

Eltern

Nr. 2
Februar 2015



Für die aufregendsten Jahre des Lebens



**GANZ SCHÖN
HELLE,
DIE KLEINEN!**

Von 0 bis 3:
Das passiert im
Gehirn unserer
Kinder

**Warum
verlangen
wir Eltern
bloß so viel
von uns?**

*Familie heute: Was uns
bewegt • Was uns hilft*

**AUGEN ZU
– UND DURCH!**
12-mal Trost
für müde Eltern

**MEIN BABY
AUS DEM EIS**
Schwanger
dank Social
Freezing –
eine Mutter
erzählt





Social Freezing

„Am Ende fragt niemand, wie das Baby entstanden ist“

Eizellen einfrieren – am Ende noch wegen der Karriere?
Das wird gerade heiß diskutiert und kritisiert.
Hier kommt die Geschichte von Tabea, 35, die Social Freezing
aus privatem Grund nutzte. Jetzt ist sie in der 17. Woche
schwanger und sehr dankbar dafür



Dabei hatte ich immer mit offenen Karten gespielt. Zu Jochen gesagt: Mit Mitte, allerspätestens Ende 30 will ich Kinder. Er war ein paar Jahre älter als ich, war schon mal verheiratet gewesen, hat einen Sohn. „Kinder sind toll“, sagte er, es gäbe nichts Besseres. An jedem zweiten Wochenende erlebte ich ihn als Papa, sah, wie er das draufhatte. Manchmal witzelten wir, wie unser Kleines aussehen würde. Seine Nase, meine hohe Stirn. Ich bin sicher: Er wollte es auch. Was zum plötzlichen Wandel geführt hat? Ich weiß es nicht. Vier Jahre waren wir bereits ein Paar, mein 35. Geburtstag rückte näher, da begann der Eiertanz. Ob er wirklich noch mal von vorn anfangen wolle, schlaflose Nächte, Kinderspucke auf dem Sofa – er wisse nicht so recht. Und eigentlich würden wir doch ein tolles Leben führen. Wir verreisten viel, konnten ausgehen und Freunde treffen, wann immer wir wollten, jobmäßig machte ich gerade einen spannenden Karrieresprung. Mein Leben war erfüllt – und trotzdem fehlte mir was, zunehmend.

Was hätte es für Alternativen gegeben zum Beziehungs-Aus, das nach eini-

gen Monaten Dauerdiskussion über den Sinn des Lebens wie ein Paukenschlag kam? Ich hätte Einsicht vorspielen können, dann aber die Pille weglassen und schließlich erstaunt tun, wenn die Regel ausbleibt. Ich hätte hoffen können, wie so viele Frauen, die an der Seite unentschlossener Männer leben. Und dann ist man 40 und hat das Wort Torschlusspanik auf die Stirn tätowiert.

Die Uhr tickte

Ich wollte ehrlich sein, mit mir, mit Jochen. Bis heute, fünf Jahre danach, ist er fassungslos, dass ich mich schließlich getrennt habe, wir hätten uns doch geliebt. Fehlende Zuneigung, das war nicht der Grund. Aber fehlende Perspektive. Und maßlose Enttäuschung darüber, dass er mich so lange hingehalten hat.

Panik bekam ich, als Jochen ausgezogen war. Und jetzt? Einen Mann finden, Vertrauen fassen, die Familienfrage klären und dann entsprechend aktiv werden – fünf Jahre etwa blieben mir noch dafür. Fünf Jahre, und in jedem würde die Fruchtbarkeit weiter nachlassen.

Ich fing an zu googeln. Landete in Schwangeren-Foren, stolperte über einen Threat, in dem das Thema „Social Freezing“ diskutiert wurde. Frauen, die ihre Eizellen einfrieren lassen, für später? Kurz darauf hatte ich bereits den ersten Termin in einer Münchner Kinderwunschpraxis. Schockgefroren würden die im Rahmen einer kleinen OP entnommenen Eizellen, und nach Bedarf dann aufgetaut. Ich beschloss, außer zwei sehr engen Freundinnen niemandem davon zu erzählen. Mitleid wegen der Trennung kam ohnehin schon von allen Seiten. Oh Gott, die Arme, jetzt friert sie sich auch noch die Eizellen ein – so was hätte mir gerade noch gefehlt! Ebenso eine abgehobene Ethik-Diskussion, die so tut, als müsse die Biologie der Tonangeber beim Kinderkriegen sein. Es ist längst normal, sich mit künstlicher Hilfe gegen Kinder zu entscheiden, Stichwort Pille. Wieso dann nicht auch eines Tages mit künstlicher Unterstützung dafür?

Weil für eine mögliche Befruchtung im Reagenzglas mehrere Eizellen benötigt werden, geht man auf Nummer sicher und versucht, statt der normalerweise einen Eizelle pro Zyklus mehrere zu gewinnen – was über hormonelle Sti-

mulation gelingt. Ich hab mir die Spritzen selbst gesetzt, es war nicht schlimm, nur Kopfschmerzen hatte ich hinterher. Für die Entnahme selbst bekam ich eine Mini-Narkose. Zehn Eizellen konnte der Arzt entnehmen, einen Zyklus später noch mal genau so viele.

Eine meiner eingeweihten Freundinnen hat mich später mal gefragt, wie das sei, wenn ich jetzt an den Praxisräumen vorbeikäme, die recht zentral in der Münchner Innenstadt liegen. Hallo Baby, warte noch ein bisschen, gerade passt es noch nicht? Quatsch, sagte ich, so ist das nicht. Eher so, wie wenn man eine Konservierte Ausbeute eines Tages tatsächlich gebraucht würde, daran hab ich nie wirklich gedacht. Auch Sicherheitsmenschen mögen Romantik. Ein Kind, aus Liebe entstanden, vorher Candle-Light-Dinner, hinterher langes Kuscheln, die Vorstellung lässt mich weiß Gott nicht kalt.

Und bei Simon hätte ich mir all das auch sehr gut vorstellen können. Über ein Online-Dating-Portal lernten wir uns kennen. Möchten Sie Kinder? Möchten Sie keine? Sind Sie eher unschlüssig? Ich kreuzte Ersteres an; dass die Auswahl an potenziellen Partnern dadurch augenblicklich drastisch schrumpfte, war mir egal. Und ich ging noch weiter, suchte nur nach Männern, die ebenfalls explizit Nachwuchs wollten. Die weichere Variante, das Kreuzchen bei „könnte ich mir vorstellen“, hab ich von vornherein verworfen. Nicht schon wieder Zeit vergeuden!

Bloß kein Mitleid!

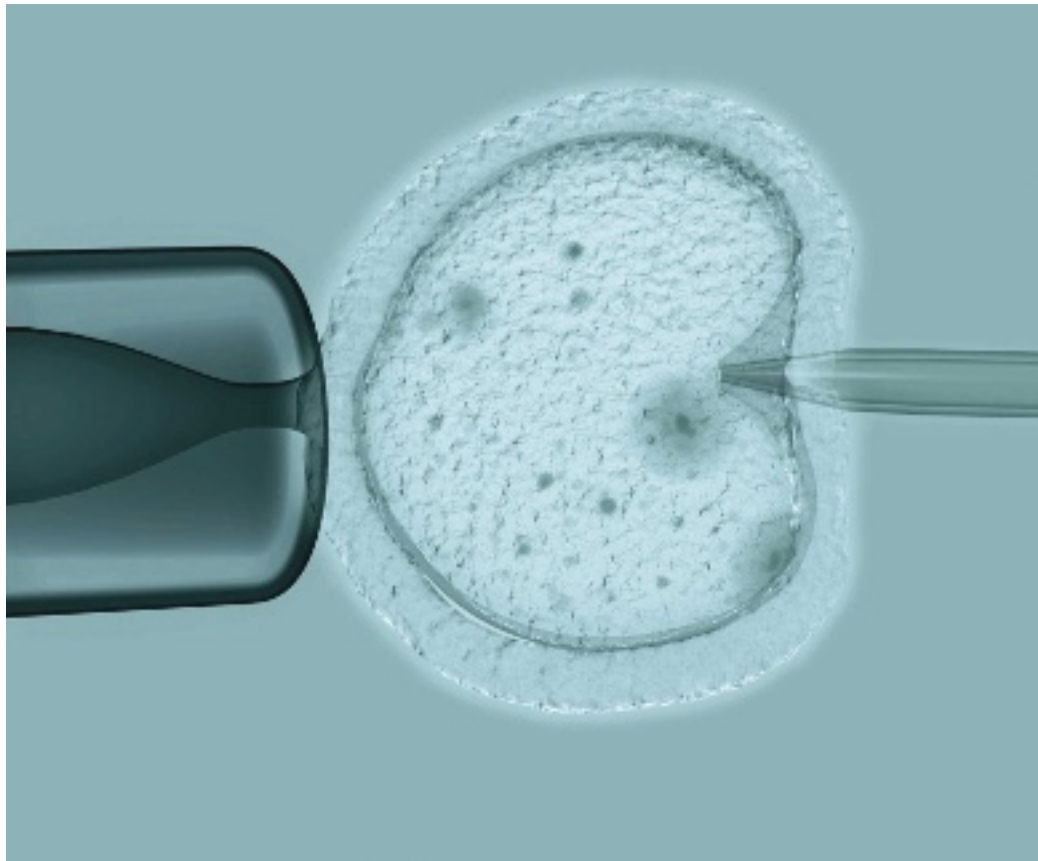
Alles mit Simon klappte genau so, wie ich es mir gewünscht hatte. Inklusive Candle-Light-Dinner und Kuscheln. Aber als wir nach ein paar Monaten beschlossen, es drauf ankommen zu lassen, tat sich nichts. Ich fing an, Temperatur zu messen, einen Eisprungkalender zu führen – ätzend. Simon sagte, es sei in seinem Sinne, nicht zu lange zu warten, lieber bald einen Arzttermin ausmachen. 43 war er, mein Vierzigster näherte sich. Es war gut, dass wir so schnell aktiv geworden sind. „Ihr Körper produziert kaum noch Eizellen“, sagte der Gynäkologe. Nachlassende Fruchtbarkeit, damit rechnet man ja in meinem Alter. Nicht aber damit, dass schon die Wechseljahre beginnen und es „zwar nicht unmöglich, aber doch sehr un-



„Wir wurden mit allem Erdenklichen titulierte – unmoralisch, unethisch, unmenschlich“ (Prof. Bob Edwards, Erfinder der IVF)



97 % aller Eizellen überleben nach der sogenannten „Vitrifikation“



wahrscheinlich“ ist, auf natürlichem Weg schwanger zu werden.

Die blaue Linie? Surreal!

Dass auch die Qualität von Simons Spermien zu wünschen übrig ließ – zu wenige, zu unbeweglich –, hatte beinahe was Tröstliches. „Eins zu eins“, ja, so denkt man, wenn ich ehrlich bin. Aber man denkt noch ganz anders. Ich fing an, das geplante Vorgehen nicht als Notlösung zu betrachten, sondern als einen Weg mit Vorteilen. In den letzten vier Jahren hatte ich meine berufliche Position ausbauen können, ein, zwei Jahre Babypause – das sollte jetzt problemlos gehen. Damals, mit Jochen, wäre es anders gewesen. Da hätte ich vermutlich zumindest in Teilzeit weiterarbeiten müssen, um nicht mein ganzes berufliches Engagement der letzten Jahre in den Wind zu schießen.

Ganz ehrlich: Die Vorstellung, mein Kind die ersten zwei Jahre zu Hause zu betreuen, gefällt mir deutlich besser als das, was damals gewesen wäre: Krippenbetreuung, Dauerhetze, die Familie managen müssen wie ein Kleinunternehmen.

Bei der „künstlichen“ Befruchtung verschmelzen Ei- und Samenzelle im Reagenzglas. Werden hierfür tiefgefrorene Eizellen verwendet, wird das Spermium unter dem Mikroskop in das Zytoplasma der Eizelle eingespritzt

Fünf der 20 tiefgefrorenen Eizellen wurden schließlich aufgetaut, Simons Spermien „aufbereitet“. Wir hatten unglaubliches Glück: Ein Embryo begann zu wachsen und konnte eingepflanzt werden. Ein nüchterner Vorgang, zugegeben, wenigstens hielt Simon meine Hand. Dass einer der zahlreichen Schwangerschaftstests, die ich im Bad gebunkert hatte, dann tatsächlich zwei blaue Linien anzeigte, war surreal. Dann kam die Übelkeit. Und der Bauch fing an zu spannen. Seit 17 Wochen bin ich jetzt schwanger. Ein Wunder, wo der Weg dahin ja schon was von Science-Fiction hat.

Aber das Wesen in mir und wie wir beginnen, in Kontakt zu treten, das ist echt.

Ich bin so unendlich froh, dass ich das erleben darf! Hätte ich dem Schicksal seinen Lauf gelassen, wäre es jetzt vermutlich anders, ich müsste mich auf ein Leben ohne Kind einstellen.

So muss ich damit klarkommen, dass mein Kind nicht durch einen Akt der Liebe entstanden ist. Vielleicht will ich ja deswegen nicht wissen, was es wird, kaufe nur Babyklamotten in unisex und richte das Zimmer neutral ein: weil ich tief drinnen eben doch überrascht werden will. Weil da diese Sehnsucht ist, sich dem Leben hinzugeben, seinem Zauber.

Andererseits gibt es da auch eine Ahnung. Dass nämlich, wenn unser Kind erst mal da ist, kein Hahn mehr danach krähen wird, wie es entstanden ist. ☺



Elisabeth Hussendörfer, 43, Journalistin, hat vier Kinder „ganz normal“ bekommen und sich nie wirklich Gedanken darüber gemacht.

Nach dem Gespräch mit Tabea empfand sie große Dankbarkeit – und tiefes Verständnis für diese Frau

Foto: JUAN GARTNER/MAURITIUS IMAGES



29 Babys aus dem Eis

Alle Welt redet derzeit von Social Freezing. Wie geht das, wie erfolgreich ist es? Fragen an den Münchner Reproduktionsmediziner Dr. Jörg Puchta, bei dem Tabea in Behandlung war

Seit wann gibt es Social Freezing?

Schon Ende der 90er-Jahre haben wir Eizellen mithilfe von flüssigem Stickstoff bei minus 196 °C eingefroren, damals allerdings mit der Methode des Slow Freezings. Dabei werden die Zellen um 0,3 °C pro Minute runtergekühlt. Seit 2007 arbeiten wir mit dem sogenannten Flash Freezing (Schockfrost), was eine Kühlung von 30000 °C pro Minute bedeutet. Die schockgefrorenen Eizellen sehen unter dem Mikroskop aus wie Perlen. Wunder schön, perfekt.

So perfekt, dass Sie Frauen raten, schon in jungen Jahre einen gewissen Vorrat anzulegen?

Ich rate gar nichts. Ich sage nur, was möglich ist. Das Slow Freezing war eine Notlösung, vor allem Frauen vor einer Chemotherapie kamen damals zu uns, um sich die Möglichkeit einer eventuellen späteren Schwangerschaft zu sichern. Über 50 Prozent der Zellen haben den Prozess der Konservierung nicht überlebt. Heute liegt die Vitalitätsrate bei 95 Prozent – was natürlich nicht heißt, dass sich auch 95 Prozent der Eizellen befruchten und einsetzen lassen. Letzteres hängt auch vom Alter der Frau und der Qualität der Spermazellen ab. Ich gehe aber davon aus, dass im Schnitt die Hälfte der konservierten Eizellen

gute Embryonen werden können. Das ist ein super Wert. Im Hinblick auf eine künstliche Befruchtung kann man aufgrund der aktuellsten Datenlage sogar sagen: Zellen erst einfrieren und dann zurückgeben liefert bessere Ergebnisse für Mutter und Kind.

Das klingt ja wie beim Tiefkühlgemüse, dem auch ein oft höherer Vitamingehalt zugeschrieben wird als dem vermeintlichen Frischgemüse vom Marktstand.

Dass vitrivizierte Eizellen so fit sind und es auch bleiben – es gibt praktisch keine Alterungsprozesse, die Eizelle lagert in ewiger Jugend –, ist für mich tatsächlich die größte Überraschung meiner beruflichen Laufbahn.

Wie viele Frauen machen sich das zunutze und legen einen Vorrat an, um zu vermeiden, dass der Kinderwunsch eines Tages an der nachgelassenen Fruchtbarkeit scheitert?

Hierzu kenne ich keine Erhebung. Für unser Zentrum, und wir waren in Deutschland die Ersten, die Social Freezing angeboten haben, kann ich sagen, dass in unseren Kühltanks inzwischen mehr als zehntausend Eizellen lagern. Wir haben bislang 39 Schwangerschaften aus Social Freezing, 29 Kinder sind bereits geboren. Für

die nächsten Jahre gehe ich von einem Boom aus. Immer mehr Kollegen legen ihre Skepsis ab.

Kritiker sagen, das Social Freezing setze Frauen beruflich unter Druck.

Apple und Google bieten Mitarbeiterinnen kostenlos an, ihre Eizellen einfrieren zu lassen ...

Klar lassen sich da Schreckensszenarien zeichnen. Ich sehe es aber eher pragmatisch und denke daran, wie es war, als 1976 die künstliche Befruchtung erfunden wurde. Bald entstehen Kinder nur noch in Reagenzgläsern, fürchteten viele. Und wie ist es heute? Die IVF wird von fünf Prozent aller Frauen angewendet, sie kann im Einzelfall unglaublich helfen. Aber sie bleibt die Ausnahme. Genauso sehe ich es mit dem Social Freezing: Es kann eine Möglichkeit sein. Persönlich würde ich Frauen raten, bis 30 in jedem Fall ihr Leben entspannt zu leben. Aber die Frauen, die mit Anfang 30 noch keine Kinder und keinen Partner haben oder beruflich gerade nicht zurückfahren wollen, sollten schon darüber nachdenken dürfen, ob die Methode für sie nicht geeignet ist. Letztlich ist Social Freezing eine aktive Lebensentscheidung, die viel mit der Tatsache zu tun hat, dass wir heute einfach äl-

ter werden. Lebensphasen verschieben sich. Der Anteil der über 40-jährigen Erstgebärenden hat sich seit 1991 vervierfacht. Soll man das erschreckend finden? Ich finde es nicht. Die 40-Jährigen von heute sind anders als vor 20, 30 Jahren. Sie wirken jugendlicher und sind oft auch körperlich fitter.

Gibt's für Sie Grenzen? Wann würden Sie einer Frau keine Eizellen mehr einsetzen wollen?

Wenn ich das Gefühl habe, dass eine Schwangerschaft den Körper zu sehr belasten würde. Aber so was lässt sich nicht mit einer Zahl festmachen. Ich kann nicht pauschal allen 45-Jährigen die Rückgabe ihrer Eizellen verweigern, wenn Tausende von Frauen in diesem Alter noch auf natürlichem Weg schwanger werden!

Was kostet das Social Freezing?

Rechnen Sie für Entnahme und Einfrieren mit 2000 Euro. Und für die Lagerung mit 20 Euro monatlich. ♡



Dr. med. Jörg Puchta, 53 Jahre, vier Töchter, seit 1999 Facharzt

für Reproduktionsmedizin, Geschäftsführer der Abteilung für Social Freezing am Kinderwunschzentrum an der Oper in München