

## Einleitung

---

Täglich werden wir mit den unterschiedlichsten Ängsten und Befürchtungen unserer Patientinnen konfrontiert. Sich hartnäckig haltende Gerüchte verunsichern betroffene Paare häufig. Die ungefilterte und häufig unkontrollierte Informationsflut im Internet macht es betroffenen Paaren nicht immer leicht, korrekte Informationen zu beziehen.

In der Folge gehen wir auf sogenannte Mythen der Reproduktionsmedizin ein, das heisst auf immer wieder gehörte Vermutungen, Ängste und Sorgen.

## Nach einer Kinderwunsch-Behandlungen bekomme ich doch immer Zwillinge

---

Man kann das Risiko durch die gezielte Übertragung von nur einem Embryo (Elective Single Embryo Transfer, eSET) fast vollständig verhindern. Die Wahrscheinlichkeit, dass im Rahmen einer In-Vitro-Fertilisation Zwillinge entstehen, liegt bei der Übertragung von zwei Embryonen jedoch bei ca. 22–25 %. Wenn ein Transfer von zwei Embryonen höchster Qualität (Blastozysten) durchgeführt wurde, kommt es gar in 35 % der Fälle zu Zwillingen. Diese Zahlen machen verständlich, dass die Furcht vor Mehrlingen heute niemanden mehr von einer Kinderwunschbehandlung abhalten sollte, da das Ärzteteam die Therapie mit den individuellen Patientenwünschen abstimmen kann. Abgesehen von den (schicksalhaften, jedoch bei IVF minimal häufiger eintretenden) eineiigen Zwillingen, kann man zweieiige Zwillinge heutzutage mit grosser Sicherheit vermeiden, wenn dies bevorzugt wird. (Referenz: ESHRE Good Clinical Treatment in ART).

Ursache für eineiige Zwillinge ist wahrscheinlich die Manipulation der Embryonen im Labor, die in der Folge häufiger zu einer Teilung führt. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, dass es bei einem Embryotransfer im Auftauzyklus parallel zu einem Eisprung mit Entstehen einer zweiten, spontanen Schwangerschaft kommen kann. Dabei handelt es sich jedoch um zweieiige Zwillinge. Eine kürzlich vorgestellte Studie zeigte, dass nicht wenige Gemini-Schwangerschaften nach Auftauzyklus tatsächlich zweieiig sind.

Auch bei der einfachen hormonellen Stimulationsbehandlung im Rahmen einer Inseminationstherapie ist die Angst vor unerwünschten Zwillingen nicht berechtigt: Bei einem Wachstum von mehr als zwei Follikeln steigt das absolute Zwillingsrisiko von 0,3 % auf 2,8 % an. Dieses Risiko wird nur nach Besprechung der Situation mit dem Paar eingegangen.

## Ich muss nur loslassen, dann klappt's mit der Erfüllung des Kinderwunsches von ganz allein

---

Tatsächlich kommt es nach Beendigung der aktiven Kinderwunschbehandlung mit einer Wahrscheinlichkeit von ca. 0,23 – 0,29 % pro Monat zu einer spontanen Schwangerschaft. Verglichen mit den Schwangerschaftsraten durch hocheffektive Behandlungen wie die In-Vitro-Fertilisation fallen diese Zahlen aber weit ab.

Diese Option stellt also auf keinen Fall eine seriös kalkulierbare Strategie dar, wenn die Behandlungsoptionen noch nicht ausgeschöpft und der Kinderwunsch noch nicht abgeschlossen ist. (Osmanagaoglu 2002 und Jaques et al. 2010)

## Durch eine Hormontherapie werden die Eierstöcke ausgequetscht wie eine Zitrone und dauerhaft geschädigt

---

Repräsentative Studien (z.B. in einem Studienkollektiv mit über 300 teilnehmenden Frauen) konnten belegen, dass auch wiederholte Zyklen einer hochdosierten IVF-Stimulation keinerlei Einschränkung der Eierstockreserve verursachten. So zeigte sich auch bei Frauen nach sieben IVF-Zyklen keine Abnahme der Anzahl an gewonnenen Eizellen. Diese wurden lediglich und massgeblich durch den Faktor Alter beeinflusst. (de Boer EJ et al. 2004)

## Der „Mittelschmerz“ definiert exakt den Zeitpunkt der Ovulation

Der Mittelschmerz beginnt gemäss Untersuchungen sehr häufig bereits einige Tage vor dem Eisprung und kann kurz sein oder einige Tage andauern. Er definiert somit nicht den exakten Zeitpunkt der Ovulation.

## Ich habe bei meinem Arzt die Eizellen im Ultraschall gesehen

In der Ultraschalluntersuchung sind die Follikel (oder Eibläschen) darstellbar. Dies sind flüssigkeitsgefüllte Strukturen, die jeweils eine Eizelle enthalten. Der Follikel wächst im Verlauf eines Monats zu einer genügenden (reifen) Grösse heran, bis es zu einem Eisprung kommt. Dabei wird die winzig kleine Eizelle aus dem Eibläschen freigesetzt und kann in der Folge befruchtet werden. Die Eizelle selber mit ihren ca. 0.1mm Grösse liegt weit unter der darstellbaren Grösse der heutigen Ultraschallgeräte.

## Kinderlosigkeit ist ein persönliches Schicksal, eine Kinderwunsch-Therapie eine Lifestyle-Behandlung

Rund 15 % aller Paare sind vom Thema unerwünschte Kinderlosigkeit betroffen, somit zirka jedes 7. Paar. Seit 1967 ist die unerwünschte Kinderlosigkeit als eigenständiges Krankheitsbild durch die WHO (Weltgesundheitsorganisation) anerkannt. Die UN-Charta deklariert zudem die Familiengründung als Menschenrecht. Die medizinische Grundversicherung deckt hierzulande die meisten fertilitätsrelevanten Abklärungen und konservative (nicht-IVF-assoziierte) Kinderwunschbehandlungen bis zum 40. Lebensjahr ab (z.B. Hormonstimulationen für ein Jahr und drei Inseminationen).

## Die Pille macht dauerhaft unfruchtbar

Patientinnen mit Zyklusunregelmässigkeiten profitieren in jungen Jahren durch eine Einnahme der sogenannten Anti-Baby-Pille, da durch sie eine Normalisierung der Zyklusstörungen stattfinden und Hormonstörungen elegant behoben werden können. Nach dem Absetzen kommt es in der Regel lediglich zu einem Rückfall in die alten, vor der Pilleneinnahme vorherrschenden Zyklusmuster. Gelegentlich findet sich in den ersten Zyklen eine vorübergehende Verlängerung der Zyklen, wobei diese viel weniger ausgeprägt ist als nach der Verwendung anderer Verhütungsmittel (z.B. 3-Monatsspritze oder Implanon). Es ist erwiesen, dass die Pille nur für die Dauer der Einnahme wirken kann; sie erniedrigt die Fruchtbarkeit dauerhaft ebenso wenig, wie sie sie konservieren kann.

## Erhöhung der Temperatur im Hoden reduziert die Spermienqualität

Der Wahrheitsgehalt dieser Behauptung ist (wenn überhaupt) gering. Es heisst: Männer, die sich zusammen mit ihrer Partnerin ein Kind wünschen, sollten zu heisse Whirlpools, häufiges Saunieren, Sitzheizung im Auto etc. meiden. Eine Studie zeigte bereits vor Jahren keinerlei Auswirkungen durch dauerhaft (ganzjährig) konstant erhöhte Temperaturen am Hoden.

## Meine grösste Angst ist, dass der Spezialist mir sagen wird, dass ich niemals Kinder bekommen kann

Eine solche absolute Aussage ist sehr selten und häufig mit Vorsicht zu interpretieren, sofern sie nicht von einem ausgewiesenen Spezialisten kommt. Heutzutage werden Begriffe wie Unfruchtbarkeit (Sterilität) eher vermieden und stattdessen der Begriff Subfertilität vorgezogen. Dadurch wird erkennbar, dass eine vollständige Zeugungsunmöglichkeit eher die Ausnahme darstellt. Gute epidemiologische Daten zeigen, dass bei der Mehrheit der Paare ein erfolgreicher Abschluss der Kinderwunschtherapie erzielt werden kann. Dies bedeutet, dass bei >70 % aller Paare eine Schwangerschaft mit Geburt eines gesunden Kindes möglich ist.

## Ich habe ja noch genug Zeit für die Familienplanung, ich bin ja erst 35

Der wichtigste und aussagekräftigste „Test“ vor einer IVF-Behandlung ist der Blick auf das Alter einer Frau. Tatsächlich nimmt die Schwangerschaftsrate bereits ab dem 35. Lebensjahr kontinuierlich ab und reduziert sich ab zirka dem 40. Lebensjahr dramatisch mit jedem weiteren Jahr. Die Fachgesellschaften raten daher beim Ausbleiben einer Schwangerschaft ab dem 35. Lebensjahr bereits nach 6 Monaten ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ab dem 40. Lebensjahr sollte dies bereits unmittelbar ab neuem Kinderwunsch erfolgen, um keinerlei Zeit zu verlieren. Auch sollte man bei Auftreten von unregelmässigen Zyklen, bei früheren Erkrankungen oder Operationen, Schmerzen im Unterleib, Hormonstörungen sowie ausbleibendem Eisprung (gemäss Eisprungtest) keine kostbare Zeit verlieren und einen Arzt konsultieren. Leider erhöhen auch ein jugendliches Aussehen, viel Sport und gesunde Ernährung die Chance auf eine Schwangerschaft nicht, die Fruchtbarkeit halbiert sich zwischen 35 und 40 und nimmt nach 40 dramatisch weiter ab.

## Eine künstliche Befruchtung (IVF) löst alle möglichen Probleme in kürzester Zeit und effizient

Bei Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch kann die In-Vitro-Fertilisation (IVF) im besten Fall Schwangerschaftsraten bis über 40 % pro Monat erzielen und stellt somit in den meisten Fällen die erfolgreichste Therapieoption in allen Alterskategorien dar. Der Vorteil der IVF gegenüber anderen, konservativen Behandlungsmethoden wird mit zunehmendem Alter jedoch immer geringer. Im Prinzip ist die spontane Schwangerschaftsrate bei gesunden, jungen Frauen diejenige, an der sich alle Behandlungen messen lassen müssen: 25–35 % kann diese im Idealfall betragen. (Fivnat Jahresstatistik CH, SART Jahresstatistik USA)

## Wenn man einen Termin in einem Kinderwunsch Zentrum vereinbart, ist eine IVF bereits vorprogrammiert

In jedem seriösen Kinderwunschzentrum erfolgt eine Standortbestimmung, bei der einerseits objektive Fakten (Untersuchungen wie Ultraschall, Blutwerte, Spermien), das Alter und die individuellen Wünsche des Paares in Betracht gezogen werden. Manchmal kann man bereits durch das Einstellen z.B. eines Hormonwertes das Problem lösen. In anderen Fällen reicht, das Timing zu optimieren und manchmal kann ein operativer Eingriff anatomische Probleme beheben und zum Erfolg massgeblich beitragen. In einem guten Kinderwunschzentrum geben sich die Zyklen für eine IVF-Therapie mit allen anderen Zyklen etwa die Waage.

## Einer von beiden Partnern ist immer schuld an der Kinderlosigkeit

Unterschiedliche Statistiken zeigen, dass bei rund einem Drittel der Fälle beide Partner gleichzeitig Anteil an der Kinderlosigkeit haben. Im Sinne einer Addition können scheinbar unscheinbare und unbedeutende Einschränkungen auf Seiten eines Partners plötzlich doch relevant werden, wenn vordergründig leichte Sterilitätseinschränkungen auf Seiten des anderen Partners hinzukommen. Zu je ca. 20% ist der Grund der ungewollten Kinderlosigkeit einzig bei einem Partner lokalisiert.

## Intrauteriner Embryotransfer bei IVF kann nicht zu einer Eileiterschwangerschaft führen, da der Embryo ja am korrekten Ort platziert wurde

Es ist in der Tat nach IVF im Vergleich zu spontan konzipierten Schwangerschaften sogar statistisch etwas häufiger der Fall, dass eine Eileiter-Schwangerschaft entsteht. Ursache ist vermutlich die Manipulation im Rahmen des Embryotransfers.

## Betruhe für 30 Minuten nach Embryotransfer erhöht die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit

In den Anfangsjahren der IVF wurde Patienten noch über Wochen hospitalisiert. Dies ist glücklicherweise nicht mehr der Fall. Aktuelle Studien zeigen: Nach IUI und IVF ist die Erfolgsrate jeweils unabhängig davon, ob eine Betruhe eingehalten wurde oder nicht.

Es ist also auch nicht hilfreich oder notwendig nach einem Embryotransfer zuhause zu bleiben und Ferien zu nehmen. Gängige Empfehlungen auch der psychosomatischen Kollegen lauten, dass man möglichst normal weiterleben sollte. Sich einzuigeln erhöht sogar das Risiko, dass einem die Decke auf den Kopf fällt und man sich gedanklich zu sehr auf den vergangenen Transfer etc. fixiert. Besser ist es für die emotionale Gesundheit, sich durch den normalen Alltag abzulenken.

## Stress reduziert die Fruchtbarkeit der Frau

Im natürlichen Zyklus ist es tatsächlich so, dass Stress die Fruchtbarkeit reduzieren kann durch das Wechselspiel der Hormone. Es ergeben sich fließende Übergänge von qualitativ schlechten Eisprüngen bis hin zum gänzlichen Ausbleiben der Eisprünge.

Das Gegenteil ist aber der Fall, wenn eine IVF oder Stimulationen +/- IUI unternommen werden. Studien haben gezeigt, dass vor dem Transfer extrem gestresste Patientinnen eine identische Erfolgsquote hatten wie relaxte Frauen. Fazit: Stress ohne ärztliche Fertilitätsbegleitung ist kontraproduktiv, unter einer Behandlung ist er unangenehm und belastend aber nicht negativ, was das Schwangerschaftspotential angeht.

## Folsäuretabletten reichen aus, wenn ich sie ab positivem Schwangerschaftstest einnehme

Folsäure spielt bei allen Zellneubildungs- bzw. Zellteilungsprozessen im menschlichen Körper eine wichtige Rolle. Während der Schwangerschaft kann ein Mangel an Folsäure unter anderem zu sogenannten Neuralrohr-Defekten beim Kind führen. Diese Struktur verschliesst sich bereits in der vierten Woche der Schwangerschaft und damit zu dem Zeitpunkt, an dem viele Frauen erst feststellen, dass sie schwanger sind. Daher wird die prophylaktische Einnahme von Folsäure vor Eintreten der Schwangerschaft empfohlen. Daneben werden auch Herzfehler, Harnwegsdefekte sowie die Lippen-Kiefer-Gaumenspalten mit einem Folsäure-Mangel während der Embryonalentwicklung in Verbindung gebracht. Eine Folsäure-Prophylaxe kann das Risiko für Neuralrohr-Defekte um etwa 70% senken. Überprüfen Sie Ihre Zufuhr und achten Sie auf die empfohlene Dosierung: mind. 400 µg oder 0,4 mg Folsäure pro Tag.

## Es reicht, wenn man das Rauchen einstellt mit positivem SST

Nikotin reduziert neben vielem anderen die Fertilität. Es ist daher in jeder Lebenssituation ein Rauchstopp empfohlen. Für beide Partner.