tees und Kräuter	170
Gifte meiden und regelmäßig entgiften	171
<b>Ein Wort zum Schluss</b>	<b>173</b>
<b>Glossar</b>	<b>174</b>
<b>Literaturempfehlungen</b>	<b>177</b>
<b>Weiterführende Adressen</b>	<b>178</b>
<b>Anmerkungen und Quellennachweise</b>	<b>181</b>

## Vorbemerkung

*»Heute ist eine künstliche Befruchtung immer noch sehr belastend – körperlich wie seelisch. Ich denke, dass der Eingriff in Zukunft viel sanfter wird.«*

Prof. Dr. Klaus Diedrich 2009 in seinem Buch: *Die Baby-Formel*

Was hat Sie veranlasst, dieses Buch in die Hand zu nehmen? Haben Sie es selbst entdeckt oder geschenkt bekommen? Sind Sie gerade in einer Kinderwunschbehandlung oder überlegen Sie, sich auf dem Weg zu Ihrem Wunschkind medizinische Unterstützung zu suchen? Oder haben Sie sogar schon eine oder mehrere hormonell stimulierte In-vitro-Fertilisationen (IVF) hinter sich und Nebenwirkungen am eigenen Leib erfahren, die Sie nicht noch einmal erleben wollen? Vielleicht neigen Sie bereits dazu, Ihr Schicksal nach mehreren erfolglosen IVFs einfach hinzunehmen, da Ihr Reproduktionsmediziner Ihnen nichts anderes anbietet als mehr vom Selben?

Möglicherweise fragen Sie sich auch: Ist das wirklich alles? Muss eine IVF mit so hohen Risiken behaftet sein? Muss man sich völlig aus dem Gleichgewicht bringen lassen, obwohl man doch nur den natürlichen Wunsch nach einem Kind verspürt? Einen Wunsch, an dessen Beginn die Natur vor allem Lust, Liebe und Innigkeit vorgesehen hat.

Diese Frage stellen sich zunehmend auch Reproduktionsmediziner, wie beispielsweise ein Aufsatz von Kamphuis und

seinen Kollegen von 2014 zeigt<sup>1</sup>, die hierzu eine eigene Gesellschaft gründeten: ISMAAR – International Society of Minimally Assisted Reproduction. Immer öfter erscheinen Fachberichte über die Gefahren und Risiken hoher Hormonstimulationen. Auch wird zunehmend deutlich, dass die erfolgreiche Einnistung eines Embryos vor allem von der Qualität des Embryos und der Aufnahmebereitschaft der Gebärmutter Schleimhaut abhängt, beides Faktoren, die durch eine Hormonstimulation negativ beeinflusst werden. Von immer mehr engagierten Ärzten werden diese Ergebnisse ernst genommen und die Bedenken der Patientinnen nicht nur mit ein paar Floskeln weggewischt. Eine möglichst natürliche IVF mit gar keinen oder geringsten Hormongaben wird angestrebt – und genau das ist es auch, wofür ich seit Jahren eintrete und wofür ich Frauen vorbereite, wobei ich sie begleite und unterstütze.

Eine wichtige Rolle bei dieser Neuorientierung spielte neben dem Nobelpreisträger und Erfinder der IVF Sir Robert Edwards der ehemalige Herausgeber des bedeutendsten Fachjournals *Human Reproduction Update* Prof. Dr. Bart Fauser sowie Frau Prof. Geeta Nargund. Sie brachten die Hauptprobleme der herkömmlichen IVF schon 2007 auf den Punkt: zu risikoreich, zu teuer und zu aufwendig.<sup>2</sup>

Eine hormonstimulierte IVF wird allerdings auch heute noch in Ratgebern und vielen Internetforen gleichsam als Naturgesetz dargestellt. »Um die Befruchtungsraten zu erhöhen, wird die Frau zunächst mit Hormonen behandelt«, kann man da lesen. 30 Jahre lang waren Hormonstimulationen um jeden Preis ein fester Bestandteil jeder IVF. Dass es anders gehen kann, konnten sich auch Experten lange kaum vorstellen.

Diese Informationslücke will dieses Buch schließen. Hier wird ein einfacher Weg zurück zu den Wurzeln einer natürlichen IVF aufgezeigt. Keine oder möglichst geringe Hormongaben sollten das Ziel jeder Kinderwunschbehandlung sein.



Die folgenden Kapitel sind ein Plädoyer für eine sanfte IVF-Behandlung, wenn sie denn überhaupt sein muss, um Paaren mit bislang unerfülltem Kinderwunsch möglichst wenig Schaden zuzufügen. Gleichzeitig sind sie ein Appell an die Reproduktionsmediziner, sich künftig von Qualitäts- und weniger von Quantitätsansprüchen leiten zu lassen. Optimieren sollte das Ziel sein, nicht Maximieren.<sup>3</sup>

Durch die Integration von Traditioneller Chinesischer Medizin, mit ihrem ganzheitlichen Therapieansatz und der Orientierung am Kräftegleichgewicht von Yin und Yang, kann eine »Schwangerschaftsbedingung« leichter eintreten, kann die Ausgangslage verbessert werden. Auch aus diesem Blickwinkel enthält das Buch viele Tipps und Anregungen, insbesondere dazu, was Sie selbst unterstützend tun können, um Ihre Fruchtbarkeit während einer IVF-Behandlung zu fördern.

Sehr realistisch will das Buch nicht zuletzt die herkömmliche IVF und ihre Grenzen darstellen. Anhand von Patientenbeispielen will es Mut machen und Möglichkeiten aufzeigen, wie auch nach vielen negativen Erfahrungen das Milieu in der Gebärmutter »embryofreundlich« werden und eine natürliche IVF ohne Hormongaben helfen kann. Der Kinderwunsch kann durch ein ganzheitliches Herangehen auch ein Weg zu sich selbst, zum eigenen inneren Kind, werden.

Dieses Buch will zeigen, dass die Fokussierung auf eine möglichst große Anzahl von Eizellen ein Irrweg ist. Durch die Integration einer ganzheitlichen Herangehensweise, in die auch das subjektive, innere Erleben der Patientin einbezogen wird, kann die eindimensionale Perspektive der Fortpflanzungsmedizin in eine mehrdimensionale Sicht übergehen, aus der sich ganz neue Lösungsmöglichkeiten ergeben. Lesern mit einem bisher nicht erfüllten Kinderwunsch wünsche ich, dass sie in diesem Buch Anregungen finden, die ihnen einen leichteren, natürlicheren Weg zum Wunschkind eröffnen.



## Von der »herkömmlichen« zur »sanften« IVF

Als Louise Joy Brown 1978 durch Kaiserschnitt auf die Welt kam, war das eine Weltsensation, die groß aufgemacht durch die Medien ging. Eigentlich war die Geburt selbst weniger sensationell als die Zeugung der kleinen Louise, die erstmals in der Geschichte der Menschheit außerhalb des Körpers in einer gläsernen Petrischale, *in vitro*, erfolgt war. Wurde über dieses erste »Retortenbaby« noch heftig diskutiert, ist die Methode heute zur Routine geworden, denn etwa fünf Millionen Kinder wurden bisher weltweit außerhalb des Körpers durch In-vitro-Fertilisation gezeugt. In Deutschland sind es jährlich rund 10 000 Kinder oder geschätzte 1,33 Prozent aller Lebendgeburten, in Belgien und Dänemark sind es bereits 5 Prozent. Jährlich werden weltweit 1,5 Millionen IVF-Zyklen durchgeführt.<sup>4</sup>

Ursprünglich für Frauen mit verschlossenem Eileiter entwickelt, hat sich die Anwendung schnell ausgeweitet. In den 1990er-Jahren wurde dann begonnen, einzelne Spermienzellen direkt in die Eizellen zu injizieren, die Intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI), die auch Paaren mit schlechten Spermienbefunden helfen sollte. Der Indikationskatalog zur künstlichen Befruchtung wird heute immer mehr erweitert. Erfindet sich nun sogar mit großem Medienspektakel auf Frauen aus, die noch gar keinen Kinderwunsch haben:



Annemarie Schweizer-Arau

## **Der sanfte Weg zum Wunschkind**

IVF (fast) ohne Hormone

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-31054-8

Kösel

Erscheinungstermin: November 2015

Frauen, die nicht auf natürliche Weise schwanger werden, wird häufig zur In-vitro-Fertilisation geraten. Was viele von ihnen nicht wissen: Neben der hormonell stimulierten konventionellen Methode gibt es auch eine sanftere IVF, die (fast) ohne Hormone auskommt. Sie ist körperlich und psychisch deutlich weniger belastend und noch dazu kostengünstiger, wird aber nur selten oder gar nicht angeboten.

Dieser aufklärende Ratgeber richtet sich an Frauen, die über künstliche Befruchtung nachdenken oder bereits in Behandlung sind. Er beschreibt die Methoden, zeigt Chancen und Risiken und ermutigt dazu, die sanftere IVF von Ärzten einzufordern, um sich unnötige Belastungen zu ersparen. Hierzu liefert er alle wichtigen Informationen und Argumentationshilfen.

 [Der Titel im Katalog](#)