

# Woche 1

## *Das optimale Timing*

Herzlich Willkommen

Zu Woche 1

# *Das optimale Timing*

*Was du dabei beachten solltest ♥*



Wer sich dafür entscheidet, ein Kind zu bekommen, muss oft feststellen, dass das nicht auf Anhieb klappt. Dafür kann es viele verschiedene Gründe geben.

Die Chancen für eine erfolgreiche Schwangerschaft lassen sich unter Berücksichtigung von verschiedenen Tipps erheblich steigern. Auch wenn du schon ein NFP-Profi (natürliche Familienplanung) bist, evtl. keinen regelmäßigen Bilder-Buch-Zyklus von 28 Tagen hast oder das Spermogramm nicht optimal ausgefallen ist, lies bitte unbedingt weiter!

Den optimalen Zeitpunkt für eine Befruchtung zu finden, ist gar nicht schwer und jede Frau kann ihn allein herausfinden. Gleichzeitig ist es wichtig zu wissen, dass auch der Auf- und

Online-Intensiv-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 14

Umbau der Gebärmutter Schleimhaut für die Einnistung einer befruchteten Eizelle mitentscheidend ist. Daher muss nicht nur die Zeit bis zum Eisprung, sondern auch die zweite Zyklushälfte beobachtet werden.

Zunächst aber zum optimalen Timing für euer kleines Wunder. Es gibt mehrere Methoden zur Ermittlung des Eisprung-Tages, die hier vorgestellt werden.

## Den besten Zeitpunkt im Zyklus finden

Der natürliche Zyklus einer Frau ist ca. 28 (26-30) Tage lang. Dabei reift in der ersten Zyklushälfte das Ei heran, springt (Ovulation) und nistet sich danach in der Gebärmutter ein. Die Eizelle ist bei einer jungen Frau bis ca. 30 Jahre ungefähr 24 Stunden lang befruchtbar.

Daher ist es wichtig, am besten vor dem Tag des Eisprunges Geschlechtsverkehr zu haben. Im besten Fall liegt dieser Tag etwa 12-13 Tage vor der Regelblutung.

Kaum eine Frau kennt jedoch den exakten Termin, an dem der Eisprung erfolgt.

Dabei ist der optimale bei Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch Zeitpunkt enorm wichtig.

Viele wissen nicht, dass eine Eizelle nur etwa 24 Stunden lang befruchtungsfähig ist.

Diese Zeitspanne nimmt mit dem Alter einer Frau sogar zusätzlich noch deutlich ab, sodass der optimale Zeitpunkt für das Zusammenkommen von Mann und Frau immer wichtiger wird und **VOR** dem eigentlichen Tag des Eisprunges liegen sollte.

## Die Spermien des Mannes

Die Spermien des Mannes überleben normalerweise drei bis fünf Tage in der Gebärmutter und im Eileiter, wenn davon ausgegangen werden kann, dass die Spermien des Mannes von normaler Qualität sind.

Ich setze an dieser Stelle voraus, dass eine Untersuchung der Spermienqualität bei einem Urologen oder in einem Kinderwunschzentrum erfolgt ist. Ein Spermioogramm sollte für die Wahrscheinlichkeit einer natürlichen Befruchtung mindestens folgende Werte erreichen:

- 40 mio Spermien, 15 mio/ml Ejakulat
- 32% vorwärts beweglich
- mindestens 4% normal geformt.

## Das optimale Timing

Eine junge Frau (bis ca. 30 Jahre) ist damit bis zu vier Tage im Monat (be)fruchtbar. Rein statistisch gesehen genügt es daher, wenn ein junges Paar, das ein Kind haben möchte, alle drei Tage miteinander schläft.

Die Tabelle zeigt aber schon, dass es große Unterschiede gibt, an welchen Tagen die Befruchtung der Eizelle wahrscheinlich ist. Immer vorausgesetzt, dass das Spermioogramm normal gut ist...

Tage	-4	-3	-2	-1	Beim Temperatur- anstieg	1
Fruchtbarste Tage		(♥ Sex)	♥ Sex	♥ Sex	(♥ Sex)	
Wahrschein- lichkeit [%]	17,8	23,7	25,5	21,1	10,3	0,8

Je älter eine Frau ist (also älter als 30 Jahre), desto kürzer wird diese Spanne jedoch.

Die Fruchtbarkeit der Frau nimmt kontinuierlich und ab dem 35. Lebensjahr nochmals ganz deutlich ab.

Eine Eizelle einer Frau über 35 Jahre ist dann nicht mehr 24 Stunden, sondern unter Umständen nur noch vier bis sechs Stunden befruchtbar. Das engt die fruchtbarsten Tage weiter ein.

Daher sollten die Spermien eine Eizelle am besten direkt nach deren Eisprung im Eileiter treffen. Die Bedingungen für eine Befruchtung sind aus diesem Grund dann am besten, wenn der Geschlechtsverkehr ein bis zwei Tage vor dem Eisprung stattfindet und die Spermien der Eizelle entgegengeschwommen sind, sodass das Ei noch „frisch“ ist.

### **Tipps für den Mann:**

Der Mann sollte zusätzlich mindestens zwei Tage vor diesem „optimalen Termin – 48 Std. vor dem Eisprung“ keine Spermien ausschütten (Sex-Karenz).

Die Menge der Spermien und der flüssige Anteil im Ejakulat werden damit erhöht.

Nachweislich steigt die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung mit der Menge der Spermien an. Zusätzlich werden die Ernährungs- und Schwimmbedingungen für die Spermien durch die Flüssigkeit verbessert, denn eine zähe Flüssigkeit erschwert den Spermien die Bewegung und kostet Energie.

Dazu sollte zwei Tage nacheinander Sex gemacht werden, da die nachfolgenden Spermien erleichterte Schwimmbedingungen vorfinden und fitter bei der Eizelle ankommen.

\* \* \*

Selbstverständlich sollte der Mann mindestens zu dieser Zeit auch keinen Alkohol trinken, denn das legt die Spermien lahm – sie schwimmen nicht mehr gut.

Auch bestimmte Medikamente wie beispielsweise Antihistaminica oder Antidepressiva hemmen die Spermien beim Schwimmen.

Ein Spermioogramm und eine Beratung von Seiten eines Fachmannes ist notwendig, wenn die Spermienqualität und -aktivität eingeschränkt ist.

# Wie kann ich meinen fruchtbarsten Tag herausfinden?



Um den Tag des Eisprunges zu finden, muss man sich selbst über mindestens drei Monate beobachten und einige Anzeichen für hormonelle Veränderungen erkennen und dokumentieren.

Dann erkennt man meist eine Regelmäßigkeit oder man erkennt tatsächlich, dass der eigene Zyklus nicht immer gleich verläuft, oder dass bestimmte Testmethoden sich für einen selbst nicht eignen, da dessen Ergebnisse von den anderen Test abweichen.

Anschliessend sollte man bei unerfülltem Kinderwunsch jeden Monat aufs Neue den Eisprung und die fruchtbarsten zwei Tage ermitteln, um die Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen.

Für deine Zyklusbeobachtung drucke das Zyklusblatt aus.

So kannst du deinen Zyklus besser kennenlernen, wenn du einige Monate lang die im folgenden beschriebenen Methoden probierst und vergleichst, um deinen Eisprung und das optimale Zeitfenster für die Befruchtung herauszufinden.

# Methoden, um den Tag des Eisprunges zu finden

## Temperatur messen (Basal-Temperatur-Methode)

Die sogenannte Basal-Temperatur meint unsere Körpertemperatur, die wir mit dem Fieber-Thermometer messen können. Bei jedem Menschen schwankt diese Grundtemperatur im Laufe eines Tages regelmäßig in Abhängigkeit von unserem Bio-Rhythmus.

Bei der Frau schwankt diese Grundtemperatur normalerweise zusätzlich im Laufe eines weiblichen Zyklus, sofern ein Eisprung stattfindet. Das bedeutet, dass es zwei Phasen im Laufe eines Monatszyklus gibt, bei denen wir ab dem Eisprung eine um etwa 0,5 Grad Celsius höhere Temperatur messen können.

Um diese feinen Unterschiede messen zu können, sollte man Folgendes unbedingt beachten:

- dasselbe (gute) Thermometer benutzen
  - sogenannte Basal-Thermometer gibt es viele. Solche, die konstant drei Minuten lang die Temperatur messen, jedoch nicht sehr viele.
- zur selben Uhrzeit drei Minuten lang vor dem Aufstehen messen
- an derselben Körperstelle (zum Beispiel immer in der Mundhöhle) messen.

Ursache für diesen Temperatur-Wechsel in der Zyklusmitte ist der Hormonanstieg von Progesteron. Es wirkt unter anderem zentral im Gehirn auf die Körpertemperatur und erhöht sie.

Da das Progesteron nur gebildet wird, wenn ein Eisprung stattgefunden hat, kann der Temperaturanstieg als ein relativ sicheres Zeichen für einen Eisprung gewertet werden. Die Phase der erhöhten Temperatur dauert im besten Fall etwa 13 bis 14 Tage. Falls keine Schwangerschaft eingetreten ist, sinkt die Temperatur kurz vor der Regelblutung wieder ab, im Falle einer Schwangerschaft bleibt sie erhöht ♥

Mit der Temperaturmessung kann man den Zeitpunkt des Eisprungs im aktuellen Zyklus zwar nicht voraussagen, aber der Eisprung lässt sich mit der Erfahrung vorangegangener

Dokumentationen von früheren Temperaturkurven mit einiger Wahrscheinlichkeit soweit eingrenzen, dass man bei regelmäßigen Zyklen den Tag des Eisprunges im kommenden Zyklus voraussagen kann. Zudem kann man erkennen, dass ein Eisprung stattgefunden hat, was ebenfalls bei Kinderwunsch-Paaren eine sehr wichtige Information ist.

Bei Geschlechtsverkehr, nachdem die Temperatur bereits ihren Anstieg begonnen hat, hat man nur noch eine relativ geringe Chance auf Befruchtung in diesem Zyklus.

Sollte die Temperatur nicht steigen, dann ist es möglich, dass kein Eisprung stattgefunden hat. Dies kann ein Einzelfall oder regelmäßig so sein und sollte weiter dokumentiert und ggf. von einem Fachmann/-frau untersucht werden.

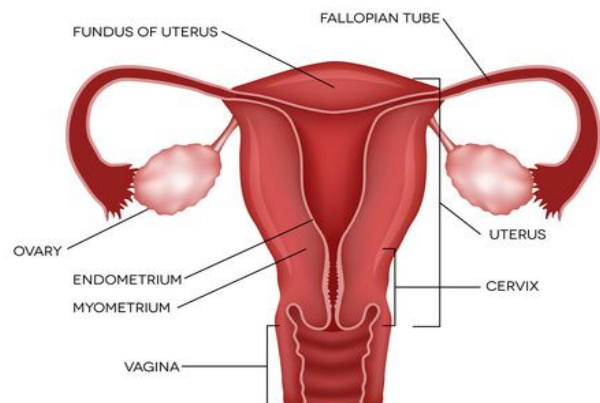
Bleibt die Temperatur nach dem Eisprung nicht stabil erhöht oder ist die Phase nach dem Eisprung von 14 Tagen unter 12 Tage verkürzt, dann zeigt dies meist einen Progesteron-Mangel an und erschwert das Einnisten einer befruchteten Eizelle.

Auch dies muss mit einem Fachmann/-frau besprochen werden.

## Muttermund selbst ertasten

Als Muttermund bezeichnet man den unteren Eingang in die Gebärmutter (Uterus), der am oberen Ende der Scheide (Vagina) liegt.

Der Muttermund verändert seine Konsistenz an den fruchtbaren Tagen in einem Zyklus und öffnet sich für die Spermien. Während der Muttermund an den unfruchtbaren Tagen in einem Zyklus fest wie ein Entenschnabel selbst zu ertasten ist, wird er im Vergleich dazu zur fruchtbaren Zeit weich (er öffnet sich) und sinkt etwas herab.



Vor dem Muttermund hat die Frau zum Infektionsschutz für die Gebärmutter einen Schleimpropf. Dieser schmilzt mit der Veränderung der Hormone im weiblichen Zyklus zum Eisprung hin und verflüssigt sich. Gleichzeitig vermehrt er den Ausfluss aus der Scheide.

Gleichzeitig verändert sich zum Eisprung auch die Konsistenz unseres Ausflusses.



## Der Ausfluss verändert sich (Zervix-Schleim)

Ein gewisser Ausfluss während der gesamten Zyklusdauer ist normal. Der aussagekräftige Zervix- (oder Zervikal-) Schleim jedoch entsteht an den fruchtbaren Tagen einer Frau. Der Ausfluss verändert sich in Menge, Farbe und vor allem in seiner Konsistenz. In der fruchtbaren Phase nimmt die Ausflussmenge bereits einige Tage vor dem Eisprung zu. Die Farbe ändert sich in der fruchtbaren Phase von milchig-trüb zu **klar**. Die Konsistenz verändert sich zum Eisprung hin, der Ausfluss wird „**spinnbar**“. Die nötige Konsistenzprüfung kann von dir selbst gemacht und beurteilt werden, indem der Schleim zum Beispiel zwischen Daumen und Zeigefinger platziert wird und auf seine Eigenschaft „wie ein Spinnenfaden zu hängen“ geprüft wird. Wenn die Finger voneinander entfernt werden, „spinnt“ sich ein Faden. Je besser der Faden sich spinnen lässt, desto sicherer ist dies ein Zeichen für die fruchtbare Phase der Frau. Jede Frau sollte selbst ein Gefühl dafür bekommen, wie der Schleim sich verändert. Daher ist es anzuraten, mehrere aufeinander folgende Monatszyklen zu beobachten und die Schleim-Farbe, -Menge und -Konsistenz (z. B. auf dem beigefügten Zyklusblatt) zu notieren.

Der Zervix-Schleim gehört zu den wichtige körperlichen Zeichen der Fruchtbarkeit.

Vermehrter Ausfluss kann auch durch eine Infektion zustande kommen. Dieser Ausfluss unterscheidet sich dahingehend, dass er konstant ist, ein merkwürdiger Geruch vorhanden sein kann, die Scheide juckt oder brennt.

## Körperliche Zeichen für einen Eisprung

die zu beobachtenden Zeichen für einen Eisprung können sein:

- verstärkte Lust auf Sex
- sensiblere Brüste
- mitunter ein Zusammenziehen am Eierstock (siehe Mittelschmerz)
- verstärkter klarer, spinnbarer Zervix-Schleim
- geöffneter Muttermund
- der Muttermund sitzt etwas tiefer

## **„Mythos“ Mittelschmerz**

Vielleicht haben Sie auch schon einmal davon gehört, dass Frauen in der Mitte des Zyklus, also zwischen den Regelblutungen, einen Schmerz im Unterleib verspüren. Dieser kann ganz kurz oder etwas länger anhalten und wird Mittelschmerz genannt. Übrigens kann es für Schmerzen im Unterleib in Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus noch weitere Ursachen außer dem Eisprung geben und muss ggf. von einem Frauenarzt zunächst abgeklärt werden.

Der Mittelschmerz ist kein „normales Anzeichen“ für den Eisprung. Er wird jedoch von relativ vielen Frauen gespürt und ist damit möglicherweise eine einfache Methode für die Frau, ihren Eisprung in etwa zu ermitteln. Dieser so genannte Mittelschmerz markiert aber irgendeinen Zeitpunkt zwischen einem Tag vor, direkt beim oder am Tag nach dem Eisprung. Da diese Information nur sehr ungenau den Eisprung anzeigt, nützt sie, vor allem wenn man schon länger versucht schwanger zu werden, wenig.

# Ovulationstest (Eisprung-Test)

Ein Ovulations-Test ist eine einfache Methode, um den nahenden Eisprung zu ermitteln. Diese Tests sind praktisch und einfach zu Hause anzuwenden. Man muss diesen Urintest bei einem regelmäßigen Zyklus nur an etwa fünf Tagen im Monat verwenden, um die fruchtbarsten zwei Tage zu erkennen. Die Ovulation markiert den Zeitpunkt des Eisprunges. Es gibt verschiedene Ovulationstests mit unterschiedlichen Sensitivitäten (Empfindlichkeiten). Es kann sein, dass im Einzelfall mit verschiedenen sensitiven Tests probiert werden muss, um den passenden Test zu finden, der zuverlässig deinen Eisprung anzeigt.

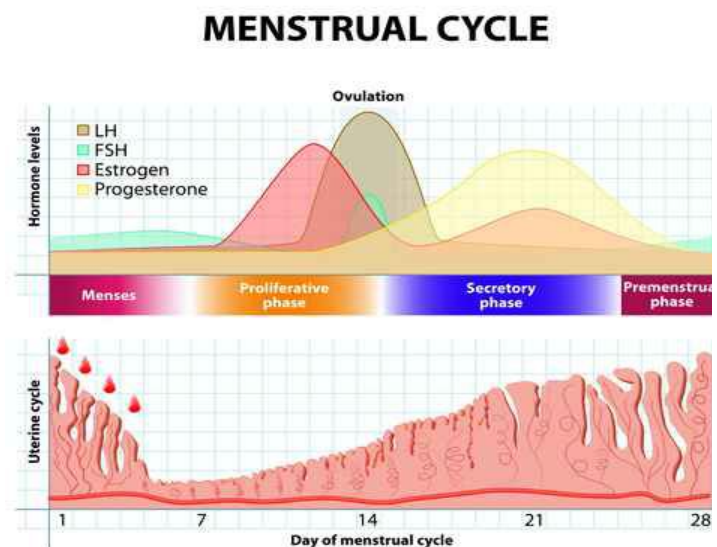
Um den Test richtig durchführen zu können, sollte man seinen Zyklus bereits etwas kennen. Der Eisprung findet normalerweise 14 Tage vor der nächsten Menstruation statt (auch dann, wenn ein Zyklus länger als 28 Tage ist). Mit dem Test sollte also in diesem Fall an Tag zehn gestartet werden. Er wird täglich durchgeführt, bis die maximale Fruchtbarkeit angezeigt wird.

**Ab ca. fünf Tage vor dem erwarteten Eisprung solltest du einen Ovulationstest benutzen.**

Der Test misst die Konzentration der Abbauprodukte, der für den Eisprung beteiligten Hormone im Urin.

Die meisten angebotenen Ovulationstests sind sogenannte LH-Tests. Sie messen den nahenden Eisprung aufgrund des Anstieges von nur einem Hormon, dem LH (Luteinisierendes Hormon).

Im weiblichen Zyklus spielen jedoch mehrere Hormone eine Rolle. Diese Hormone schwanken im Laufe eines Zyklus auf bestimmte Weise und um den Eisprung steigen zunächst Östrogen (Estrogen) und danach das LH an (siehe Abbildung).



Östrogen steigt kurz vor Beginn des Eisprunges an und etwa zwei Tage danach steigt das Luteinisierende Hormon (LH) an. Der Eisprung erfolgt ca. 24 Stunden nach dem Anstieg von LH.

Beim den Urintests muss bedacht werden, dass zum Untersuchungszeitpunkt (Urintest) die Hormone im Körper bereits auf dem Höhepunkt waren und die Abbauprodukte im Urin etwas verzögert erscheinen. Zudem macht man den Urintest normalerweise einmal am Tag (morgens). Es kann sein, dass der hormonelle Anstieg aber schon vor fast 24 Stunden begonnen hat und das Ei ggf. schon kurz vor dem Sprung steht.

Daher ist es bei unerfülltem Kinderwunsch eine gute Idee, einen Urin-Test auf die Abbauprodukte von **Östrogen** zusätzlich zu LH zu wählen, um den optimalen Zeitpunkt für Geschlechtsverkehr und zur Befruchtung einer Eizelle besser und sicherer zu erkennen. Dies ist umso wichtiger, je älter eine Frau (ab dem 35. Lebensjahr) ist.

Solche Urintests gibt es als einfache Test-Sticks in der Apotheke zu kaufen. Bestimmte Marken bieten auch die Unterstützung eines kleinen Computers zur Auswertung der Test-Stäbchen an.

Zu Hause wird dann an den entsprechenden Tagen (vier bis fünf Tage) vor dem vermuteten Eisprung täglich ein Teststäbchen in den Urinstrahl gehalten oder in einen Urinbecher getaucht und anschließend in einen dafür vorgesehenen Testhalter gesteckt. In der Regel ist nach drei Minuten das Ergebnis ablesbar. Der Test kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Allerdings sollte mindestens vier Stunden vorher kein Urin mehr gelassen werden, um sicherzustellen, dass die Hormonkonzentration im Urin hoch genug ist.



# Zyklus-Monitor

Es gibt inzwischen computergestützte Methoden für zu Hause, mit denen man einen Eisprung messen kann. Hier werden Abbauprodukte der Hormone im Urin gemessen. Dieses Verfahren ist auch anwendbar, wenn ein Zyklus länger als 28 Tage ist, zum Beispiel bis 42 Tage und der Zeitpunkt des Eisprunges mit anderen Methoden schwer oder nur mit größerem Aufwand zu bestimmen wäre.

Diese Mini-Computer werden von dem Benutzer so programmiert, dass sie an bestimmten Tagen den Nutzer auffordern, einen Urin-Test-Streifen zu benutzen, so dass diese Tage im Monat nicht vergessen werden können.

Im Urin der Frau werden meist gleich mehrere Hormon-Abbau-Produkte gemessen und zeigen so die Entwicklung bis zum Eisprung an.

Gemessen werden meistens die Hormonkonzentrationen von Östrogen und von LH (Luteinisierendes Hormon). Das Östrogen erreicht vor dem LH seinen Höchstwert im Zyklus und kündigt den kommenden Eisprung bereits an. Das Programm zeigt dem Nutzer deutlich, wann der Eisprung erfolgt.

In manchen Geräten kann auch ein Schwangerschaftstest integriert sein, dazu wird die Hormonkonzentration von  $\beta$ -hCG auf dem Urin-Stick gemessen ♥

**ACHTUNG:** Bei etwa 25% der Frauen wird LH aufgrund anderer Abbauwege sehr verzögert abgebaut und ein LH-Test ist bei diesen Frauen nicht sinnvoll.

Besser und gerade für Frauen ab dem 35. Lebensjahr ist ein kombinierter Östrogen- und LH-Ovulationstest zu empfehlen.

In allen Fällen ist es wichtig, weitere Zeichen für den Eisprung parallel zu beobachten und zu bewerten um die gesammelten Zeichen für einen Eisprung gemeinsam zu deuten und abzusichern. Mit der Zeit lernt man seine persönlich sichersten Zeichen kennen und kann auf den einen oder anderen Test verzichten.

Bei unerfülltem Kinderwunsch sollte aber mit möglichst vielen Methoden bestätigt werden, dass ein Eisprung erfolgt ist und die zweite Zyklushälfte lang und warm genug ist.

Daher teste in den ersten Monaten immer mit möglichst vielen Testmethoden parallel:

- Temperatur messen
- Ovulationstest
- Muttermund ertasten
- Zervix-Schleim: vermehrt klarer Schleim sowie spinnbarer Schleim
- empfindliche Brüste
- verstärkte Lust auf Sex.

Ich wünsche euch ganz viel Erfolg und Glück ♥

Deine *Dunja*



Haftungsausschluss:

Die Teilnahme an diesem Kurs ersetzt keine Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.

Online-Intensiv-Programm ♥

[www.Kinderwunsch-Expertin.com](http://www.Kinderwunsch-Expertin.com) | © Dr. med. Dunja Petersen

14 / 14