

DR. MED. SARAH PLACK  
**BABYBAUCH AUF UMWEGEN**



DR. MED. SARAH PLACK

# BABYBAUCH AUF UMWEGEN

Wissen, Tipps und  
Ermutigung auf deiner  
Reise zum Wunschkind

Ehrlich &  
persönlich  
von einer  
**#icsimom**



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® No01967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Redaktion: Melanie Hartmann, Fürstenfeldbruck  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München  
Umschlagmotiv: Shutterstock.com (Viktoryia Reut; Yura Batiushyn);  
Christine Klemm Fotografie  
Abbildungen Inhalt: adobe.stock.com (DNA-Illu: thingamajiggs;  
Stethoskop: Nataliia); Kreißsaal S. 256 © privat  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-31205-4  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

*Für meine KiWu-Community*

*Ihr habt mit mir gelitten, gehofft, getrauert und schließlich gefeiert. Manche von euch sind inzwischen ebenfalls Eltern, während andere noch kämpfen. Dieses Buch ist für euch – es soll euch begleiten, euch helfen und euch Mut machen. Ihr seid nicht alleine!*

# Inhalt

Vorwort	13
---------	----



Goodbye Pille, hallo Zyklus	18
Wissen für dich: Der weibliche Zyklus und wie du ihn beobachtest	21
Der weibliche Zyklus	21
Die weiblichen Hormone kurz erklärt	22
NFP und die fruchtbaren Tage	25
Ovulationstests	30
Weitere innovative Zyklustracker	31
Zyklusapps	32
Es ist okay, wenn ihr keine Kinder wollt ...	33
Wissen für dich: Doofer Kommentar – gute Reaktion?	36

Ursachensuche – wieso klappt das nicht?	40
Wissen für dich: Ursachen von Fruchtbarkeitsproblemen	42
Relevante weibliche Erkrankungen	43
Männlich bedingte Unfruchtbarkeit	50
Von Einsamkeit zur Hoffnung	51
Gemeinsam alleine – Kinderwunschforen im Netz	51
Der ersehnte zweite Strich	52
Wissen für dich: Schwangerschaftstests	57
Ab wann kann man frühestens testen?	57
Gibt es falsch positive/negative Tests?	59
»Orakeln mit Ovus ...«?	60
Vom Glück, das nicht bleiben wollte	61
Das Tagebuch, das mein Baby niemals lesen sollte	62
Der Anfang vom Ende – ein schwarzes Loch	64
Als mich das schwarze Loch auffraß	70
Wissen für dich: Fehlgeburten	73
Häufigkeit von Fehlgeburten	73
Symptome einer Fehlgeburt	74
Formen der Fehlgeburt	74
Optionen bei verhaltener Fehlgeburt	78
Habituelle Aborte und Diagnostik	79
Eine Fehlgeburt emotional verarbeiten	80

Wo ist mein Regenbogen nach dem Sturm?	81
»Also das war doch noch kein Kind ...«	83
Alle werden (wieder) schwanger, nur ich nicht ...	86
Wissen für dich: Was hilft wirklich dabei, schwanger zu werden?	90
Sex – wann, wie oft, wie genau?	90
Muttermundkappen	92
Zervixschleim verbessern	93
Kinderwunsch-Gleitgel	94
Mönchspfeffer bei Zyklusschwankungen	95
Zyklustee, Goldene Milch, Zwiebelkur?	96

 *teil zwei: Die ICSI-Behandlungen – Hoffnung,  
Angst, Trauer und wieder von vorn*

Zeit für ein Erstgespräch in der Kinderwunschklinik	100
Ein Heimtest und ein erneutes Erstgespräch	104
Wissen für dich: Möglichst gesund in die KiWu-Behandlung	110
Gewicht im Kinderwunsch	110
Ernährung im Kinderwunsch: vegetarisch, vegan oder alles?	111
Genussgifte im KiWu?	113
Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel	114
Medikamente im Kinderwunsch	118
Sport während der Kinderwunschbehandlung	119

April – oder auch: der NICHT-Start in die ICSI	120
Ab in den Müll damit – oder doch nicht?	123
Das Wunder, das doch keines werden sollte	125
Eine definitive Entscheidung	130
Wissen für dich: KiWu-Diagnostik	133
Zyklusbeobachtung und Ultraschall	133
Spermogramm	134
Durchlässigkeitsprüfung der Eileiter (HyCoSy)	136
Gebärmutterspiegelung (Hysteroskopie)	137
Gerinnungsdiagnostik	137
Humangenetische Untersuchung	137
ICSI 1.0 – Wachse, meine kleine Farm ...!	139
Wissen für dich: Die Stimulationsbehandlung	144
Stimulationsmedikamente	144
Stimulationsprotokolle	146
Double/Dual Stimulation	149
IVF Naturelle (»sanfte IVF« bzw. »Natural Cycle IVF«)	149
ICSI bedeutet direkt schwanger, oder?	151
Zeit, meine kleine Farm zu ernten	151
Moment mal, so hatten wir nicht gewettet ...	152
Wissen für dich: Die Ovulationsinduktion und die Eizellpunktion	157
Dual Trigger – eine neue Hoffnung?	158
Ablauf der Follikelpunktion	158
Lutealphasenunterstützung	162

Anruf aus dem Eizelllabor	163
Wissen für dich: Im Labor – Befruchtung und Kultivierung	168
IVF versus ICSI	168
Artifizielle Eizellaktivierung (AOA)	169
Embryokultur	170
Kryokonservierung	173
ICSI 2.0 – kurz durchatmen und weiter geht's!	176
Karriere, Kontrolltermine und Kandidaturen	178
Einmal ist keinmal – auf in Runde zwei!	181
Zeit, den Fokus neu zu setzen	184
Wissen für dich: Kinderwunsch, Karriere und Kämpferinnen	189
Diskriminierungsschutz für (werdende) Eltern?	190
Kinderwunsch und Kündigungsschutz?	191
Mutterschutz nach Fehlgeburt? Fehlanzeige!	192
5+6 Zellen Hoffnung	193
Wissen für dich: Warum Adoption nicht einfach ist	198
Inlandsadoption	198
Auslandsadoption	200
»Wie schaffst du es, so positiv zu bleiben?«	202
Tipps für dich: Wie man als Paar durch die KiWu-Zeit kommt	207
»Du hast gerade auch keine Lust auf Sex, oder?«	209
Ein gemeinsamer Fahrplan	210
Es gibt ein Leben NEBEN dem Kinderwunsch ...!	211

ICSI 3.0 – weil Aufgeben keine Option ist	213
Doppelt hält besser	216
»Stick, Baby(s), stick«	219
Wissen für dich: Embryotransfer und Einnistung	223
Ablauf des Embryotransfers	223
»Einnistung unterstützen«	224
Verhalten nach Embryotransfer	225
Viele Striche, ein Plus und ein Bluttest	227
Erste Schwangerschaftsanzeichen oder Wunschdenken?	228
Hallo Welt – Ich bin eine Juni-Mama!	230
Unser Regenbogenwunder	232
Wissen für dich: Was nach dem positiven Test geschieht	235
β-hCG-Kontrollen	235
Ultraschalluntersuchungen	236
Erneut schwanger als »ICSI-Mom«	237
Die Angst – mein ständiger Begleiter	237
Die Sache mit der Risikoschwangerschaft ...	241
»Also nach deinem Weg würde ich das ja nicht tun ...«	244
Wissen für dich: Was ist anders nach einer KiWu-Behandlung?	246
Welche Risiken gibt es für IVF-/ICSI-Babys?	246
Risikoschwangerschaft durch ICSI?	248
Krebsrisiko nach Stimulationsbehandlung?	248
Vorzeitige Wechseljahre durch Stimulationsbehandlung?	249
Einmal ICSI = immer ICSI?	250



## Anhang: Ressourcen für dich

Vernetze dich im KiWu	258
Tolle Blogs, Foren und Websites	258
Podcasts	260
YouTube-Channels	261
Facebook-Communities	262
Instagram	262
Buchtipps	264
Tipps zur Kostenübernahme der künstlichen Befruchtung	266
Kostenübernahme durch die GKV	266
Kostenübernahme durch die PKV	267
Länderspezifische Finanzierungs- möglichkeiten	268
#KiWuFürAlle	269
Glossar	271
Fachbegriffe	271
»KiWu-Sprache«	273
Abkürzungen	274
Stichwortverzeichnis	276
Danke ...	281
Literaturverweise	283

# Vorwort

»Ich will später auf jeden Fall Kinder haben, und du?« – mit dieser Frage hatte ich so früh nicht gerechnet. Ich weiß noch genau, wie ich mit 22 Jahren leicht beschwipst nachts in der letzten Reihe eines Busses in Berlin saß und den jungen Mann neben mir anstarrte.

Panik kam in mir auf – wir waren erst seit wenigen Wochen ein Paar, ich war gerade mitten im Medizinstudium und Kinder standen aktuell so gar nicht auf meinem Plan. Aber klar: Eines Tages wollte ich schon Kinder. Insgeheim hatte diese Frage für mich nie zur Diskussion gestanden – und scheinbar ging es Markus genauso.

Es folgte eine lange und ziemlich emotionale Diskussion in meinem 9m<sup>2</sup>-Wohnheimzimmer. Aber am Ende stand fest: Unsere »Lebensentwürfe passten zusammen«. Wir wollten beide auf jeden Fall Kinder – wenn auch noch nicht jetzt. Und es bestand eine gute Chance, dass wir diese auch miteinander haben wollten. Denn auch wenn ich vorher nie an »Liebe auf den ersten Blick« geglaubt hatte, hatte mich das Leben etwas anderes gelehrt. Bereits an dem Tag, an dem ich Markus kennen gelernt hatte, hatte ich gespürt, dass er etwas Besonderes für mich war. Vielleicht sprachen wir deswegen schon früh über heikle Themen. Und so wurde an diesem Abend die »K-Frage« ausgiebig diskutiert und mit absoluter Mehrheit beschlossen: auf jeden Fall

Kinder. Damit legten wir dieses Thema dann aber auch wieder ad acta – für viele Jahre.

»Fast forward« zu knapp neun Jahren später: Inzwischen hatte ich den jungen Mann aus dem Bus geheiratet und mein Medizinstudium erfolgreich beendet. Wir waren beide nach dem Studium in prestigeträchtigen Unternehmensberatungen angenommen worden. Während ich inzwischen selbstständig als Beraterin für Medizintechnik und Pharmaindustrie tätig war, konnte Markus bei seiner Firma weiter aufsteigen und spezialisierte sich auf Nachhaltigkeit und Kreislaufwirtschaft.

»Wenn ich die Pille absetze, bin ich aber garantiert direkt im nächsten Monat schwanger, ich warne dich!«, sagte ich lachend zu Markus. Bald würde ich 31 sein und immer mehr meiner Freundinnen hatten inzwischen Kinder bekommen. Da wurde es langsam Zeit für uns, das Versprechen von damals aus dem Studentenwohnheim in die Tat umzusetzen. Lange genug hatten wir – ganz klassisch die Großstadt-Akademiker – »gebummelt« und uns der Karriere und unserer großen gemeinsamen Leidenschaft des Reisens hingegeben. Akribisch hatte ich in all den Jahren jeden Abend die Pille genommen, um ja nicht aus Versehen schwanger zu werden. Aber es gab ja auch keinen Grund zur Eile – denn es würde bei uns ganz sicher sehr schnell gehen, wenn wir nur soweit wären und den »Startknopf« drücken würden, dachten wir ...

Was für ein katastrophaler Irrtum.

Und eigentlich hätte ich es wirklich besser wissen können. Als Medizinerin wusste ich zumindest, dass uns im Biologieunterricht immer verschwiegen wurde, dass nicht alle Paare so schnell schwanger werden. Dass es oft Gründe gibt, warum es überhaupt nicht klappt. Und dass selbst unter besten Bedingungen die Chancen, in einem Zyklus schwanger zu werden, bei ma-

ximal 25 % lagen. Das heißt: Nur jede vierte bis fünfte Frau wird direkt schwanger – alle anderen starren erst mal enttäuscht auf einen negativen Schwangerschaftstest. Und selbst nach einem halben Jahr werden immer noch zwei bis drei von zehn Frauen nicht schwanger sein – auch bei »optimaler Planung«.

Aber in meinen Augen galt das immer nur für »die anderen«. Doch nicht für mich und Markus! Schließlich kannte ich mich gut aus und wusste, wie der weibliche Zyklus funktioniert. Auch war ich in einer großen, kinderreichen Familie aufgewachsen – meine beiden Geschwister sind nur wenig jünger als ich und auch Cousinen und Cousins gab es zur Genüge. Eine große, glückliche Familie mit vielen Kindern war für mich immer selbstverständlich gewesen. Kinderwunschprobleme? Fehlanzeige!

Befürchtet hatte ich immer nur eine ungeplante Schwangerschaft. In all den Jahren mit Markus war daher die Pille mein stiller Begleiter gewesen und hatte mir treue Dienste geleistet. Würde ich sie absetzen, dann würde die scheinbar unendliche Fruchtbarkeit meiner Familie prompt »zuschlagen« und ich wäre in null Komma nichts schwanger. Davon war ich völlig überzeugt. Im April sollte es losgehen, mein Baby würde also ein Winterkind werden und ungefähr an meinem zweitürzigen Geburtstag auf der Welt sein.

Es sollte nicht mein letzter Irrtum auf unserer Reise zu unserem Wunschbaby bleiben. Meine Geschichte ist genau genommen eine Geschichte der Irrtümer. Verdammte vieler Irrtümer sogar. Und auch einiger Fehler und Rückschläge. Aber sie ist auch eine Geschichte voller Hoffnung, neuer Möglichkeiten und schließlich: des Erfolges.

Ich möchte sie dir erzählen, damit du dich nicht allein fühlst auf deiner Kinderwunschreise. Denn eines kann ich dir sicher sagen:

Das bist du wirklich nicht. Eines von sechs Paaren benötigt Hilfe dabei, schwanger zu werden. Und jede dritte bis vierte Frau erlebt eine Fehlgeburt. Herausforderungen, Irrtümer und Rückschläge gehören leider bei den meisten von uns zum Kinderwunsch dazu! Und auch wenn es oft den Eindruck macht, dass alle anderen immer ganz schnell schwanger werden: Auch da stecken sehr oft Schicksale und Geschichten dahinter. Natürlich gibt es Frauen, die sofort schwanger werden und es auch bleiben – aber sie sind die Ausnahme, nicht die Regel!

Dieses Buch soll dich daher begleiten. Es soll dir Mut machen und helfen, dich nicht von den Rückschlägen auf deinem Weg entmutigen zu lassen. Dich dabei unterstützen, zu verstehen, was passiert und wie es vielleicht weitergehen kann. Deswegen findest du im Folgenden einige Kapitel mit »Wissen für dich«, in denen ich dir viele Dinge zum Kinderwunsch bzw. der Kinderwunschbehandlung noch einmal aus der Sicht der Ärztin erkläre. Darüber hinaus wirst du an manchen Stellen Infoboxen sowie QR-Codes zu hilfreichen Onlineressourcen finden. Scanne diese einfach mit dem Smartphone oder gib die URL in den Browser ein, um noch mehr Details zu erfahren.

Jede Kinderwunschgeschichte ist anders – und vielleicht ist deine länger als meine und du musst mehr Rückschläge verkraften. Oder sie ist kürzer und du wirst seltener Überraschungen und Irrtümer erleben. Das ist aber nicht wichtig – denn wir sollten diese Geschichten nie vergleichen und es geht auch nicht darum, wer es am schwersten oder leichtesten hatte. Im Kinderwunsch ist nicht der Weg das Ziel – sondern das Ziel ist das Ziel! Rückschläge sind kein Grund zum Verzweifeln. Sie sind ein Grund, zu kämpfen. Für das Wunder des Lebens – ganz egal ob mit oder ohne Hilfe durch die Wissenschaft! Ganz viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg, deine



*teil eins*

Hallo, Kinderwunsch –  
das geht doch sicher  
ganz schnell, oder  
nicht!?



# Goodbye Pille, hallo Zyklus

Zumindest in einem Punkt hatte ich wirklich Glück: Obwohl ich 18 Jahre lang die Pille genommen hatte, startete im April 2020 mein erster richtiger Zyklus direkt ohne Probleme. Erst im weiteren Verlauf meiner Kinderwunschreise sollte ich lernen, dass das bereits alles andere als selbstverständlich gewesen war.



## ZYKLUSSTÖRUNGEN NACH PILLE

Zyklusschwankungen nach Absetzen der Pille sind sehr häufig. So ist der erste Zyklus bei 49 % aller Frauen auffällig, d.h. er ist entweder verkürzt (< 23 Tage) oder verlängert (> 35 Tage) oder er zeigt Anzeichen einer Gelbkörperschwäche. Bei 10 % aller Frauen erfolgt im ersten »Post-Pill-Zyklus« überhaupt kein Eisprung.

In der Regel sind diese Zyklusstörungen aber nur vorübergehend und bei den meisten Frauen innerhalb von neun Monaten verschwunden. In Ausnahmefällen kann es aber auch bis zu 18 Monate und mehr dauern, bis der Zyklus sich wieder vollkommen stabilisiert hat.<sup>1</sup>

Leider hatten wir uns nicht gerade den perfekten Zeitpunkt für unser »Projekt Baby« ausgesucht: Die Corona-Pandemie nahm gerade an Fahrt auf und folglich fiel unser Plan für einen wunderschönen, perfekten »Abschiedsurlaub aus dem Pärchendasein« mit einem großen Platscher ins Wasser. Dennoch entschieden wir, dass zumindest unser persönlicher Familienplan erst mal wie vorgesehen weitergehen sollte. Und so setzte ich im April 2020 wie geplant die Pille ab. Gewohnt, alles kontrollieren und steuern zu können, kaufte ich mir direkt Ovulationstests und studierte meinen LH-Verlauf akribisch (siehe Abschnitt »Ovulationstests« auf den nächsten Seiten). Ich muss auch zugeben, ich fand das tägliche Testen unglaublich spannend. Selbstverständlich wurde mein Mann jeden Tag über den aktuellen Stand meiner Fruchtbarkeit informiert. Manche Männer setzt diese Info unter Druck. Doch Markus hatte nun einmal eine Medizinerin geheiratet und kam damit glücklicherweise bestens klar.

»Schatz, mein Ovu ist endlich positiv! Es wird spannend!«, verkündete ich meinem Mann tatsächlich freudestrahlend an Zyklustag 15 aus dem Bad. Mein Körper schien also mit unserem Plan mitzuspielen und weitgehend pünktlich einen Eisprung auszulösen. Voller Elan und Aufregung ging es also bei uns zur Sache. Beide ganz die Naturwissenschaftler – Markus ist studierter Physiker – war es für uns kein Problem, dass jetzt nicht mehr die Romantik, sondern ein kleiner Urintest bestimmte, wann wir Sex haben sollten. Immerhin würden wir so schnell unseren Wunsch erfüllen können!

Wenn ich heute diese Zeilen schreibe, muss ich ziemlich über mich selbst schmunzeln: 31 Jahre alt und in manchen Dingen noch so naiv wie ein Teenager. Zweifelsohne hat mich meine Kinderwunschreise mit all ihren Höhen und Tiefen Demut ge-