

Schwangerschaft verhüten oder unerfüllter Kinderwunsch: Die weibliche Fruchtbarkeit im Fokus

Priv.-Doz. DDr. Martina Kollmann, MSc und
Priv.-Doz. Dr. Monika Wölfler

Das Wichtigste auf einen Blick

Obwohl die Lebenserwartung insgesamt stetig steigt, bleibt die Phase in der eine Frau fruchtbar ist und das Zeitfenster für die höchste Wahrscheinlichkeit eine Schwangerschaft zu erreichen, gleich. Jedes 6. Paar ist von unerfülltem Kinderwunsch betroffen. Bei Ausbleiben einer Schwangerschaft innerhalb eines Jahres sollte eine vollständige Abklärung möglicher Ursachen erfolgen, bei Frauen über 35 schon nach 6 Monaten.

Andererseits ist es aber so, dass Frauen etwa 35 Jahre fruchtbar sind. Dies bedeutet, dass sie und ihre Partner sich über viele Jahre hinweg wirksam vor ungewollten Schwangerschaften schützen müssen.

Studien zeigen, dass die natürliche Fruchtbarkeit häufig vollkommen falsch eingeschätzt wird. Sie wird oft überschätzt, andererseits aber auch häufig unterschätzt.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Bei einem unerfüllten Kinderwunsch spielt die genaue Abklärung möglicher Ursachen eine zentrale Rolle. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen von Zyklusmonitoring bis zur künstlichen Befruchtung. Auch bei Krankheiten oder therapeutischen Maßnahmen, die die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen können, gibt es Möglichkeiten für fruchtbarkeitserhaltende Maßnahmen.

Der österreichische Verhütungsreport aus dem Jahr 2019 zeigt, dass die ÖsterreicherInnen mit Sexualität und Verhütung zufrieden sind, aber weniger verhüten als vor 3 Jahren, vor allem aus Hormon-Angst. Halbe Halbe wird auch bei der Verhütung gelebt, „Selbstbeobachtung“ und „Tage zählen“ gehören der Vergangenheit an. Operative Verhütungsmethoden nehmen zu. Und weiter, so steht es im Report, könnten 10.000 ungewollte Schwangerschaften durch eine Kostenübernahme von Verhütungsmitteln vermieden werden.

Das können Sie selbst tun

Bei Fragen zur Verhütung oder bei unerfülltem Kinderwunsch ist eine Vorstellung bei spezialisierten Frauenärzten und Frauenärztinnen empfohlen.

Bei bestehendem Kinderwunsch sind eine gesunde Ernährung, Sport und ein normales Körpergewicht sehr wichtig. Bei konkretem Kinderwunsch wird die Einnahme von Folsäure und bei einem Vitamin D Mangel die Einnahme von Vitamin D empfohlen, da dadurch die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten einer Schwangerschaft erhöht wird.

Priv.-Doz. DDr. Martina Kollmann, MSc
Priv.-Doz. Dr. Monika Wölfler

Schwerpunkt für gynäkologische Endokrinologie und
Fortpflanzungsmedizin

Universitätsklinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Medizinische Universität Graz

Tel: 0043 316 385 12260
Mail: kinderwunsch@klinikum-graz.at