

«Nicht einmal das Natürlichste hab ich geschafft»

Im Buch «Bye Bye, Baby?» erzählen Frauen darüber, wie sie mit Kinderwunsch und Kinderlosigkeit umgehen

Von Denise Dollinger

Rebecca ist 32, als sie auf «Nummer sicher» gehen will und ein paar Eizellen einfrieren lässt. Nun liegen zehn Stück schockgefroren in einem kleinen Röhrchen und einem Stickstofftank in einem Institut. «Für rund 200 Euro im Jahr werden sie für mich aufbewahrt, bis ich sie eines Tages wieder auftauen lasse – oder auch nicht. Ich möchte mir später nie vorwerfen müssen, die Chance nicht genutzt zu haben.» Der «Vorrat im Kühlschrankschrank» ist für die heute 33-jährige Singlefrau nur ein Plan B. «Es gibt mir einfach die nötige Sicherheit, entspannt weiterzuleben und keine Torschlusspanik aufkommen zu lassen.»

Hauptsache, ein Kind

Für Karen war viele Jahre klar, dass die Karriere vor dem Kinderkriegen kommt – als sie dann den innigen Wunsch verspürt, ein Baby zu bekommen, fehlt der passende Partner. Mit 40 lernt sie, über eine Partnervermittlung, Matthias kennen. «Bei unserem ersten Date stand für mich nach einer halben Stunde fest: Ich und der – das passt nie im Leben zusammen.» Der gleichaltrige Mann kann sie mit dem Kinderthema ködern. Aber nach drei Jahren kommt die gemeinsame Tochter zur Welt. «Dass ich nun ein Kind habe mit einem Mann, den ich nicht liebe, bereue ich nicht», sagt die 43-Jährige. «Matthias ist ein fantastischer Papa, er ist einfach nicht der richtige Mann für mich.»

Rebecca und Karen sind zwei von acht Erfahrungsberichten, die im Buch «Bye Bye, Baby? – Frauen im Wettlauf gegen ihre biologische Uhr», von Annette Wirthlin zu Wort kommen. Die Zürcherin hat die Thematik Kinderwunsch durch die verschiedenen Lebensgeschichten, aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln beleuchtet. «Es ist mir wichtig zu betonen, dass dies kein



Lebenstraum Baby. Ungewollte Kinderlosigkeit und die biologische Uhr der Frau sind nach wie vor in der Gesellschaft tabuisierte Themen. Foto Fotolia

typischer Ratgeber mit Patentrezept gegen unerfüllten Kinderwunsch ist. «Lösungen» kann die einzelne Betroffene höchstens darin finden, dass sie die Geschichten anderer Frauen liest, die jede ganz anders mit der Problematik umgeht», sagt Wirthlin.

Das Buch habe sie in erster Linie für betroffene Frauen zwischen dreissig und vierzig geschrieben – doch richte es sich durchaus auch an deren Partner

oder jüngere Frauen. «Bei ihnen möchte ich das Bewusstsein wecken, dass man nicht endlos und ganz nach Wunsch oder auf Knopfdruck Kinder kriegen kann. Es macht durchaus Sinn, sich bereits Ende zwanzig mit dem Thema auseinanderzusetzen», sagt sie.

Nebst den persönlichen Lebensgeschichten enthält das Buch zudem sieben Interviews mit Expertinnen und Experten. So kommen zum Beispiel ein

Fortpflanzungsmediziner, ein Soziologe oder eine Psychotherapeutin zu Wort. «Für viele gehört das Mutterwerden von klein auf zu ihrem Lebensentwurf dazu, und das haben sie auch nie im Geringsten hinterfragt. Wenn es das Schicksal dann doch anders will, kommt das einer Amputation gleich. Es stirbt eine Lebensvision», erklärt etwa die Therapeutin.

Frauen, die in ihre Praxis kämen, hätten zu Beginn oft die unrealistische Erwartung, dass sie ihnen nun helfen könne, schwanger zu werden. «Da muss ich jeweils darauf hinweisen, dass auch ich nicht zaubern kann.» Zwar sei die Wahl, ob man ein Kind will oder nicht, gesellschaftlich akzeptiert, und das sei auch gut so. Betroffene Frauen würden sich jedoch oft als Versagerinnen sehen. «Nicht einmal das Natürlichste habe ich geschafft, das, was sonst alle Frauen hinkriegen», sei eine Aussage, die sie als Psychotherapeutin tatsächlich oft höre.

Das Kind von der Samenbank

Laut dem Statistiker sind Frauen, wenn sie ihr erstes Kind bekommen, älter als noch vor 45 Jahren (1970!). Während damals das Durchschnittsalter noch bei 25 Jahren lag, ist es jetzt bei 30,4 Jahren. «Die Fakten der Biologie bleiben jedoch dieselben: Ab 35 nehmen die Chancen, schwanger zu werden, ziemlich drastisch ab.»

Wirthlin ist überzeugt, dass die Thematik ihres Buches hochaktuell ist. «Unsere Gesellschaft ist leistungsorientiert, die Selbstverwirklichung steht an erster Stelle, zudem gibt es eine grosse Palette an «Alternativen» zum Kinderkriegen», sagt sie. Die Ansprüche an die Beziehungen würden grösser, man warte heutzutage auf die ganz grosse Liebe, gehe viele Beziehungen ein, um den «besten» Partner zu finden. «Irgendwann dann ist die Zeit abgelaufen – ein möglicher Lebensraum zerplatzt.»

Auch für Elisabeth (eine weitere Porträtierte) war ein tiefer Herzenswunsch, ein eigenes Kind zu haben. «Kurz nach meinem 40. Geburtstag reiste ich für fünf Wochen nach Amerika zu einem Selbsterfahrungskurs. Gleich am Anfang sprach ich über meinen unerfüllten Kinderwunsch. Da meinten die anderen Kursteilnehmerinnen, wieso ich denn nicht auf eine Samenbank ginge – als wäre das die normalste Sache der Welt», erzählt die 58-Jährige. In einer Klinik suchte sie dann aus einem Dossier von möglichen Samenspendern ihren Lieblings-Spender heraus: einen 21-jährigen Psychologiestudenten.

Kevin, ihr heute 17-jähriger Sohn, und wenige enge Bekannte kennen die «wahre» Geschichte. Allen anderen erzählt Elisabeth jeweils, dass sie frisch geschieden in den USA einen jungen Studenten kennengelernt und bei der Verhütung nicht so richtig aufgepasst habe. «Nie habe ich eine grosse Liebesgeschichte aufgetischt, sondern im Grunde immer die Wahrheit erzählt – mit der Ausnahme, dass ich die Samenbank verschwiegen habe. Dies zum Schutz meines Sohnes.»

Für Annette Wirthlin ist nach ihren Interviews und Recherchen klar: «Für den Umgang mit der Problematik «Kinderwunsch trotz biologischer Uhr» kann man kein Patentrezept abgeben. Verständnis gegenüber den Betroffenen hilft aber sehr.»



Annette Wirthlin: **Bye Bye, Baby? Frauen im Wettlauf gegen ihre biologische Uhr.** Werd Verlag, 305 Seiten, 29 Franken.

Gesundheitstipps

Ins neue Jahr starten ohne Hungern und übertriebenes Sportprogramm

Gravierende Folgen

Etwa die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen in der Schweiz sind übergewichtig. Diabetes, hoher Blutdruck und die Verfettung der Organe (etwa der Leber) sind nur einige der möglichen Folgen. Auch wenn Untergewicht in der Öffentlichkeit weniger verteuert, in Modewerbungen sogar gefeiert wird, ist dieser Zustand für den Körper nicht besser: Als Konsequenzen drohen oft Mangelerscheinungen, eine erhöhte Gefahr für Infekte und Osteoporose (auch Knochenschwund genannt). Ein normales Gewicht ist jedoch keine Garantie für einen gesunden Körper.

Bei einseitiger Ernährung oder zu wenig Bewegung können auch Normalgewichtige an verfetteten Organen, Diabetes und Mangelerscheinungen leiden. Aus diesen Gründen sind eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung für alle Menschen wichtig.

Dem Jo-Jo-Effekt trotzen

An unterschiedlichen Arten von Diäten mangelt es wahrlich nicht. Viele enden mit einem kurzfristigen Erfolg, auf den der Rückschlag in Form des Jo-Jo-Effekts nicht lange auf sich warten lässt. Grund dafür ist der Notzustand, in den der Körper bei einer Diät versetzt wird: Er stuft den Verlust von Fett als bedrohliche Situation ein, da es ein wichtiger Energielieferant ist.

Hat man sich einige Zeit nur sehr zurückhaltend ernährt, schüttet das Gehirn sofort Belohnungsbotenstoffe aus, wenn gegessen wird. So entsteht das Verlangen, den Teller wieder deftiger zu füllen. Die Essgewohnheiten müssen also langfristig angepasst und das Gewicht allmählich reduziert werden, damit sich der Körper schrittweise daran gewöhnt. Dabei ist das Umstellen auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung empfohlen.

Das Mass finden

Eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung bildet nach wie vor die Lebensmittelpyramide (einzusehen z. B. unter www.sge-ssn.ch). Natürlich steckt der Teufel im Detail. So sind beispielsweise täglich 1 bis 2 Liter Flüssigkeit in Form von Wasser und ungesüßten Getränken aufzunehmen. Dass Softdrinks nicht dazuzählen, ist weithin bekannt, doch auch einige vermeintlich gesunde Getränke wie Fruchtsäfte enthalten oft Unmengen an Zucker.

Zu den Zucker- und Fettbomben zählen viele industriell hergestellte Produkte (Fertiggerichte, Saucen usw.). Fett hat aber einen festen Platz im Speiseplan, denn in kleinen Mengen führen Pflanzenöl, ungesalzene Nüsse oder Kerne dem Körper lebenswichtige Fettsäuren zu. Bei Obst und Gemüse ist Abwechslung gefragt, da jede Sorte andere gesunde Inhaltsstoffe enthält.

Sport ist nicht Mord

Sport verbessert die körperliche und psychische Verfassung. Körperliches Training baut nicht nur Stresshormone ab, sondern bremst auch den Alterungsprozess, wie neuere Forschungsarbeiten zeigen. Milder Ausdauersport eignet sich am besten, um Körperfett abzubauen. Äusserst effektiv ist eine Kombination mit Krafttraining, denn Muskeln verbrauchen viel Energie, auch im Ruhezustand. Von täglichem, intensivem Training ist abzuraten, damit sich der Körper zwischen den Sporteinheiten erholen kann – drei Mal Sport pro Woche ist ausreichend.

Auch simple Gewohnheitsänderungen im Alltag sind gut für die Gesundheit. Es gilt, jede Gelegenheit zu nutzen, um Bewegung in den Alltag zu bringen. So etwa kurze Strecken mit dem Fahrrad zurücklegen statt mit dem Auto. Langes Stehen und Sitzen ist zu vermeiden.

Professionelle Hilfe

Es empfiehlt sich, den Hausarzt oder ein Telemedizinisches Zentrum zu konsultieren, wenn die Gründe für das eigene Über- oder Untergewicht unbekannt sind. Dasselbe gilt, wenn das Gewicht längerfristig nicht reduziert oder gesteigert werden kann, trotz Umstellung von Ess- und Sportgewohnheiten. Hier können Ernährungsberater wertvolle Unterstützung bieten. Zudem ist bei chronischen Krankheiten und Lebensmittelallergien eine Abklärung und professionelle Betreuung sinnvoll.

Schwangere und Stillende sollten sich bezüglich Ernährung und Sport vom Ernährungsberater oder Frauenarzt beraten lassen.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Medgate. Medgate ist einer der führenden Dienstleister für integrierte ambulante Gesundheitsversorgung in der Schweiz.

gesundheit heute

Eine Sendung der Basler Zeitung



Angina pectoris – wenn das Herz schmerzt

Mit Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: St. Claraspital, Interpharma, Merian Iselin, Schulthess Klinik und Viollier AG

Wenn es eng wird in der Brust, man einen starken Druck verspürt oder sogar ein Brennen hinter dem Brustbein, kann das ein Anzeichen von Angina pectoris sein. Fast zehn Prozent der Menschen sind von dieser Durchblutungsstörung im Herzen betroffen. Bei Männern ist die Krankheit zwar häufiger, aber auch Frauen leiden darunter. Leider werden die Anzeichen eines kranken Herzens oft nicht ernst genommen, und so werden Betroffene erst spät behandelt.

Gesundheit heute:
Samstag, 9. Januar 2016, 18.10 Uhr, auf SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1:
Sonntag, 10. Januar 2016, 9.30 Uhr

Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch