

Kriss Micus

# VEGAN SCHWANGER



Wie Sie als  
Veganerin fit und  
gesund durch die  
Schwangerschaft  
kommen





Kriss Micus



# VEGAN SCHWANGER



Wie Sie als  
Veganerin fit und  
gesund durch die  
Schwangerschaft  
kommen

mvgverlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe, 1. Auflage 2017

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Antje Steinhäuser

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: PolkaDotsDesign/Shutterstock, Pavel K/Shutterstock

Fotografie der Autorin: © Jörg Ladwig

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-762-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-993-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-994-7

*Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter*

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

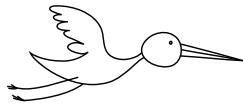
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de).

*Für Mina*

# INHALT

Vorwort .....	7
<b>1. »Schatz, ich möchte ein Baby!« .....</b>	<b>10</b>
Die Pille absetzen und den Zyklus ins Gleichgewicht bringen .	12
Das Heranreifen der Eizellen .....	17
Natürliche Familienplanung .....	19
Ein ungesunder Körper wird nicht schwanger .....	23
<b>2. Vegan Basics – Die bestmöglichen Voraussetzungen für eine gesunde Schwangerschaft .....</b>	<b>27</b>
Mein Start in ein veganes Leben .....	28
Warum vegan? Kurz und knapp.....	31
Vegane Ernährung heilt den Körper! Aus sauer wird basisch ..	35
Vegan(er) werden.....	42
<b>3. Vegan in der Schwangerschaft – Woher bekomme ich alles für mich und mein Kind? .....</b>	<b>45</b>
Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.....	49
Vitamine und Mineralien .....	60
Vegane Nahrungsergänzungsmittel.....	69
Vegan einkaufen gehen .....	71

<b>4. Das erste Trimester – Ich bin müde, mir ist immer schlecht und ich habe Pickel! . . . . .</b>	<b>79</b>
Was macht das Baby? . . . . .	81
Meine Erfahrungen und typische Symptome im ersten Trimester . . . . .	86
<b>5. Das zweite Trimester – Der »schönste« Teil der Schwangerschaft? . . . . .</b>	<b>100</b>
Was macht das Baby? . . . . .	102
Meine Erfahrungen und typische Symptome im zweiten Trimester . . . . .	104
<b>6. Das dritte Trimester – Nestbautrieb, Wassereinlagerungen und Watschelgang . . . . .</b>	<b>118</b>
Was passiert im letzten Teil der Schwangerschaft? . . . . .	119
Was macht das Baby? . . . . .	119
Meine Erfahrungen und typische Symptome im dritten Trimester . . . . .	120
<b>7. Es geht los? Oder doch nicht? Die Geburt . . . . .</b>	<b>136</b>
Die wichtigsten Fragen vor der Geburt . . . . .	137
Die Geburt natürlich unterstützen . . . . .	147
Der Weg in die Klinik – Was muss mit? . . . . .	152
Die Geburt – Meine Erfahrung . . . . .	156
<b>Ausblick . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>Rezepte . . . . .</b>	<b>173</b>
Frühstück und Süßes . . . . .	173
Deftiges zum Mittag- oder Abendessen . . . . .	180
<b>Quellen . . . . .</b>	<b>189</b>





# VORWORT

## VEGAN UND SCHWANGER

Der Moment, in dem sie erfährt, dass sie schwanger ist, lässt sich wohl eindeutig als das das Leben am stärksten verändernde Ereignis für jede Frau beschreiben. Sie bekommt ein Kind, gründet eine Familie und das eigene Leben bekommt eine ganz andere Bedeutung. Plötzlich verspürt sie eine ganz andere Verantwortung, möchte plötzlich alles richtig machen und dem neuen Erdenbürger den bestmöglichen Einstieg bieten. Doch oft weiß sie nicht, wie sie das tun soll.

Unser Körper ist ein Wunder und es ist unglaublich, was er in diesen neun Monaten leisten wird. Doch wie bereiten wir ihn optimal darauf vor und unterstützen ihn in dieser Zeit? Diese Fragen gingen mir durch den Kopf, schon bevor ich überhaupt mit meinem Mann die ersten Versuche startete.

Als langjährige Veganerin habe ich die optimalen körperlichen Voraussetzungen getroffen, um zum einen schnell schwanger zu werden und zum anderen eine tolle, unkomplizierte Schwangerschaft zu erleben. Doch anfangs war mir dies gar nicht bewusst. Deshalb nehme ich euch mit auf meinem Weg durch eine wunderschöne, vegane Schwangerschaft, erzähle euch meine Erfahrungen und teile meine Informationen.

Ich habe jahrelang die Pille genommen und musste erst einmal lernen, meinen Körper und meinen Zyklus zu verstehen. Er war durcheinander und es dauerte eine Weile, bis er zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurück-



fand. Im Zuge dessen entdeckte ich nicht nur den positiven Einfluss einer veganen, gesunden Ernährung auf den Verlauf der Schwangerschaft, sondern auch auf die Fruchtbarkeit der Frau.

Ein ungesunder Körper wird nur schwer schwanger. Daher kann jede Frau die bestmöglichen Voraussetzungen für eine tolle Schwangerschaft und Empfängnis treffen, indem sie ihren Lebensstil mit mehr Obst und Gemüse anreichert und auf tierische Produkte verzichtet. Vegan ist zwar im Trend, trotzdem ist die medizinische Sicht auf diese Ernährung noch sehr kritisch und wird oft nicht empfohlen. Doch das ist Quatsch! Ich war nicht bereit, meine über Jahre hinweg gefestigten Überzeugungen von einer gesunden Lebensweise über Bord zu werfen und mich plötzlich »ungesünder« zu ernähren, nur weil es in der Schwangerschaft empfohlen wird.

Ich würde mich freuen, wenn ihr bereits zum Kreis der Veganerinnen gehört – falls nicht, ist dies aber nicht schlimm. Ich erkläre euch anschaulich, leicht und verständlich, warum eine gut geplante vegane Ernährung wirklich die beste Ernährung für alle Stadien des Lebens ist. Egal, ob man es aus Tierliebe, gesundheitlichen Gründen oder einfach nur temporär, um schwanger zu werden, tut. Studien haben nämlich ergeben, dass es für gut geplant vegan bzw. pflanzenbasiert lebende Frauen tatsächlich leichter ist, schwanger zu werden. So vertritt etwa die Academy of Nutrition and Dietetics (A.N.D.) die Position, dass eine vegetarische oder vegane Ernährungsform gesundheitliche Vorteile für verschiedene Lebensabschnitte, eben auch für Frauen, die schwanger werden möchten, mit sich bringt.

Doch was heißt »gut geplant«? Vegan muss nicht gesund sein. Pommes sind vegan. Wenn ich aber nur Pommes esse, wird es meinem Körper mit Sicherheit nicht gut gehen. Daher muss eine vegane Ernährung gerade in der Schwangerschaft gut geplant und sehr bewusst durchgeführt werden. Bekomme ich vegan genug Proteine für mein Baby? Welche Vitamine und Mineralien braucht man generell und wie stark erhöht sich der Bedarf in der Schwangerschaft? Wie bekomme ich möglichst viele dieser Vitamine und Mineralien durch meine Ernährung und was muss ich dann doch durch ein Nahrungsergänzungsmittel zuführen? Mit diesen Themen habe ich mich



sehr ausführlich befasst und sie verständlich und übersichtlich für euch dargestellt.

Die Vorstellung von der glücklichen, strahlenden Schwangeren, die wie ein Engel durch die Welt schwebt, ist stark verbreitet. Doch die Realität sieht oft ganz anders aus. Gerade in den ersten Wochen ist man von Müdigkeit und Übelkeit geplagt und weiß gar nicht, wie man diese Zeit genießen soll. Man ist noch mit der Situation überfordert und hat keine Ahnung, worauf man nun achten muss. Das zweite Trimester wird immer als der schönste Teil bezeichnet, doch auch hier muss man sich an die körperlichen Veränderungen gewöhnen und zunehmend für das Baby mitessen. Im dritten Trimester beginnt der Endspurt. Man kann nicht mehr laufen, hat Rückenschmerzen, der Bauch ist immer im Weg und langsam rückt der Tag der Geburt immer näher. Und dann steht das wirklich lebensverändernde Ereignis unmittelbar bevor: die Geburt. Wie läuft sie ab? Wie bereitet man sich vor und wie kann man sie möglichst natürlich erleben?

All diese Fragen beantworte ich euch in den einzelnen Trimesterübersichten. Neben meinen persönlichen Erfahrungen und Symptomen erkläre ich euch, was mit eurem Baby in dieser Zeit passiert, welche üblichen Beschwerden nun auftreten können und was ihr vegan und möglichst natürlich zu ihrer Linderung tun könnt. Es gibt einfache Tipps und Tricks sowie Checklisten und To-do-Listen. Mein Ziel ist es, euch die optimale Kombination aus einem Schwangerschaftsleitfaden, einem veganen Ratgeber und einem unterhaltsamen Erfahrungsbericht zu liefern, sodass ihr möglichst alle Informationen rund um eure Schwangerschaft in diesem Buch findet.

Rückblickend bin ich unglaublich dankbar für diese Zeit. Sie war spannend, beeindruckend und lebensverändernd. Zudem habe ich – trotz jahrelanger veganer Lebensweise – noch wahnsinnig viel über meinen Körper und den Einfluss unserer Ernährung auf ihn hinzugelernt. Es macht mich stolz zu sagen, dass auch in der Schwangerschaft ein veganer Lebensstil der gesündeste ist und ich letztendlich auch meine Ärztin davon überzeugen konnte. Lasst uns also loslegen und begleitet mich auf meiner spannenden veganen Reise vom Kinderwunsch bis zum Baby in meinem Arm.

# 1. »SCHATZ, ICH MÖCHTE EIN BABY!«

»Nein, Mama, du verstehst das nicht. Das ist nicht nur eine Laune. Ich möchte eine Familie gründen, ein kleines Menschenkind großziehen und Mutter werden«, sagte ich mit einer Mischung aus Wut und Verzweiflung am Telefon.

»Aber du hast doch noch Zeit. Ihr beide kennt euch doch noch gar nicht lange und solltet zunächst eigene Erfahrungen sammeln, eigene Urlaube, Zeit gemeinsam verbringen.« Ich hörte schon gar nicht mehr richtig hin. »Glaub mir, mit einem Kind ändert sich alles«, unternahm meine Mutter den letzten Versuch, mich umzustimmen.

Nein, das Thema war geklärt. Ich möchte ein Baby.

Irgendwann kommt im Leben jeder Frau der Punkt, an dem sie genug vom Alleinsein hat, genug davon, durch Bars und Clubs zu ziehen oder ganze Nächte im Büro zu verweilen, um den nächsten Schritt der Karriereleiter zu erklimmen. Dieser Punkt war bei mir erreicht, als ich Alexander kennenlernte. Meinen Arbeitskollegen. Wir verliebten uns und schon nach kurzer Zeit war uns beiden klar, dass der andere »der Richtige« sei und wir uns ein Leben ohne einander nicht mehr vorstellen können. Wir sprachen übers Heiraten und übers Zusammenziehen und taten beides auch binnen kürzester Zeit.



Doch ein weiteres Gefühl schlich sich zeitgleich in mein Leben ein, ein Gefühl, das ich bis dato nicht kannte und mit dem ich auch so schnell nicht gerechnet hatte. Das Gefühl, sich der wichtigsten Aufgabe im Leben einer Frau stellen zu wollen: Mutter zu werden!

Zuvor wusste ich nicht einmal, dass ich dies für die wichtigste Aufgabe im Leben einer Frau halten würde. Ich war nicht der Typ, der ständig nach Babys Ausschau hält, um zu betonen, wie süß diese doch sind, und, ehrlich gesagt, nervten mich Kinderschrei und tobende kleine Menschen, die in Kaufhäusern an ihren Mamis zerrten, meistens. Ich war verwundert über diese neue Anwendung von Körper und Geist.

Plötzlich erappte ich mich dabei, in wirklich jeden fremden Kinderwagen zu gaffen, bei Windelwerbung Tränen in den Augen zu haben und meine bislang so wichtige Karriereleiter in einem großen Beratungsunternehmen gar nicht mehr so spannend und essentiell zu finden.

Es war so weit, mit 28 Jahren passierte das, was meine Mutter mir immer prophezeit hatte: Das »Es muss was in den Bauch«-Gefühl machte sich bemerkbar. Ich wünschte mir nichts sehnlicher als ein Baby.

»Schatz, ich will ein Baby«, sagte ich eines Abends ganz frei heraus, wenn ich auch keineswegs sicher war, wie seine Reaktion ausfallen würde.

»Ich auch«, antwortete er freudestrahlend.

Doch das war leichter gesagt als getan. Seit meinem dreizehnten Lebensjahr versuchte ich nämlich – wie so viele andere Mädchen auch – gerade nicht schwanger zu werden. Ich nahm die Pille, seit fünf Jahren sogar im Langzeitzyklus. Das heißt, ich machte nicht alle drei Wochen eine Einnahmepause, sondern nur alle sechs Monate.

Gewiss kann jede Frau nachvollziehen, was der Vorteil daran ist, nur jedes halbe Jahr seine Periode zu bekommen. Und laut meiner Ärztin ist es für den Körper sogar besser, nicht einmal im Monat in ein Hormonchaos geworfen zu werden, indem man die Pille absetzt. Man hat damit wohl nur angefangen, damit die Pille als Verhütungsmethode besser anerkannt wurde und nicht zu sehr in den natürlichen Zyklus der Frau



eingegriffen wird. Für den Körper ist dieses Marketingmittel allerdings irrelevant.

Um meinen, nein unseren neuen Plan des Nachwuchses in die Tat umsetzen zu können, vereinbarte ich als Erstes einen Termin bei meiner Frauenärztin. Ich musste ohnehin zu meiner halbjährlichen Kontrolle und war mir sicher, dass ich in meinem Alter überhaupt keine Probleme haben würde, schwanger zu werden.

## DIE PILLE ABSETZEN UND DEN ZYKLUS INS GLEICHGEWICHT BRINGEN

»Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer tollen Entscheidung«, gratulierte mir meine Frauenärztin, während ich noch breitbeinig auf dem Behandlungsstuhl saß. »Sie können sich ungefähr auf ein Jahr einstellen.«

Auf ein Jahr *was*?

»Bis Sie schwanger sind. Erst mal muss sich ja alles wieder einpendeln, und bis Sie wieder eine normale Periode nach der Abbruchblutung bekommen, kann es schon mal mindestens ein halbes Jahr dauern«, erklärte sie. »Und stellen Sie sich auf einige Nebenwirkungen ein, wenn Sie nun die Pille absetzen.«

Ich war baff! Jetzt versuchte ich mein halbes Leben lang, nicht schwanger zu werden, und dabei dauert es ohnehin »bis zu einem Jahr?«

Meine Ärztin hatte mir damit den Wind aus den Segeln genommen und ich musste zunächst einmal verarbeiten, was mir nun so nebenbei mit auf den Weg gegeben wurde. Als Frau sollte man sich ja eigentlich mit seinem eigenen Körper und den Abläufen auskennen. Von daher nickte ich immer brav und tat so, als wäre mir alles schon längst bewusst, was sie mir da so erzählte. Als »Wunsch-Mutter« will man ja informiert wirken und nicht wie ein kleines Dummerchen, das gerade mal eine Laune hat:



- Ich habe also eine Abbruchblutung, wenn ich die Pille absetze. Diese ist aber lediglich auf den Hormonabfall zurückzuführen und hat nichts mit einer normalen Periodenblutung zu tun.
- Es wird Nebenwirkungen durch das Absetzen meiner Pille geben.
- Es kann bis zu einem Jahr dauern, bis mein Hormonhaushalt sich wieder eingependelt hat.

Gut. Da ich mich ganz ehrlich nie wirklich mit meinem Zyklus befasst habe, muss ich mal wieder recherchieren und mein geliebtes Internet zurate ziehen. Ich danke wirklich jeder einzelnen Frau, die jemals etwas im Internet zu diesem Thema veröffentlicht hat, für ihre Hilfe. Ohne euch würde ich heute noch nicht wissen, was in meinem Körper passiert.

Jede Frau wird bei ihrer Geburt mit einer festen Zahl von Eizellen ausgestattet. Diese Eizellen reifen dann monatlich in unseren Eierstöcken heran. Ist die Eizelle groß genug, platzt sie aus ihrer Schutzhülle heraus und wird vom Eierstock in die Gebärmutter entlassen – dies nennt sich Ovulation und findet in einem Monat in dem einen, im nächsten in dem anderen Eierstock statt.

Die Eizelle wandert nun durch unsere Gebärmutter und wartet darauf, dass sie von einem männlichen Samen befruchtet wird. Zeitgleich baut sich die Schleimhaut in unserer Gebärmutter auf, um eine eventuell befruchtete Eizelle gut versorgen zu können. Findet keine Befruchtung statt, wird die Eizelle und die aufgebaute Gebärmutterschleimhaut mit der Periodenblutung abgestoßen.

Die Antibabypille funktioniert so, dass sie dem Körper eine Schwangerschaft vorspielt, sodass keine Eizellen heranreifen und auch nicht in die Gebärmutter abgegeben werden. Allerdings baut die Gebärmutter trotzdem eine leichte Gebärmutterschleimhaut auf, die dann abgestoßen wird, sobald wir die Pille nicht mehr einnehmen. Die sogenannte Abbruchblutung. Bei manchen Frauen passiert dies einmal im Monat, bei mir eben nur alle sechs Monate. Nach dieser Abbruchblutung dauert es ein paar Tage, bis der Körper verstanden hat, dass keine neuen Hormo-



ne durch die Antibabypille kommen. Der körpereigene Hormonhaushalt muss sich umstellen, da keine künstlich hergestellten Hormone mehr zugeführt werden. Nimmt man nach einer Woche die Pille erneut zur Verhütung, bleibt alles beim Alten.

Wenn man sich aber entscheidet, die Pille dauerhaft abzusetzen, also keine neuen künstlichen Hormone zuzuführen, kann dies zu einigen Nebenwirkungen führen. Neben Kopfschmerzen, Müdigkeit, Haarausfall und Wassereinlagerungen vor allem zu schlechter Haut: Denn es kommt zu einer Überproduktion von männlichen Hormonen. Diese Hormone sind für eine erhöhte Talgproduktion und eine Verhornungsstörung der Talgdrüsenausgänge verantwortlich. Beide Faktoren können zu einer Verstopfung der Poren und damit zu Pickeln führen. Nicht bei jeder Frau, aber definitiv bei mir!

Es dauerte keine zwei Wochen und schon sah ich aus wie ein pubertäres Kind. Ich hatte nie Akne, aber durch das Absetzen der Pille war plötzlich alles durcheinander. Natürlich merkte ich auch schnell die Wassereinlagerungen und auch die Haare fielen mir büschelweise aus und wurden sehr dünn. – Alles allerdings »normal« laut meinen Recherchen. Allerdings könnt ihr euch denken, dass dies nicht gerade der angenehmste und schönste Start in meinen neuen Lebensabschnitt war.

Jeder, der einmal unter schlechter Haut und Akne gelitten hat, weiß vielleicht, wie ich mich gefühlt habe. Es mag albern klingen, aber die Haut ist wirklich ein entscheidender Faktor, wenn es um das eigene Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl geht. Ich habe wahnsinnig gelitten und mich sehr unwohl gefühlt. Plötzlich musste ich morgens mindestens 20 Minuten mehr Zeit einplanen, um eine dicke Betonschicht Make-up auf mein Gesicht aufzutragen und wenigstens für ein paar Minuten das Gefühl zu bekommen, halbwegs in Ordnung auszusehen. Wenn ich mich im Laufe des Tages im Spiegel sah, erschrak ich fast immer über neu auftretende rote oder gelbe Stellen im Gesicht und meine langen blonden Haare dienten durch verschiedene Frisurexperimente vor allem dem Zweck,





das Schlimmste täglich neu abzudecken oder zumindest zu kaschieren. Es half aber alles nichts.

Ich probierte diverse Cremes, teure Behandlungen und Hausmittel aus, um eine Besserung zu erzielen. Unter den Top 3 ein Fruchtsäure-peeling, was mich tagelang wie eine rote Speckschwarte aussehen ließ, eine Reinigungsserie für Akne in der Pubertät, die dazu führte, dass meine Haut so trocken wurde, dass ich mit Make-up wie eine Landschildkröte nach einem Sandsturm aussah, und natürlich schwarzer Tee als Gesichtswasser. Dieser führte dazu, dass ich nicht mehr rote und trockene Stellen im Gesicht hatte, sondern mit einem Mal schwarz gefärbte. Auch mein Dekolleté und mein Rücken wurden nach und nach in Mitleidenschaft gezogen und ich wollte mich eigentlich nur noch zu Hause verkriechen. Dann suchte ich einen natürlichen Weg, um meinen Zyklus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Den einzige richtigen, von innen heraus!

Ich musste meinen Körper zunächst einmal dabei unterstützen, die männlichen Geschlechtshormone herauszubekommen. Dafür soll Brokkoli-Extrakt großartig sein, der auch als DIM bezeichnet wird. Ich nahm jeden Tag drei Kapseln und konnte schon nach einem(!) Tag die Wirkung an meinem Körper erkennen. Eine etwas verstörende Wirkung: Mein Urin wurde nämlich orange – ein Zeichen dafür, dass meine Nieren an der Entgiftung arbeiten. Nach circa zwei Wochen merkte ich auch eine leichte Verbesserung an meiner Haut. Leicht, aber immerhin. Zusätzlich achtete ich extra auf eine obst- und gemüsereiche Ernährung und mindestens drei Liter frisches Wasser am Tag.

Für jede, die unter Spätakne oder hormonell bedingter Akne leidet: Bitte probiert es aus. Wenn ihr nicht fünf Kilo Kreuzblütler am Tag essen könnt – ich liebe Brokkoli, aber das schaffe auch ich nicht –, dann kauft euch DIM und gebt ihm eine Chance. Es hat mich gerettet und mir wieder ein gutes Hautgefühl gegeben. Wie gesagt, noch nicht vergleichbar mit meiner Haut vor Absetzen der Pille, aber auf jeden Fall auf dem richtigen Weg.

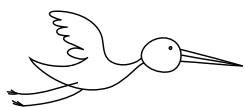


.....

## Mögliche Nebenwirkungen nach dem Absetzen der Pille

Durch den Abfall der künstlichen Hormone können folgende Nebenwirkungen auftreten:

- Gewichtszu- oder -abnahme
- unreine Haut
- fettige Haare
- Haarausfall
- Zwischenblutungen
- Müdigkeit
- Wassereinlagerungen
- gesteigerte Libido



### **TIPP: Diindolylmethan (DIM)**

Wenn Östrogene im Körper abgebaut werden, entstehen sowohl nützliche als auch schädliche Stoffwechselzwischenprodukte (Metabolite). DIM begünstigt die Bildung von nützlichen Östrogen-Metaboliten, die vorteilhafte antioxidative Eigenschaften aufweisen. Zugleich reduziert DIM potenziell schädliche Östrogen-Metabolite, welche als Risikofaktoren für Übergewicht, Brustkrebs und Gebärmutterkrebs gelten und hormonell bedingte Akne begünstigen. Auch Symptome, die unter der Bezeichnung Prämenstruelles Syndrom (PMS) zusammengefasst werden und sich u.a. in Stimmungsschwankungen, Brustschmerzen und fehlender Sexlust äußern, stehen im Zusammenhang mit einem Überschuss an schädlichen Östrogen-Metaboliten bzw. einer Östrogendominanz.

.....



## DAS HERANREIFEN DER EIZELLEN

»Schatz, wir haben gerade mal einen Monat hinter uns. Mach dich doch nicht so verrückt«, belächelte mein Mann mich, als ich mit dem dritten negativen Schwangerschaftstest der letzten Tage vor ihm stand. »Die Ärztin hat uns ein Jahr gegeben, willst du nun wirklich alle zwei Wochen drei Schwangerschaftstests machen?« Er nahm mich in den Arm und drückte mir einen dicken Kuss auf die Stirn. »Ich weiß, das willst du nicht hören, aber entspann dich!« Grummelnd warf ich die weißen Plastikstreifen in den Küchenmüll und verzog die Lippe. »Du kennst mich doch. Geduld und Entspannung sind nicht meine Stärke.«

Der erste Teil war also geschafft. Mein Hormonhaushalt normalisierte sich langsam. Aber schwanger war ich immer noch nicht. Obwohl wir »schon« über einen Monat regelmäßig daran arbeiteten. Ich weiß, ich bin ein sehr ungeduldiger Mensch.

Nach meiner Abbruchblutung hatte ich keine neue Periode bekommen. Meine Ärztin sagte mir, so lange es nicht zu einer normalen Periodenblutung kam, war auch noch keine Eizelle herangereift.

Also, wie bekomme ich jetzt meinen Körper dazu, wieder Eizellen heranreifen zu lassen? Oder passiert das gerade schon? Und was sind Ovulationstests? Diese wie Schwangerschaftstests aussehenden Teststreifen sind die einfachste Methode, um überhaupt erst einmal herauszufinden, ob bei mir bereits eine Ovulation, also ein Eisprung, stattfindet. Oder ob die Kleinen noch entspannt in meinen Eierstöcken schlafen und im Ruhemodus verweilen. Daher bestellte ich mir im Internet einige günstige Teststreifen und beschloss, einen Monat zu testen. Wie funktioniert das Ganze nun?

Die Ovulation, also der Eisprung soll circa 10 bis 14 Tage nach der letzten Periodenblutung stattfinden. Wenn man einen regelmäßigen Zyklus hat. Ich hatte nur meine Abbruchblutung und bei mir war wahrschein-



lich alles noch durcheinander, also kaufte ich gleich zwei Packungen, um einen größeren Messzeitraum zu haben.

Laut Anleitung soll man jeden Abend zur gleichen Zeit eine Messung vornehmen. Es erscheinen dann zwei Balken auf dem Teststreifen. Doch der Test ist nur positiv, wenn der Teststreifen gleich dunkel oder dunkler ist als der Kontrollstreifen. Oh, okay. Also nicht wie bei einem Schwangerschaftstest, bei dem man sich bei zwei Streifen gleich freuen darf!

Ich pinkelte nun jeden Abend auf einen Streifen und klebte diese untereinander in ein Heft. Wie meine Internet-Ovulationsprofi-Damen es mir vorgemacht haben! Somit kann man nach und nach den idealerweise immer dunkler werdenden zweiten Streifen beobachten, bis es endlich so weit ist und Kontroll- und Teststreifen die gleiche Farbintensität haben. Wenn dies der Fall ist, steht die Ovulation kurz bevor und man kann davon ausgehen, dass man 24 bis 48 Stunden später einen Eisprung haben wird.

Es folgten Tage und Wochen des Stricheratens. Ich surfte stundenlang in verschiedenen Internetforen und verglich meine Farbskalen mit denen anderer »Kinderwunsch-Mädels«. Wir gründeten sogar eine Kinderwunsch-WhatsApp-Gruppe und halfen uns bei der Interpretation der Striche. Man machte mir Hoffnung: »Das sieht doch schon gut aus, morgen sollten die Striche gleich dunkel sein.« Und das war auch ab und zu der Fall. Zur Absicherung »herzelten« – ja, das offizielle Kinderwunschforen-Wort für »Sex haben« – wir jeden Abend voller Elan. Doch nichts passierte. Auch im folgenden Monat erhielt ich zwar immer zwei Striche auf meinen Ovulationstests, allerdings blieb der zweite Strich auf dem wirklich wichtigen Schwangerschaftstest aus. Anscheinend hatte ich einfach noch keinen Eisprung.

Und ganz ehrlich, langsam hatte ich auch keine Lust mehr auf die ständige Pinkelei und Raterei. Natürlich hätte man auch einfach abwarten und sich entspannen können, aber so bin ich nicht. Ich brauche für alles einen Plan – nein, bitte urteilt daraufhin nicht über mich! Jede Frau mit