

## Mit allen Mitteln

Janaina Rothenbühler begleitet Paare, die auf ein Kind warten. Das Angebot reicht von Kinderwunschcoaching bis zu Fruchtbarkeitsyoga.

Dominic Kobelt

Zehn Jahre lang hat Janaina Rothenbühler versucht, schwanger zu werden. Sie und ihr Mann haben vieles durchgemacht: Hormonbehandlungen, künstliche Befruchtung, Fehlgeburt. «Ich lebte mein Leben nicht richtig, war manchmal emotional in einem tiefen Loch», sagt Rothenbühler über diese Zeit. Inzwischen ist sie Mutter von Zwillingen. Und Kinderwunschcoach. Anfang Jahr hat sie die Praxis «Dream Baby» in Hunzenschwil AG eröffnet.

Sie will ihre Erfahrung nutzen, um Frauen und Männern zu helfen, die ein ähnliches Schicksal teilen. «Es hilft, wenn man mit jemandem reden kann, der weiss, um was es geht», sagt die 38-Jährige. Warum nicht einfach mit der besten Freundin sprechen? «Es kann schwierig sein – zum Beispiel, wenn die Kollegin selbst schwanger ist.» Da hätten Frauen auch mal Gedanken, die sie nicht laut aussprechen könnten, etwa: «Es ist schön, dass du schwanger bist, aber ich kann mich nicht für dich freuen.»

Der Druck kann enorm werden. «Für viele sind Kinder ein Lebenstraum, so war es auch für mich.» Aus ihrem Freundeskreis hätten sich manche zwar gewundert, warum sie noch kein Kind habe, nachgebohrt habe aber niemand. «Das war wohl besser so, ich bin sehr sensibel, ich wäre wohl direkt in Tränen ausgebrochen», sagt die Aargauerin.

### 2000 Kinder pro Jahr durch medizinische Hilfe

Vielen Frauen geht es ähnlich wie Rothenbühler, jährlich werden in der Schweiz 9000 Behandlungen, davon rund 6000 künstliche Befruchtungen, durchgeführt. Das Geschäft boomt. Die Paare unterziehen sich im Schnitt ein bis drei Behandlungen pro Jahr. Dafür sind hierzulande 35 Kinderwunschzentren ansässig. Pro Jahr kommen dank der Fortpflanzungsmedizin etwa 2000 Kinder zur Welt.

Die Hauptgründe, dass mehr Paare Mühe haben, Kinder zu bekommen, liegt an zunehmendem Stress, abnehmender Spermienqualität und dass die Frauen sich später für eine Schwangerschaft entscheiden.



Janaina Rothenbühler interessiert nicht die Zahl der Spermien und Eizellen, sondern wie es den Kinderwunschaaren geht. Bild: Dominic Kobelt

### Embryonen werden alle fünf Minuten fotografiert

Auch die Schulmedizin erfindet laufend neue Verfahren, die die Chancen auf ein Kind erhöhen. Eine der neuesten Innovationen ist ein Inkubator, Modell Geri. Er ist mit Mikroskop und Kamera ausgerüstet, die Embryonen werden alle fünf Minuten fotografiert. Diese Bilder werden fortlaufend zu einem Zeitraffer-Film zusammengesetzt. Bei älteren Modellen mussten die

Embryonen zur Betrachtung aus dem Inkubator herausgenommen werden. Zudem ist der Verlauf viel genauer dokumentiert. So kann der beste Embryo zur Einpflanzung ausgewählt werden. Im Kinderwunschzentrum OVA IVF stand in der Schweiz zuerst ein solcher Inkubator. Arzt Peter Fehr sagt, heute sei das Verfahren Routine und im Gesamtpreis inbegriffen. (kob)

Janaina Rothenbühler versucht als Coach, durch beratende Gespräche und mentale Geburtsvorbereitung psychische Blockaden zu lösen, und behandelt Traumata nach Fehlgeburten. Nach dem ersten Gespräch enthalten die Patienten ein Dossier sowie eine «Entspannungsreise», die zu Hause wiederholt werden kann. Neben der Ausbildung als Kinderwunschcoach

hat Rothenbühler Hypnose gelernt. «Ich versetze meine Patienten nicht in einen Zustand, in dem sie nicht mehr wissen, was sie sagen. Ich setze die Hypnose lediglich zur Tiefenentspannung ein.»

Seltener kommen auch Männer alleine zu ihr. Auch auf ihnen lastet ein grosser Druck, wenn die Partnerin schwanger werden will und es einfach nicht

klappt. «Sie fühlen sich manchmal nicht mehr als Mann, sondern fast schon als «Zuchtmuni».» Und der Prozess des Samenspendens empfinden manche als erniedrigend.

### Akupunktur: Entschärft den Kinderwunschstress

Auch Regula Kaltenrieder bringt ihren Patientinnen und Patienten vor allem Entspannung in ihrer Praxis in Aarau. Sie ist Heilpraktikerin in traditioneller chinesischer Medizin (TCM) und unterstützt Kinderwunschaare durch Akupunktur und Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), was nebst Stressabbau zu besserer Durchblutung führt. Auch bei Kaltenrieder steht ein intensives Gespräch am Beginn jeder Behandlung. Es folgt eine Zungen- und Pulsdiagnose, um etwas über Verdauung und Stresslevel zu erfahren.

Der Glaube an die Wirksamkeit sei keine Voraussetzung für eine Behandlung, sagt die Heilpraktikerin. Sie arbeitet mit Kin-

derwunschzentren zusammen, und kennt auch die schulmedizinische Seite. Je nachdem, wie lange es jemand schon versuche, ist eine schulmedizinische Abklärung für sie Voraussetzung.

Zum Erfolg der Akupunktur auf die Fertilität gibt es verschiedene Studien, mit unterschiedlichen Resultaten. Manche kommen zum Schluss, die Erfolgchancen auf eine Schwangerschaft liessen sich um etwa 15 Prozent steigern, andere sehen keinen Nachweis. Einig sind sich die Spezialisten darin, dass der Stress, den viele Frauen und Männer mit Kinderwunsch plagt, durch Akupunktur subjektiv reduziert wird.

### Fertility-Yoga: Übungen für den Beckenboden

Peter Fehr, Arzt im Kinderwunschzentrum OVA IVF in Zürich, rät deshalb seinen Patientinnen: «Alles, was dem Wohlbefinden gut tut, kann helfen.» Die Klinik bietet seit einiger Zeit Fertility-Yoga an. Ornella Willi

hat das Projekt ins Leben gerufen, sie hat zuvor als Arzthelferin gearbeitet. «Nun kann ich zwei Leidenschaften miteinander verbinden», berichtet sie. In Zürich und in Texas hat Willi Ausbildungen absolviert und bietet jetzt Yoga-Klassen an, die sich auf Beckenbodenübungen konzentrieren. «Je nach Zyklusphase sehen diese etwas anders aus», erklärt sie. Die Übungen sollen den Blutfluss und somit Sauerstoffversorgung des Beckenbereichs ankurbeln, die Hormone in Balance bringen, ein gutes Körpergefühl geben, Stresshormone reduzieren und das Bewusstsein auf den Beckenbereich lenken.

Zudem haben die Yoga-Klassen einen anderen positiven Effekt: Frauen in einer ähnlichen Lebenslage treffen sich. «Viele finden es schön, dass sie hier mit Frauen reden können, die ähnliche Probleme plagen», sagt Willi. Oft hätten sie niemanden, mit dem sie so offen sprechen könnten, sei es aus Scham oder religiösen Gründen.

### Manchmal geht es darum, den Wunsch loszulassen

Hinter Coaching, Akupunktur und Yoga steht der gleiche Gedanke: Zu unterstützen, wenn in der Schulmedizin zu wenig Zeit bleibt, um auf die Psyche einzugehen. Das hat alles seinen Preis: Das Coaching bei Janaina Rothenbühler kostet pro Stunde 120.–, die Akupunktur bei Kaltenrieder 130.– und Willis Fruchtbarkeitsyoga 25 Franken pro Stunde. Die Kosten für eine In-vitro-Fertilisation belaufen sich auf 4000 bis 9000 Franken pro Zyklus.

Aber was ist mit jenen Paaren, bei denen es auch mit aller Unterstützung nicht klappt? «Es gibt Frauen, die mit dem Kinderwunsch abschliessen wollen – wann der Zeitpunkt ist, muss aber jede für sich selber herausfinden», sagt Rothenbühler. Sie begleitet in ihrem Coaching auch solche Patientinnen und sucht mit ihnen nach einem anderen Weg. «Wir fragen uns dann, ob es etwas gibt, damit das Leben wieder erfüllter ist.» Die Frauen sollen einen neuen Fokus finden, erklärt Rothenbühler. Trotzdem werde der Wunsch nach einem Kind nie ganz verschwinden. Damit müssen die Paare leben lernen.