



Auch die werdenden Väter einbinden

# Ganzheitliche Beratung bei Kinderwunsch

Durch frühzeitige gezielte Wissensvermittlung, Lebensstilinterventionen und individuelle Beratung können Frauenärzt\*innen primärpräventiv nicht nur die reproduktive Gesundheit der Patientinnen beeinflussen, sondern ebenfalls für mütterliche, väterliche und insbesondere kindliche Gesundheit die richtigen Weichen stellen. Der folgende Artikel stellt ein ganzheitliches Konzept vor, um diese Chance individuell zu nutzen.

## Präkonzeptionell beraten

Das Wissen über präventives Verhalten schon vor Konzeption ist in der allgemeinen Bevölkerung noch dünn und wurde auch im „Netzwerk Gesund ins Leben“ für die Fachwelt erst in die neue Fassung von 2018 implementiert [1]. Um dieses Wissen gezielt an die betroffenen Frauen weiterzugeben, kann eine präkonzeptionelle Beratung drei bis sechs Monate vor dem geplanten Kinderwunsch gemeinsam mit dem Partner in der gynäkologischen Praxis angeboten werden. Möglich sind eine frühzeitige Wissensvermittlung zur Reproduktion im Allgemeinen (z. B. Einflussfaktor Alter, Zyklusverlauf, Häufigkeit/optimaler Zeitpunkt Geschlechtsverkehr, durchschnittliche Dauer bis Schwangerschaftseintritt), die präkonzeptionellen Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben“ [1], aber auch die Evaluation der individuellen Ausgangssituation des Paares. Durch eine frühzeitige Umsetzung der resultierenden Empfehlungen, wie beispielsweise Zahnprophylaxe, Gewichtsregulierung bei Über- oder Untergewicht, Nikotin- und Alkoholkarenz, Implementierung eines aktiven Lebensstils (z. B. 10.000 Schritte täglich und mindestens fünfmal pro Woche 30 Minuten Sport), eine ausgewogene Ernährung und eine frühzeitige und ausreichende Supplementierung mit Jodid und Folsäure kann nicht nur die Fertilität, sondern können auch der Schwangerschaftsverlauf sowie die Ge-

sundheit von Kind und Mutter positiv beeinflusst werden [1].

## Fetale Programmierung

Das Bewusstsein, dass der Lebenswandel der werdenden Eltern bereits vor der Konzeption nicht nur den Verlauf der Schwangerschaft, sondern auch die Gesundheit des geplanten Kindes beeinflusst, ist über die fetale Programmierung zu erklären [2]. Mechanismen, die diesem Prozess zugrunde liegen, sind unter anderem epigenetische Veränderungen [3] und die Beeinflussung der Telomerlänge der fetalen Zellen [4, 5].

## Männer einbinden

Auch der zukünftige Vater kann über eine frühzeitige Umstellung des Lebenswandels einen positiven Einfluss auf Spermienqualität, die fetale Entwicklung und auch die spätere kindliche Gesundheit nehmen [6, 7]. Durch Einbindung des Mannes lässt sich eine gegenseitige Motivation innerhalb des Paares für die Implementierung gesunderer Wohnheiten nutzen.

## Individuell beraten

Insgesamt sollte individuell auf die Situation der Frau und des Paares eingegangen werden. So muss die Folsäuresupplementierung bei entsprechenden Risikofaktoren wie positiver Eigen- oder Familienanamnese bezüglich kongenitaler Fehlbildungen (insbesondere Neural-

## NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.

[www.natum.de](http://www.natum.de)

Informationen und Kongressankündigungen

### Geschäftsstelle:

Isabelle Karpinski  
Emil-Barth-Str. 84  
40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 158-75103

Fax: 0211 158-22482

### E-Mail:

[info@natum.de](mailto:info@natum.de)

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.

rohrdefekte und Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten), Epilepsie, Adipositas, Diabetes mellitus, Immunsuppressiva und schlechter Lebensstil statt mindestens vier Wochen präkonzeptionel bereits zwei bis drei Monate präkonzeptionell mit einer Dosis von 5 mg (statt wie sonst 400 µg) empfohlen werden [8]. Bei vegetarischer, veganer oder unausgewogener Ernährungsform sollte auch die Ferritinbestimmung erwogen werden, da durch Ferritinmangel Schwangerschaftskomplikationen wie erhöhte Frühabortraten folgen können [1, 9].

Auch der Rolle eines Vitamin-D-Mangels könnte zukünftig mehr Bedeutung zukommen, da in mehreren Untersuchungen eine erfolgreiche assistierte Reproduktion mit ausreichender Vitamin-D-Versorgung assoziiert war [10]. Eine Vitamin-D-Spiegelbestimmung und gezielte Supplementierung könnten daher eine sinnvolle Ergänzung sein.

Aber auch praktische Tipps, wie die Möglichkeit eines Online-Coachings der Deutschen Sporthochschule Köln (schwangerschaft@dshs-koeln.de) mit Informationen und Trainingsplänen können hilfreich sein.

### Vaginale Gesundheit

Darüber hinaus mehren sich Hinweise auf die Bedeutung des vaginalen (und auch uterinen) Mikrobioms für die Fertilität, was bisher an erhöhten Schwangerschaftsraten durch In-vitro-Fertilisation (IVF) bei Laktobazillen-Dominanz belegt werden konnte [11]. Nachteilig zeigte sich hierbei eine große mikrobielle Diversität, insbesondere eine bakterielle Vaginose, die ebenfalls für den weiteren Schwangerschaftsverlauf von Bedeutung sein kann [11]. Daher ist präkonzeptionell neben einer Aufklärung zur Intimhygiene auch eine gezielte Abfrage chronisch-rezidivierender vulvovaginaler Infekte und eine Diagnostik zum Ausschluss einer Dysbiose (Nativmikroskopie, pH-Wert, Ausschluss bakterielle Vaginose) sinnvoll. Bei Bedarf kann für die weitere Therapie analog das sechsmonatige Behandlungsschema zur „vaginalen Renaturierung“ von Dr. Bernhard Ost übernommen werden (nach Akuttherapie einmal wöchentlich Laktobazillen + einmal wöchentlich Ansäuerung mit Vagi-C®) [12].

### Der Stress mit dem Stress

Kaum ein anderes Thema ist für Frauen mit mehr Druck aus verschiedenen Richtungen (berufliches, familiäres, soziales Umfeld) verbunden als die Familienplanung. Auch in der Forschung wird dieses Thema kontrovers diskutiert, zum Beispiel als möglicher Störfaktor einer Konzeption [13, 14]. Ausgeprägter Stress, der zu einer Störung der hypothalamisch-hypophysären Achse führt, kann zur Folge haben, dass Ovulationen ausbleiben und somit eine Konzeption verhindert wird. Der normale Alltagsstress, inklusive Nacharbeit auch während der Implantationsphase, schadet allerdings nicht, wie in einer kürzlich veröffentlichten Arbeit gezeigt werden konnte. Er scheint paradoxerweise sogar die Aussichten auf eine Konzeption zu erhöhen [15]. Dieses Wissen kann Paare mit Kinderwunsch entlasten.

Doch Stress wird sehr individuell wahrgenommen, was von der individuellen Resilienz abhängt. Die Resilienz der Mütter während einer Schwangerschaft scheint sich interessanterweise auf die Telomerlänge und damit auf Lebenserwartung und Morbidität der eigenen Kinder auszuwirken [4].

Daher wäre ein möglicher Ansatz, bei Bedarf Ressourcen und Methoden zur Resilienzstärkung aufzuzeigen auch während einer präkonzeptionellen Beratung, damit die Paare bei Schwangerschaftseintritt bereits darauf zurückgreifen können. Neben Yoga, Qi-Gong, Sport [16] und autogenem Training kann auch ein zertifizierter Kurs zum „Achtsamkeitsbasierten Stressmanagement“ zum Beispiel der 7Mind-App empfohlen werden, der von vielen gesetzlichen Krankenkassen übernommen oder bezuschusst wird.



Literatur als Zusatzmaterial unter:  
[www.springermedizin.de/gyn-und-geburtshilfe](http://www.springermedizin.de/gyn-und-geburtshilfe).



**Dr. med. Sonja Aßmann**  
Junges Forum der NATUM  
Natürlich Frauenärztin  
Marktplatz 11  
97070 Würzburg  
E-Mail: [sonja.assmann@naetuerlich-frauenaerztin.de](mailto:sonja.assmann@naetuerlich-frauenaerztin.de)

### Zertifizierung „Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie“

Modul A (Mammakarzinom)

Termin: 3. Juli 2021 (online)

Modul C (Maligne Erkrankungen der Zervix uteri, Vulva, Vagina und Vorstufen)

Termin: 18. September 2021 (Essen)

Information/Anmeldung:

[www.natum.de/ggo](http://www.natum.de/ggo)

### Intensivkurs Komplementärmedizin

Benigne Gynäkologische Erkrankungen

Termin: 12. Juni 2021 (online)

Information/Anmeldung:

Kontakt: [info@natum.de](mailto:info@natum.de)

### Jede Frau ist anders – Praktische naturheilkundliche Konzepte zur Frauengesundheit für Ärzte und Therapeuten

Frühjahrs-Workshop

Termin: 18.–19. Juni 2021

Ort: Karlsruhe

### NATUM-Tag Baden-Baden

Termin: 31. Oktober 2021

Ort: Baden-Baden

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat Ganzheitliche Frauenheilkunde vergeben.