



Und der
Klapperstorch
kommt doch!

*Annis Königsweg zum
erfüllten Kinderwunsch*



Anni König ist gelernte Reiseverkehrsfräulein, und dennoch will ihr sieben lange Jahre kein Klapperstorch über den Weg fliegen. Selbst das Probieren nach ärztlichem Plan fruchtet nicht, und was vielleicht noch schlimmer ist: Das Spermogramm von Annis Mann Klaus ist die reinste Katastrophe.

Daher versuchen Anni und Klaus mittels künstlicher Befruchtung ihr Glück. Doch weder Inseminationen (IUI) mit gewaschenen Spermien noch Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) führen zum erhofften Ergebnis. Auch gesunde Ernährung und homöopathische Globuli bleiben ohne Wirkung auf die Kinderstube.

Dem Zufall ist es zu verdanken, dass Anni auf einer Auslandsreise erfährt, wie man wirklich einfach schwanger werden kann – und es dann auch wird.

Annis Erfahrungswerte werden ergänzt durch Kinderwunsch-Fragebögen mit Profil-Analyse und einen Expresskurs zur sympto-thermalen Methode inklusive Zyklusblatt-Kopiervorlage.



9 783902 943293

ISBN 978-3-902943-29-3

 edition
Riedenburg
editionriedenburg.at



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
 Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis:

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Ortsangaben, Personennamen und (homöopathische und andere) Medikamentenbezeichnungen sind fingiert, Wirkstoffbezeichnungen sind allerdings korrekt. Übereinstimmungen mit lebenden oder toten Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Das persönliche Erleben und die schriftlichen Ausführungen der Autorin sind subjektiv. Das vorliegende Buch versteht sich nicht als medizinischer Ratgeber, die Autorin hat keine medizinischen Fachkenntnisse und berichtet über Begebenheiten, die sich in ihrer Erinnerung so zugetragen haben.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker.

Markenschutz:

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

2. Auflage Februar 2014
 © 2010–2014 edition riedenburg
 Verlagsanschrift Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
 Internet www.editionriedenburg.at
 E-Mail verlag@editionriedenburg.at
 Lektorat Dr. Heike Wolter, Regensburg

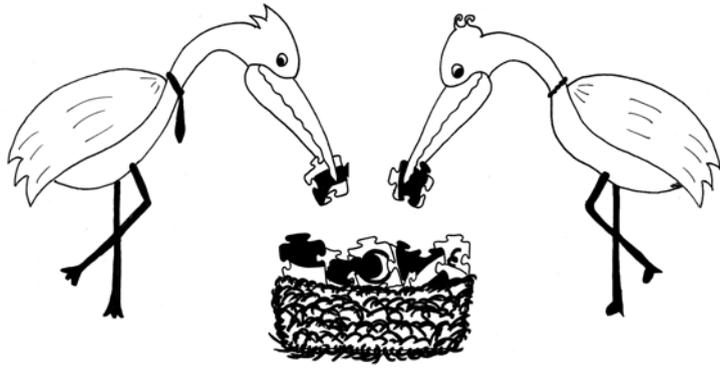
Illustrationen Anni König
 E-Mail anni.koenig@editionriedenburg.at

Satz und Layout edition riedenburg
 Cover Krone: © fotomek - Fotolia.com, Füße im Bett: © Creativa -
 Fotolia.com, Herztapete: © creative_stock - Fotolia.com
 Herstellung Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-29-3



Von wegen einfach so schwanger	4
Süße Naivität	6
Mens, Frau Dr. Weiß und andere Erkenntnisse	7
Enttäuschungen	11
Wie oft kann die Welt eigentlich zerbrechen?	14
Die Kinderwunschsprechstunde	16
Schamgefühl? Bitte ausschalten!	19
Künstliche Befruchtung? Nein danke!	23
Hormonelle Erntezeit	27
Ein Schutzwall fürs Herz	34
Achterbahn der Gefühle	37
Die amerikanische Eier-Uhr	38
Selbstversuch als Labor-Ratten	42
Methoden, um die fruchtbaren Tage herauszufinden	47
Es klappt nicht – was nun?	52
Mein kritisches Nachwort	55
Das Thema Spermogramm aus Männersicht	57
Kleines Lexikon	62
Bist du reif für ein Baby? Teste deine Fruchtbarkeit!	67
Bist du reif für die Klinik? Mach den Reptest!	72
Ausgefüllter Musterzyklus	77
Zyklus-Kopiervorlage	78



Von wegen einfach so schwanger

Leicht hatte es Anni König ja wirklich nicht mit ihrem Kinderwunsch. Selbst Frau Dr. Klasto und ich sowie unsere zahlreichen erfahrenen Klapperstorch-Kollegen konnten ihr anfangs nicht helfen. Wir waren komplett ratlos!

Dabei ist eigener Nachwuchs bei zwei verliebten Schnabelmenschen eigentlich das Natürlichste auf der Welt, die Befruchtung alles in allem eine einfache Aufgabe – sollte man meinen. Doch bei Anni und Klaus gingen Wochen, Monate und Jahre ins Land. Sie zogen von Arzt zu Arzt und befragten viele sogenannte „Reproduktions-Spezialisten“, um ihr Kinderwunsch-Puzzle fertigstellen zu können. Aufgeben stand zwar nie zur Debatte, aber viele Tiefen galt es zu überwinden.

Nicht selten vergaßen Anni und Klaus, auf den eigenen Körper zu hören. Sie folgten blind den ärztlichen Anordnungen, doch wie sich nach vielen Jahren herausstellen sollte, war das auch nicht immer das Gelbe vom Ei. Ich sage euch, manche Ärzte versuchen doch glatt, den menschlichen Zweibeinern eine Fortpflanzung ohne viel Sex einzureden! Was haltet ihr von solchen Befruchtungsplänen? Ich kann bei so etwas nur vor Unverständnis mit dem Schnabel klappern und euch raten, anständig in die Federn zu kommen. Klapp klapp klapp, sonst wird das nichts!

Ich soll mich nicht so aufregen, meint Frau Dr. Klasto. Also zurück zu Anni und Klaus. Die Achterbahn der Gefühle nagte an ihnen und ih-

rer Ehe. Sie mussten erst einmal wieder zusammenfinden, um weiter an ihrem Wunschkind zu arbeiten und, tja, um auf menschlichem Weg daran zu basteln. Ihr wisst schon, worauf ich hinaus will ...

Wir Klapperstörche wollten ihnen ja wirklich helfen, aber diesen menschlichsten aller Puzzleteile, den durften die beiden selbst in ihr Puzzle schieben, da waren uns die Flügel gebunden. Und wisst ihr was? Ganz ähnlich wie bei uns Klapperstörchen fanden auch Anni und Klaus ihr Glück bei einer Reise in den Süden. Ach, war das schön!

Aber lest selbst, wie Anni und Klaus es nach jahrelangem Martyrium doch noch hinbekommen haben, ihren kleinen, süßen Schreihals ganz natürlich herbeizuklappern. Ich brauche jetzt auf jeden Fall erst einmal Urlaub. Und meine Frau auch. Zum Glück ist nicht jede Wunschbaby-Zustellung so anstrengend!

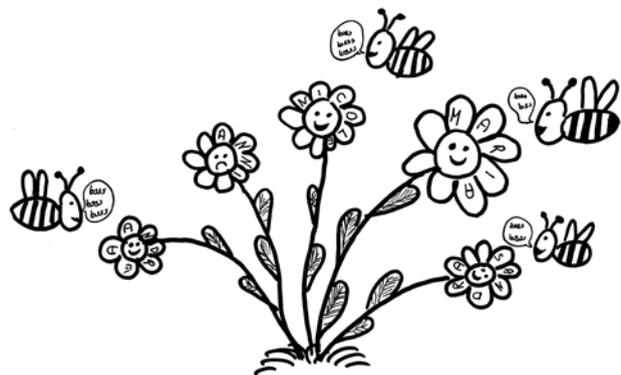
Es grüßen Euch

Dr. Klasto & Dr. Klasto

Herr Dr. Klasto, Klapperstorch

Frau Dr. Klasto, Klapperstorch





Süße Naivität

Als ich etwa sieben Jahre alt war, fragte mich meine Mutter eines Tages, wie viele Kinder ich denn mal haben möchte, wenn ich groß bin. Mutig hob ich beide Hände und öffnete die kleinen Ballen. Naja, ganz so einfach, wie ich mir das damals vorstellte, sollte sich mein Kinderwunsch nicht erfüllen, und mal ehrlich, zehn Kinder müssen es ja nun auch nicht unbedingt sein, aber das war meine kindliche Logik. Ganz viele Babys müssen her.

Mit 25 Jahren lernte ich meinen Mann Klaus kennen. Recht schnell entschlossen wir uns, eine Familie zu gründen. Also Pille abgesetzt, die ich eh nicht sonderlich gut vertrug – egal welche ich einnahm, immer gab es irgendwelche Nebenwirkungen –, und los ging es.

Das erste Problem offenbarte sich recht schnell. Mein Körper wollte nicht so recht, zu sehr hatte er sich an die Hormone „frei Haus“ gewöhnt. Die Umstellung ist für sehr viele Frauen ein großes Problem. Der Körper muss nun selber wieder „denken“. Jetzt muss er erst mal wieder selber produzieren und zwar so, dass ein Eisprung stattfindet, denn ohne Eisprung kein Baby.



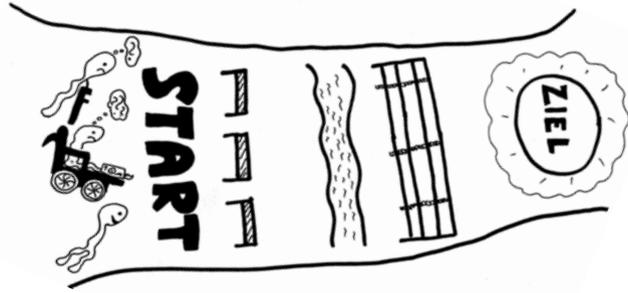
Mens, Frau Dr. Weiß und andere Erkenntnisse

Ja ja, die liebe Tante Rosa ... – bei mir kam die Menstruation nach Absetzen der blöden Pille, wie sie gerade Lust hatte. Mal alle sechs Wochen, mal alle acht, mal nach vier. So kann das ja nichts werden mit dem Nachwuchs, dachte ich mir. Bevor ich jetzt eine Ewigkeit damit rumexperimentiere, gehe ich doch lieber zum Profi, vielleicht kriegt meine Gynäkologin das wieder in den Griff.

Der Begriff „Ewigkeit“ sollte mich noch ein wenig begleiten in meinem Kinderwunsch. Was wusste ich damals denn schon übers Warten, ein halbes Jahr war ja schon zu viel für mich. Heute kann ich darüber nur noch den Kopf schütteln und schmunzeln.

Meine damalige Frauenärztin Frau Dr. Weiß, eine etwa 50-jährige nette Frau, der ich übrigens sehr vertraute – schließlich hatte ich nun schon über Jahre hinweg auf ihre Kinder aufgepasst und befand mich seit 9 Jahren auch in ihrer medizinischen Obhut –, untersuchte mich und gab mir allerlei Mittelchen. Unter anderem das bekannte Mönchspfeffer, welches meinen Körper wieder in seine natürliche Balance bringen sollte – sprich die Regel sollte pünktlich alle 28 Tage kommen. Das zweite Mittelchen war eines, welches meinen Eisprung fördern sollte, leider erinnere ich mich nicht mehr an den Namen. Beides sollte ich drei Zyklen lang einnehmen. Gesagt, getan.

Die Mittel wirkten und meine Periode stellte sich auf „normal“ ein. Sie kam pünktlich auf die Minute. Ganze zwei Mal. Das dritte Mal kam sie nicht, also wartete ich zehn Tage, schließlich wollte ich unbedingt sichergehen ...



Die Kinderwunschsprechstunde

Also machten wir, am Rande eines Nervenzusammenbruchs, einen Termin in der Kinderwunschsprechstunde einer bekannten Uniklinik aus. Viel schlimmer konnte es ja nicht mehr werden, dachte ich mir. Oder etwa doch?

Leider bekamen wir einen Termin erst in zwei Monaten. Zwischenzeitlich wollte ich schon mal sichergehen, dass alles mit meiner Gebärmutter stimmt und die Eileiter durchgängig sind. Hierzu machte ich einen Termin im Krankenhaus aus. Ich hatte mächtig Bammel. Der Bauchraum wird mit Gas aufgefüllt, damit die Ärzte mit den Werkzeugen, die durch die Bauchdecke geführt werden, alles genau sehen können. Ein Werkzeug wird zudem durch die Scheide in die Gebärmutter geschoben. Es war alles ok. Bis auf die schrecklichen Schmerzen danach. Aber auch die waren innerhalb von zwei Wochen weg. Also konnten wir weitermachen.

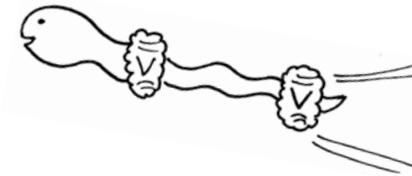
In der Uniklinik wurden wir auf Herz und Nieren untersucht. Auch ein erneutes Spermogramm beim Andrologen wurde gemacht. Dieses war zwar besser als beim Urologen, aber immer noch recht miserabel. Das Ergebnis sagte OAT 3, kurz gesagt: Die Spermien waren zu langsam, fehlgeformt und zu wenige.

Nach diesem Ergebnis ging es mir nicht wirklich besser, denn der Androloge meinte, dass es keine Medikamente gegen unser Problem gebe. Da könne man einfach nichts machen. Wie man weiter

vorgehen könnte, wollte er mit uns nach dem Kontrollspermogramm in sechs Wochen besprechen.

Es waren harte Wochen, übersät von Vorwürfen. Klaus fuhr Mountainbike, ich las im Internet, dass das zu Infertilität führen könne. Auch Rauchen sei nicht förderlich – Klaus tat es trotzdem. Klaus argumentiert, auch bekannte Rennradfahrer hätten wohl Kinder. Super Begründung!

Naja, erst mal das Kontrollspermogramm abwarten. Vielleicht hatte es sich ja gebessert. Klaus nahm in diesen Wochen Vitamin C, E und Zink ein. Wenigstens etwas, aber auch das musste ich aus dem Internet raussuchen.



Mittlerweile war ich fit mit dem Computer. Die Enter-Taste ängstigte mich schon lange nicht mehr. Höchstens ein paar von den Sachen, die ich dort las. Ich nahm Klaus übel, dass er nicht selber nachforschte. Wollte er denn überhaupt ein Baby? Warum musste ich ihm „befehlen“, diese Dinge zu nehmen? Manchmal verstand ich die Männer einfach nicht.

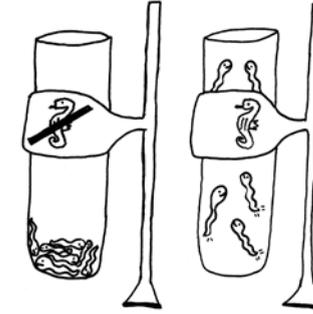
Dann das Kontrollspermogramm: Bei der Besprechung fiel mir auf, dass der Leukozytenwert etwas erhöht war. Ich als Laie wusste nur, dass es sich um einen Entzündungswert handelte, und fragte den behandelnden Arzt danach. Darauf meinte er nur, das sei tatsächlich nicht gut, aber so sehr beeinflusse eine Entzündung das Spermogramm nicht. Die weitere Behandlung aber wurde verschoben. Klaus bekam eine sechswöchige Antibiotika-Kur verschrieben. Hätte ich nichts gesagt, hätte der Arzt auch nichts unternommen. Innerlich konnte ich nur den Kopf schütteln. Aber alles Ärgern und Fluchen half nichts, ich war ja daran gebunden, was die Doktoren

sagten. Doch dieses Erlebnis führte dazu, dass ich nicht mehr jedem Arzt vertraute. Ich las sehr viel im Internet, machte mich schlau und schlauer, kurz: Ich mutierte zum wandelnden Lexikon in Sachen Kinderwunsch.

Nach der Kur wurde wieder ein Spermogramm angesetzt und sechs Wochen später noch eins zur Kontrolle. Bis jetzt hatten wir mit dem ganzen Hin und Her mehr als ein halbes Jahr verplempert. Unglaublich, aber das Spermogramm wurde ein wenig besser. Man konnte keine Wunder erwarten, aber das war doch schon mal ein Anfang.

Wieder in der Kinderwunschsprechstunde rieten uns die Ärzte erst mal zu Sex nach Plan – wie romantisch. Ich bekam Ovulationstests verschrieben – damals ging das noch und wurde brav von der Krankenkasse bezahlt – und sollte diese ab dem zehnten Zyklustag durchführen. Wir taten wie geheißen, aber Liebe machen nach Vorschrift ist alles andere als toll. Genau wenn man soll, hat man überhaupt keine Lust drauf, muss aber trotzdem, sonst muss man wieder einen Monat warten. Vorher, selbst wenn wir wollten, durften wir nicht, da sonst die Spermien nicht ausreichend und zu langsam seien, also vor dem Eisprung etwa drei bis fünf Tage Abstinenz. Klasse, genau dann hatten wir aber Lust, zumindest am Anfang.

Was wir nicht alles versuchten. Wenn ich im Rückblick darüber nachdenke, muss ich schon ein wenig schmunzeln. Kissen unter den Hintern während und nach dem Verkehr. Beine hoch nach dem Sex oder besser noch schön in die Kerze, damit auch die Erdanziehung ihren Job erledigen kann. Ich wäre fast in den Kopfstand gegangen. Immer schön brav liegen bleiben, mindestens für eine halbe Stunde, aber besser waren zwei Stunden. Unglaublich, ich habe fast nicht getraut mich zu bewegen. Sehr unpraktisch, wenn man auf Toilette muss, was nach Murphys Gesetz ja auch immer passierte. Hätte noch gefehlt, dass ich Geisterbeschwörung gemacht hätte. Da aber auch das nach drei Versuchen nicht klappte, mussten wir weiterdenken. Wir kamen zu dem Entschluss, der uns noch lange begleiten sollte, nämlich: nicht aufzugeben.



Schamgefühl? Bitte ausschalten!

Mit frischem Elan und voller Eifer wollten wir den nächsten Schritt wagen. Eine Pause gönnten wir uns nicht, es ging sofort weiter. Das Wunderkürzel IUI sollte es diesmal sein, das ist ja nichts Schlimmes, man hilft der Natur nur ein wenig auf die Sprünge. Dachte ich zumindest.

Man kann sich so fast alles schönreden, wenn man nur will. Suggestion ist eine sehr wichtige Sache, wenn man auf Kinderwunschkliniken angewiesen ist. Man muss sich immer einreden, dass man nur etwas für seinen Kinderwunsch unternimmt. Schließlich wird man ja nicht jünger und wenn es doch nicht klappen sollte, hat man es zumindest versucht und kann sich dann irgendwann in ferner Zukunft nicht vorwerfen, dass man es nicht zumindest versucht hätte. Das waren zumindest meine Beweggründe. Wenn man hier sachlich bleibt und nicht emotional, dann hat man auch ganz gute Karten, nicht zugrunde zu gehen. Leider bin ich ein sehr emotionaler Mensch.

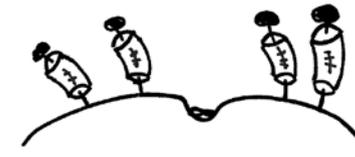
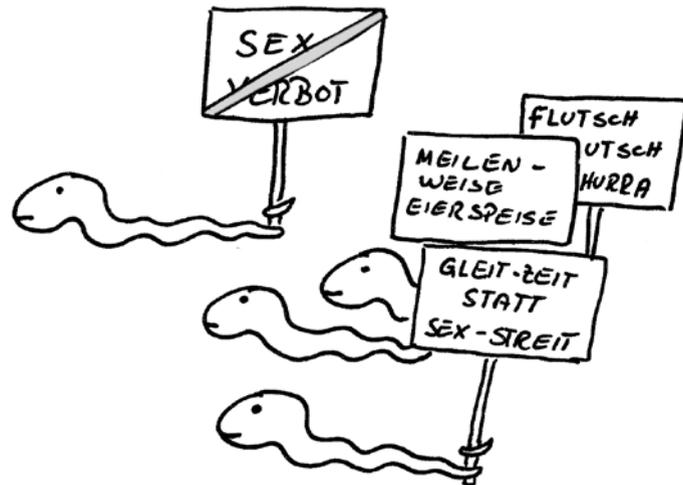
Diese IUI, für die wir uns entschieden hatten, steht für Intrauterine Insemination. Dafür muss der Mann am Tag der Insemination eine kleine Spermaspende in der Klinik abgeben, nach einer Abstinenzzeit von mindestens drei bis vier, in manchen Kliniken auch fünf Tagen. Das Spermium wird dann „gewaschen“.

Was uns blieb, war der Teufelskreis: Wenn du magst, darfst du nicht, und wenn du sollst, willst du nicht.

Ich hatte in der Uniklinik auch mal das sogenannte Pooling angesprochen, denn ich hatte das mal im Internet gelesen. Dabei wird an mehreren Tagen Sperma gewonnen und gesammelt. Da Klaus ja zu wenige Spermien hatte, meinte ich, das sei eine super Idee, aber unsere Doktoren lehnten es ab, denn bei einem so schlechten Spermogramm nütze das auch nichts mehr.

Ich überlegte immer wieder, was wir vor der Fehlgeburt anders gehandhabt hätten. Das Einzige, was mir einfiel, war: jeden Tag Sex.

Aber das sollten wir ja nicht.



Hormonelle Erntezeit

Als ich 30 wurde, beschlossen wir, es noch einmal zu versuchen. Wir vertrauten uns der Kinderwunschpraxis des Herrn Prof. Dr. Wunsch an. Der Arzt machte einen sehr netten und kompetenten Eindruck. Wir wollten es erst mal ohne Medikamente mit IUI versuchen – nach unserem Urlaub.

Gleichzeitig gingen wir zur humangenetischen Untersuchung. Bei dieser werden die Chromosomen und Gene auf Mutationen und andere Abweichungen untersucht. Wir wollten diesmal sichergehen, dass es nicht doch noch einen triftigen Grund gebe, weshalb es nicht klappt. Es stellte sich heraus, dass bei Klaus alles ok war, bei mir aber wurden zwei Abweichungen in den Genen festgestellt. Beide waren heterozygot, das heißt von dem Chromosomenpärchen war jeweils nur eines betroffen. Eines nennt sich Faktor-V-Leiden, das andere MTHFR.

Wie wir ja aus dem Biologieunterricht wissen, haben wir 23 Chromosomenpaare. 22 davon sind gleich und Nummer 23 entscheidet über unser Geschlecht, sprich Männer haben XY und Frauen XX als Chromosomenpaar. Man kann sich diese Chromosomen wie eine Perlenkette vorstellen, wobei die Gene die Perlen sind. Eine Veränderung an den Chromosomen im Ganzen bedeutet immer eine schwere Krankheit, wie zum Beispiel das Down-Syndrom. Aber eine Veränderung in den Genen, insbesondere wenn nur das Gen auf einem von beiden Chromosomen anders aussieht, ist meist nicht ganz so gravierend. Die möglicherweise entstehenden Probleme muss man aber trotzdem ernst nehmen.

frierfach“, der würde auch noch ein Jahr auf uns warten. Ich musste zunächst meine Maske loswerden. Ich wollte wieder fühlen, wieder Mensch sein, wieder richtig lachen können, wollte diese ewige Traurigkeit in mir drin loswerden. Einfach wieder leben.

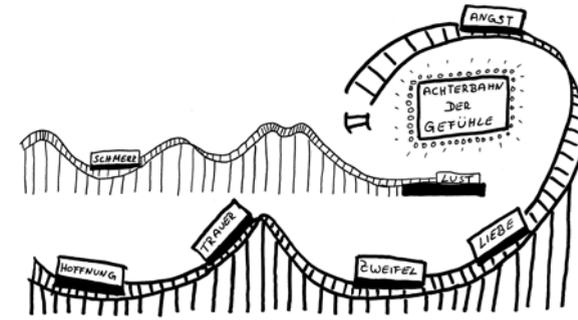
Das Einzige, was sich in dieser ganzen Zeit besserte, war das Spermogramm von Klaus. Es entwickelte sich von einem schwergradigen OAT 3 zu einem A für Asthenozoospermie. Hier ist die Anzahl der Spermien immer noch geringer, also nicht „normal“, aber es sind mehr gesunde und bewegliche dabei.

Unterstützt haben wir das Ganze jedenfalls mit einem homöopathischen Mittel namens Schwimmer Comp. Globulis. Die Schwimmer wurden schneller und mehr, was uns kein Arzt erklären konnte. Denn angeblich konnte man gegen schlechte Spermien ja nichts machen ...



Die ICSI hatte uns zwar kein Baby gebracht, aber sie hatte bei mir dennoch etwas bewirkt: Mein Körpergefühl wurde besser und die schlimmen Menstruationsschmerzen wurden erträglicher.

Ich hatte endlich wieder einigermaßen normale Blutungen und meine Gebärmutter Schleimhaut baute sich deutlicher auf und auch komplett wieder ab.



Achterbahn der Gefühle

Unsere Beziehung litt sehr unter dem unerfüllten Kinderwunsch. Inzwischen waren ganze sechs Jahre ins Land gegangen, eine verdammt lange Zeit. Zwar war unser Puzzle schon fast fertig, aber ich war mir nicht sicher, ob es jemals komplett würde.

Wieder stellte ich mir die alten Fragen: Gehören wir überhaupt zusammen? Kann ich ohne Kinder glücklich werden? Haben wir eine gemeinsame Zukunft? Eine wahre Achterbahnfahrt meiner Gefühle. Ich brauchte Zeit – für mich, für meine Gedanken. Ich musste mir über so vieles klar werden, und zwar bevor die Achterbahn zusammenkrachte oder der dreifache Looping kam. Klaus war eigentlich der perfekte Partner – aber ohne Kinder?

Meine innere Uhr tickte. Ein halbes Jahr gingen wir praktisch getrennte Wege. Wir wohnten noch zusammen, aber ich unternahm mehr mit Freundinnen, ging tanzen, lernte wieder zu lachen, genoss mein Leben ohne Sorgen, ohne Fragen, ohne Puzzle. Zumindest für eine gewisse Zeit. Irgendwann fing ich an, Klaus zu vermissen. Die Liebe siegte und ich erkannte, dass ein Leben ohne Klaus doch nicht das Richtige war. Wir gehörten zusammen. Wir sind Topf und Deckel, Kopf und Arsch, na ihr wisst schon.

Den Kinderwunsch abhaken wollte ich noch nicht, aber ich war bereit, unserer Beziehung auch ohne Kinder eine Chance zu geben. Adoption war mir jedoch auch nicht geheuer. Vorher wollte ich alle

computer, die Mess-Ergebnisse speichern und automatische Auswertungen bzw. Prognosen vornehmen

T

TESE: Testikuläre Spermienextraktion, Operation des Mannes, falls durch Ejakulation keine Spermien hervorgebracht werden; Gewebeentnahme aus dem Hoden, Aufbereitung der Spermien und Verwendung für *IVF* oder *ICSI*

U

Urologe: Facharzt für den Mann, zuständig für Untersuchung der Geschlechtsorgane, der Nieren und der harnableitenden Organe

Uterus: Gebärmutter; Einnistungsort der befruchteten Eizelle (genauer: in der Gebärmutter Schleimhaut), Abstoßung der Schleimhaut am Ende eines Zyklus ohne Befruchtung, siehe *Menstruation*

V

Vorkernstadium: Stadium des Einfrierens der Eizelle bei Kryokonservierung für spätere *IVF* oder *ICSI* in Deutschland

W

WHO: World Health Organization

Z

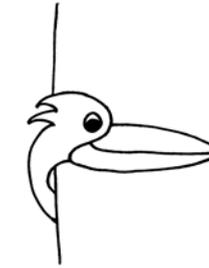
Zervix: Gebärmutterhals

Zervixschleim: Sekret, das vom Gebärmutterhals abgesondert wird; an seiner Konsistenz ist die Zyklusphase erkennbar, spinnbarer Schleim = fruchtbare Phase, klumpenhafter Schleim = unfruchtbare Phase

Zwischenblutung: Blutung mitten im Zyklus, zahlreiche Ursachen, Abklärung mit einem Spezialisten sinnvoll

Zyklus: immer wiederkehrender Vorgang; beim weiblichen Zyklus Dauer vom ersten Menstruationstag bis zum letzten Tag vor der nächsten Menstruation = Menstruationszyklus

Zykluscomputer: siehe *sympto-thermale Methode*



Bist du reif für ein Baby? Teste deine Fruchtbarkeit!

Du freust dich auf den Klapperstorch und wünschst dir so sehr ein Baby? Genieß einfach diese mystische Zeit voller Hoffnung, Neugier, aber vor allem Sex! Denn ohne klappt es bestimmt nicht mit einer Schwangerschaft.

Hier ist ein kleiner Fragebogen für dich! Hinter jeder Antwort steht eine Punktzahl. Zähle diese zusammen und du erfährst am Ende des Tests deinen ganz speziellen Ei-Typ.

Meinen persönlichen Kommentar konnte ich mir natürlich nicht verkneifen – wenn du dich davon nicht beeinflussen lassen willst, nimm ein Stück Papier und überdecke den grauen Text.

1) Wie versexst bist du?

- a) Ich habe nur am Eisprungtag Sex. (0)
- b) Ich habe um den Eisprungtag herum mehrmals Sex. (1)
- c) Ich denk da nicht drüber nach und habe Sex, so oft ich will. (1)

Mein Kommentar: Auch wenn es natürlich vorteilhaft ist, um den Eisprungtag Sex zu haben, sollte man sich nicht auf diese Tage versteifen. Oft ist es ja so, dass man gerade dann keine Lust hat, wenn man muss. Geh das Ganze ungezwungen an!

7) Einling, Zwilling, Drilling, Vierling?

- a) Was, wieso, gibt's denn mehr als eins? (0)
- b) Ich wurde vom Arzt über die Möglichkeit, auch mit Zwillingen oder Drillingen schwanger zu werden, informiert und es wäre in Ordnung für mich. (1)
- c) Niemals, das will ich gar nicht. Mir wurde aber gesagt, dass, wenn man sich nur ein befruchtetes Ei zurückgeben lässt, keine Mehrlingsschwangerschaft entstehen kann. (0)

Mein Kommentar: Falls deine Antwort a ist, wechsele sofort die Praxis! Bei c muss ich dir leider sagen, dass sich auch ein einziges befruchtetes Ei in der Gebärmutter teilen kann, es würden dann eineiige Zwillinge entstehen! Es kommt zwar nicht so oft vor, aber es könnte passieren. Bei der künstlichen Befruchtung musst du einfach mit der Möglichkeit von Mehrlingen rechnen und sie auch akzeptieren.

Jetzt zählt's: Welcher Repro-Typ bist du?



0 – 2 Punkte

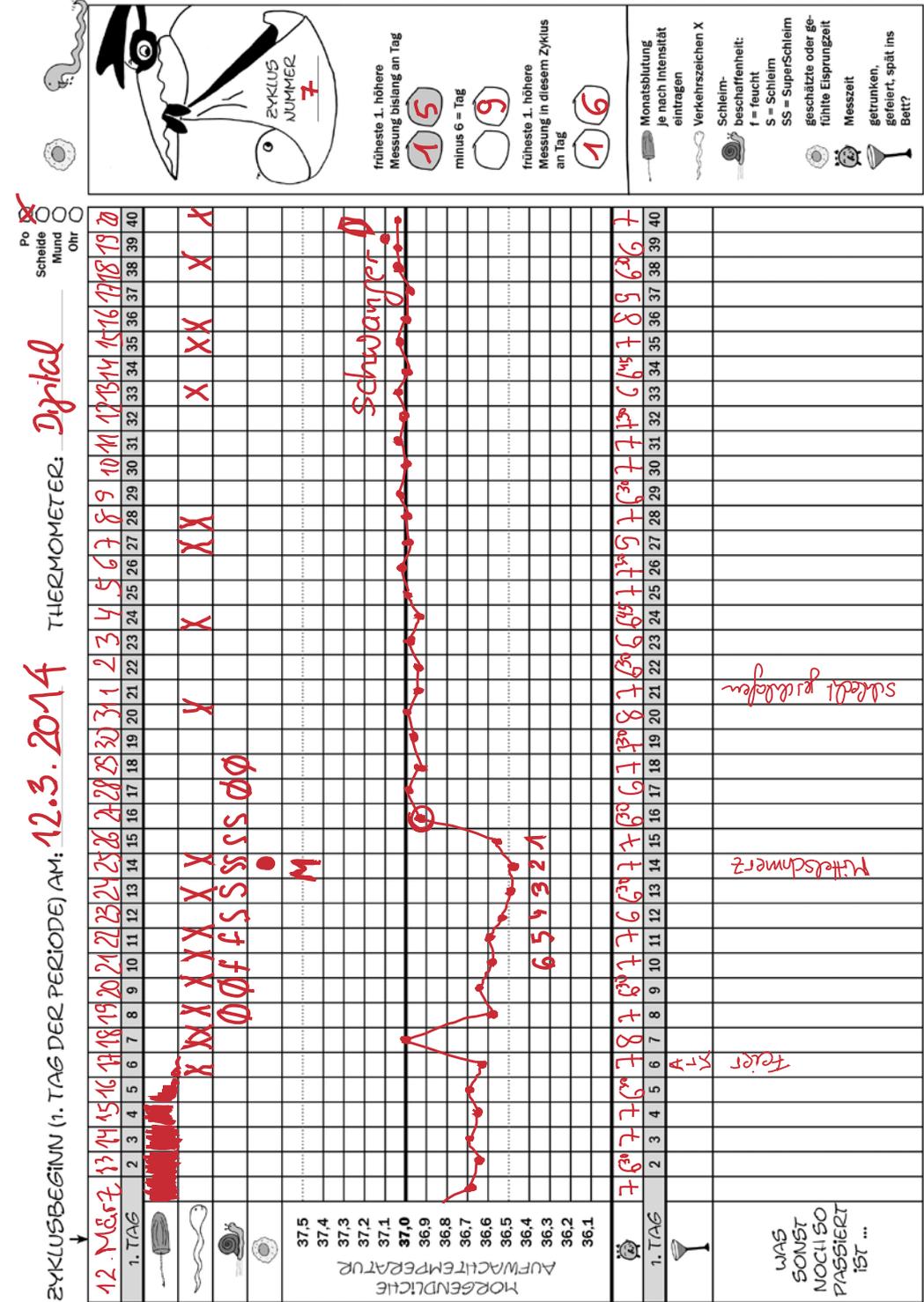
So schaut's aus: Du bist ein **verlorenes Ei**, informiere dich bitte genauer, bevor du diesen Schritt machst, und suche dir eventuell eine andere Kinderwunschpraxis.

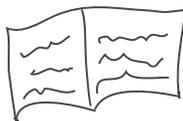
3 – 5 Punkte

So schaut's aus: Du bist ein **Rührei**, denn deine Infos sind schon ganz gut, auch scheint dein ausgewählter Arzt kompetent zu sein.

6 – 7 Punkte

So schaut's aus: Du bist ein **Ei Benedikt**, dich kann nichts mehr schocken und du bist bestens vorbereitet für diese schwierige Zeit. Deine ausgesuchte Klinik und der Arzt scheinen gut zu sein. So et-was findet man selten.





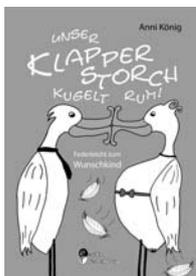
Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alle meine Tage – Menstruationskalender
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Babymützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Die Sonne sucht dich – Foto-Meditation Schwangerschaft
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten
Lass es raus! Die freie Geburt

Leg dich nieder! Das freie Wochenbett
Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern



Noch mehr Klapperstorch von Anni König:

Unser Klapperstorch kugelt rum! Federleicht zum Wunschkind

Der Wunsch nach einem Baby ist zwar groß, aber euer Nest bleibt auch nach längerem Probieren einfach leer? Ihr wisst zwar, dass es Storcheneier gibt, habt aber keinen Plan vom Eisprung? So wird es wohl nichts mit dem Rumkugeln. Herr und Frau Dr. Klasto, von Natur aus Kinderwunsch-Profis, haben für euch ihre Erkenntnisse zum Thema Fortpflanzung unkompliziert und locker zu Papier gebracht. Lest hier, wie auch ihr federleicht zum Wunschkind kommt! Mit Crashkurs und Tipps zum Thema Sex, Befruchtung und Zyklusauswertung sowie pikanten Tipps zum gegenseitigen Anschnabeln.

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*