

Leseprobe

Dr. med. Annemarie Schweizer-Arau

Der sanfte Weg zum Wunschkind
IVF (fast) ohne Hormone



Bestellen Sie mit einem Klick für 16,99 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 23. November 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

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.



Autor

Dr. med. Annemarie Schweizer-Arau

Dr. med. Annemarie Schweizer-Arau (geb. 1955) ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin mit eigener Praxis in Dießen am Ammersee. Schon während ihrer fachärztlichen Weiterbildung begann sie zusätzliche Ausbildungen in Hypnotherapie, in Homöopathie und in traditioneller chinesischer Medizin. Auf der Suche nach einem ganzheitlichen Therapieansatz, der westliche und östliche Medizin integriert, entwickelte sie in den 1990er-Jahren die Systemische Autoregulationstherapie (SART*), die chinesische Medizin und Hypnotherapie vereint sowie

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

Vorbemerkung	7
Von der »herkömmlichen« zur »sanften« IVF	11
Die biologischen Grundlagen	25
Die Fortpflanzungsorgane der Frau	26
Der Reifeprozess der Eizelle	32
Die Fortpflanzungsorgane des Mannes	40
Natürliche Befruchtung	43
Assistierte Reproduktion	52
IVF und ICSI	53
Kritische Fragen zur Hormonstimulation	64
Die sanfte IVF	100
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
Ein kurzer praktischer Leitfaden	137
Der Vergleich in Stichpunkten	137
Der Ablauf in einem Kinderwunschzentrum	139
Die Wahl des Kinderwunschzentrums	140
Die Übernahme der Kosten in Deutschland	143

Tipps zur Unterstützung der Empfängnis	145
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
Ein Wort zum Schluss	173
Glossar	174
Literaturempfehlungen	177
Weiterführende Adressen	178
Anmerkungen und Quellennachweise	181

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 zeigt¹, 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 Gebärmutterschleimhaut 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.²

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.³

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.⁴

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:

Eizellen in jungen Jahren einzufrieren wird propagiert. Durch Werbekampagnen werden junge Frauen zum sogenannten Social Freezing animiert – was oft nicht (gleich) gesagt wird, ist, dass sie sich auch dafür meist intensiven Hormonstimulationen unterziehen müssen. Die Werbung betont lieber, sie würden sich so erst der Karriere widmen und sich später beruhigt ihren Kinderwunsch erfüllen können. Firmen wie Facebook und Apple bezahlen ihren Mitarbeiterinnen diese Prozedur sogar.⁵

Die Hormonstimulation

Anders als bei den ersten IVFs geht heute in den deutschsprachigen Ländern der Eizellgewinnung meist eine Hormonstimulation voraus. Denn die Natur lässt in einem Monatszyklus nur eine bis maximal zwei Eizellen heranreifen, angepasst an unsere Ausstattung mit zwei Brüsten zum Stillen; im Gegensatz zu kleineren Säugetieren wie Hund oder Schwein, die auch zwölf und mehr Junge werfen.

Durch eine medikamentöse hormonelle Stimulation wird die feine, natürliche hormonelle Steuerung des Eisprungs außer Kraft gesetzt, um den Körper zu überlisten, mehr als eine Eizelle heranreifen zu lassen. Zusätzlich wird der Eisprung durch die Gabe anderer Hormone unterdrückt und erst kurz vor der Eizellentnahme durch wieder andere Hormone herbeigeführt. Die Logik dahinter ist, aus mehr Eizellen mehr Embryonen entstehen zu lassen, um die »Besten« auswählen und transferieren zu können und so schneller eine Schwangerschaft zu erreichen. Im Fachjargon heißt das dann: »Ein Zyklus wird gefahren.« Der komplizierte natürliche weibliche Zyklus wird zu einem »kontrollierten stimulierten Zyklus«.

Diese Überlegungen waren in den Pioniertagen der IVF durchaus sinnvoll, da die technischen Voraussetzungen wie hochauflösender Ultraschall und schnell verfügbare Laborun-

tersuchungen noch nicht so weit entwickelt waren, um eine erfolgreiche Punktion der einen natürlich herangereiften Eizelle zum richtigen Zeitpunkt durchführen zu können. Daher wurde schon von den Forschern der ersten Stunde ein kontrollierbarer Zyklus angestrebt. Erstmals wurde 1980 mit Candice Reed ein Baby nach einer stimulierten IVF geboren. Eine Zeit lang schien dann Stimulation um jeden Preis erstrebenswert, um möglichst viele Embryonen zu produzieren und transferieren zu können – mit dem Ergebnis, dass es sehr häufig zu Mehrlingsschwangerschaften kam. Für einige Patientinnen hatten die Hormongaben teilweise verheerende Auswirkungen wie Überstimulation, Gewichtszunahme, emotionale Schwankungen und eben alle Risiken von Mehrlingsschwangerschaften und Frühgeburten. Den Rekord stellte 2009 eine alleinstehende kalifornische »Octomom« (Mutter von Achtlingen) auf, die heute nach einer Privatinsolvenz bedauert, dass sie ihre Kinder je geboren hat. In Deutschland wird im Embryonenschutzgesetz nur der Transfer von maximal drei Embryonen gestattet. Überzählige (korrekt definiert als imprägnierte Eizellen) müssen heute eingefroren (kryokonserviert) oder »verworfen« (vernichtet) werden.

Die technischen Hilfsmittel wie beispielsweise Auflösungsgrad der Ultraschallgeräte, Spermienaufbereitung und die Geschwindigkeit von Laborbestimmungen haben sich seit 1978 enorm weiterentwickelt. Die Eizellreifung kann heute besser beobachtet und die Hormonveränderungen vor dem Eisprung können rasch bestimmt werden. Das Wissen um die Vorgänge bei der Fortpflanzung an sich hat ebenfalls zugenommen. Mit etwas Erfahrung ist der Zeitpunkt des spontanen Eisprungs mittlerweile gut voraussagbar.

