

Bei Kinderwunsch oder Verhütung

## Gefährliches Halbwissen um die fruchtbare Zeit

Wann bin ich fruchtbar? Wann ist mein Eisprung? Die Kenntnis darüber ist heutzutage meist nur noch in der Kinderwunschsituation von Bedeutung und scheint auf dem Wissensstand der 1960er Jahre „eingefroren“ zu sein. Hier ein paar Beispiele:

- Werden Jugendliche – oder auch Erwachsene – gefragt, wann die fruchtbare Zeit ist und der Eisprung stattfindet, kramen sie ihr Schulwissen hervor und antworten: „in der Mitte des Zyklus“, oder „so um den 14.Tag“. Zu den „kompetenten Fachleuten“ zählt schon, wer die Überlebenszeit von Spermien und Eizelle mit einrechnet und die fruchtbare Zeit auf den 10. bis 16. Tag festlegt.
- Paare mit Kinderwunsch suchen Rat im Internet. Sie googeln einfach „Eisprungrechner“ und sofort wird ihnen geholfen: „Fruchtbare Tage berechnen? Das geht ganz leicht! Unser Eisprungkalender sagt Ihnen, wann Sie Ihren Eisprung haben und fruchtbar sind. ... Alles, was Sie dafür brauchen, sind der erste Tag Ihrer letzten Regelblutung und Ihre Zykluslänge“.



- Der Handy-App-Markt boomt. Sog. „Menstruationskalender-Apps“ oder „Periodentracker“ schießen – meist mit „süßen Designs“ – wie Pilze aus dem Boden und erfreuen sich bei Mädchen und jungen Frauen zunehmender Beliebtheit. Viele dieser Apps gehen weit über die Basisfunktion als Menstruationskalender hinaus und zeigen auch den nächsten Eisprung an. Sie berechnen die fruchtbaren Tage und führen sie den jungen Frauen mit „rot“ oder „grün“ allmonatlich vor Augen.

Dass es sich bei all diesen Anwendungen um grobe Vereinfachungen bzw. um ein äußerst fragwürdiges Halbwissen handelt, ist den wenigsten bewusst.

Was für die Kinderwunschsituation lediglich dazu führt, dass sich die ersehnte Schwangerschaft nicht einstellt (lt. Angaben des Robert-Koch-Instituts von 2004 liegt eine häufige Ursache für ungewollte Kinderlosigkeit in mangelndem Wissen um die fruchtbare Zeit: Nur die Hälfte der Paare hatte Geschlechtsverkehr zum richtigen Zeitpunkt!), bedeutet für all jene, die dieses Wissen dann doch mal zur Verhütung verwenden, die Gefahr von ungeplanten Schwangerschaften. Die Berechnung der fruchtbaren Tage ist nichts anderes als die Wiederauferstehung der obsoleten Kalendermethode nach Knaus-Ogino aus den 50er-Jahren, bekannt als „vatikanisches Roulette!“

### Große Schwankungsbreite des natürlichen Zyklus oder „die Mär vom 28-Tage-Zyklus“

Viele Frauen haben heutzutage einen klassischen 28-Tage-Zyklus, aber nicht, weil ihr Körper wie ein Uhrwerk funktioniert, sondern weil sie die Pille nehmen. So ist der 4-Wochen-Rhythmus der Regelblutung als



Abb. 1: Gemeinsame Fruchtbarkeit von Mann und Frau – das fertile Fenster.

geforderte Norm für weibliche Gesundheit und Stabilität im gesellschaftlichen Bewusstsein weiterhin fest verankert, und wird sowohl in der Fachliteratur als auch in Schulbüchern nach wie vor an jede neue Generation weitergegeben. Die Realität eines natürlichen Zyklus sieht jedoch anders aus. In langjährigen wissenschaftlichen Untersuchungen ist längst erwiesen, dass die intrapersonellen Zyklusschwankungen so groß sind, dass aus den Angaben vergangener Zyklen auf keinen Fall ein verlässlicher Rückschluss auf die fruchtbare Zeit im aktuellen Zyklus möglich ist.

Nach einer Studie der Universität Düsseldorf mit 10.000 Zyklen von 210 gesunden Frauen waren lediglich 13 % der Zyklen 28 Tage lang. Gesunde junge Frauen haben noch seltener als erwachsene Frauen eine Zykluslänge von 28 Tagen. Knapp die Hälfte waren länger, 20 % sogar 32 Tage oder mehr. Auch kurze Zyklen unter 25 Tagen waren nicht selten (s. Abb. 2: Zykluslängen)<sup>1,2</sup>.

### Regelmäßige Zyklen sind rar

Ein regelmäßiger Zyklus ist eine absolute Rarität: Nur drei Prozent der Frauen hatten eine Zyklusschwankung innerhalb eines Jahres von nur drei Tagen. Bei 35 % schwankte die Zykluslänge um mehr als eine Woche, bei weiteren 22 % sogar um mehr als 2 Wochen (s. Abb. 3: Zyklusschwankung innerhalb eines Jahres).

Während Frauen durchaus wissen, dass ihr Zyklus „unregelmäßig“ sein kann, beziehen das die meisten lediglich auf das verspätete oder verfrühte Auftreten ihrer Blutung – dass aber immer auch der Eisprung und die fruchtbare Phase „mitbetroffen“ sind, ist den wenigsten bewusst.

Denn Fakt ist: Für die Variabilität des Zyklus verantwortlich ist vor allem die erste Phase, die Eireifungsphase (s. Abb. 4: Länge Follikelphase). Entsprechend verschiebt sich auch die fruchtbare Zeit und der Eisprung. In der Hälfte aller Zyklen kommt es erst NACH dem 14. Zyklustag zum Eisprung. In jedem 5. Zyklus findet der Eisprung erst am 20. Zyklustag oder noch später statt. Gerade junge Frauen haben noch spätere Eisprünge: Bei 20–25-Jährigen findet der Eisprung fast in jedem vierten Zyklus am 20. Zyklustag oder später statt, d.h. häufig erst in der dritten, vierten oder fünften Zykluswoche, zu einer

Abb. 2

Häufigkeit der Zykluslängen (n=9846)

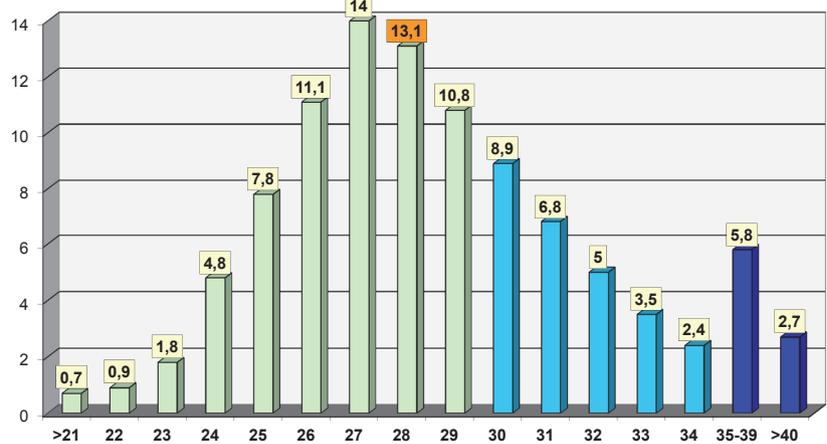


Abb. 3

Streubreite der Zykluslängen bei 210 Frauen während eines Jahres (in Tagen)

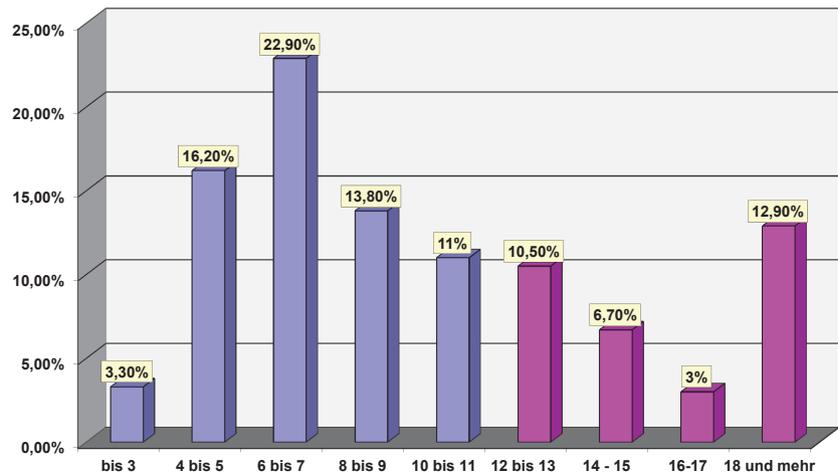
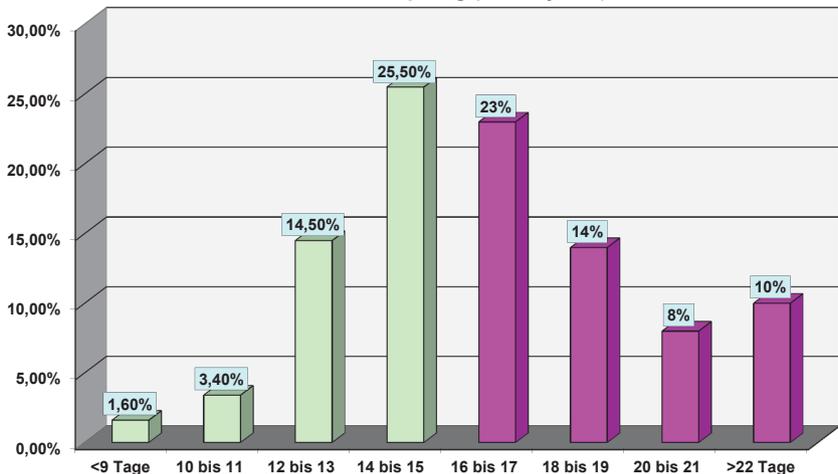


Abb. 4

Prozentuale Verteilung der Länge der Follikelphase – Zeitdauer bis zum Eisprung (9075 Zyklen)



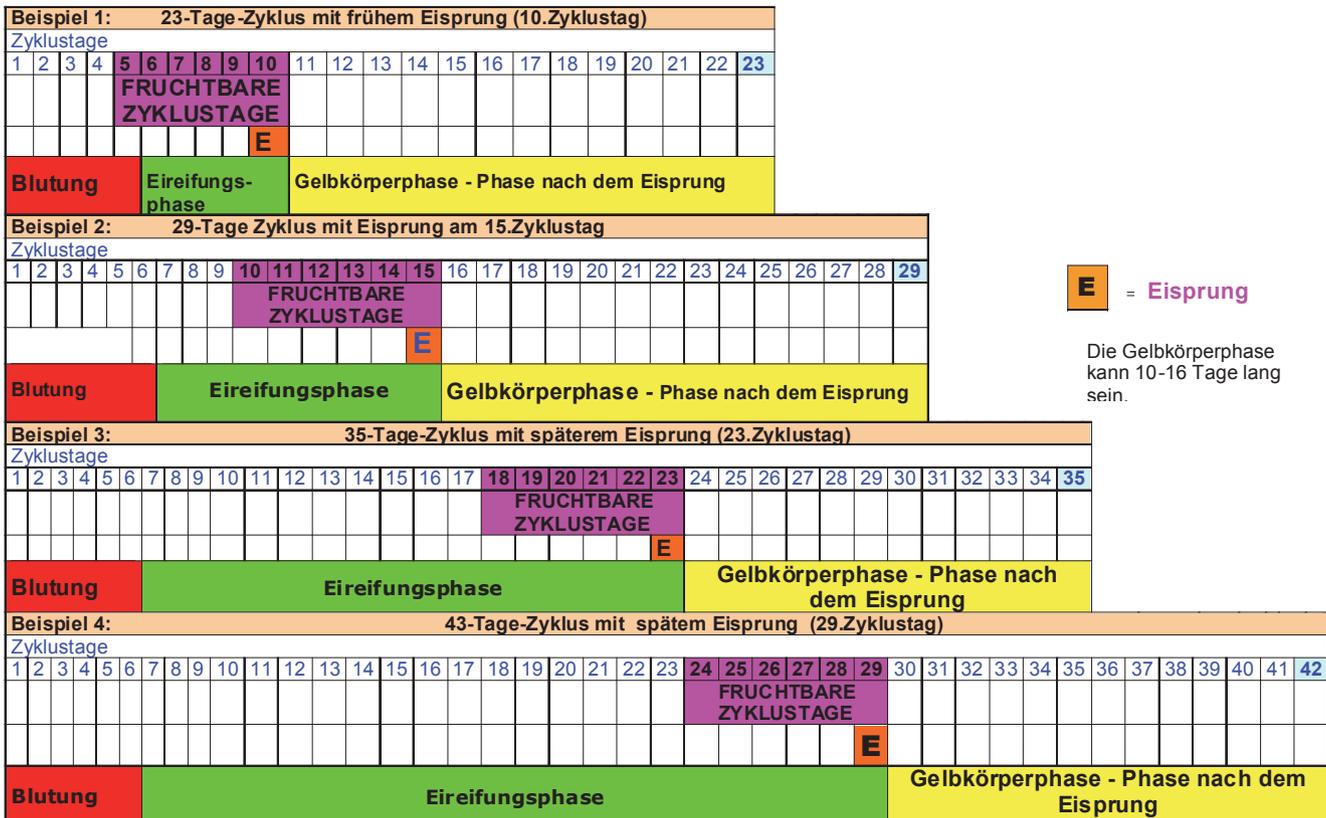


Abb. 5: Zyklusbeispiele mit unterschiedlicher Zykluslänge und unterschiedlicher fruchtbarer Zeit.

Zeit also, wenn bereits wieder die nächste Periode erwartet wird. Auch der umgekehrte Fall ist möglich: In 5 % der Zyklen findet der Eisprung schon vor dem 12. Zyklustag statt. Rechnet man eine 5-tägige Überlebenszeit der Spermien mit ein, kann eine Frau bei Sexualkontakt gegen Ende ihrer Blutung durchaus bereits schwanger werden (s. Abb. 5: Kurzer, langer, sehr langer Zyklus).

### Gemeinsame Fruchtbarkeit von Mann und Frau – das fertile Fenster

Das sog. „fertile Fenster“, d.h. die Zeit, in dem im weiblichen Zyklus eine Schwangerschaft möglich ist, beträgt etwa sechs Tage. Es setzt sich zusammen aus der maximal eintägigen Lebenszeit der Eizelle nach dem Eisprung und aus den drei bis fünf Tagen vorher, an denen die Spermien im Körper der Frau überleben und auf den Eisprung warten können. Dies können sie allerdings nur, weil nur in dieser präovulatorischen Zeit der sog. Zervixschleim vorhanden ist, der sie – wie ein „Zaubertrank“ nährt und

stärkt und schützt und ihnen das Überleben sichert! (s. Abb. 1).

### Zervixschleim als wichtigster Fruchtbarkeitsindikator

Leider wissen auch heute noch viel zu wenige Frauen über die wahre Bedeutung des Zervixschleims Bescheid. Noch viel zu häufig wird er als lästiger Ausfluss verkannt und

abgewertet oder sogar als pathologischer Fluor fehlinterpretiert. In England spricht man vom „best kept secret in the world“. Der Zervixschleim als wichtigster Fruchtbarkeitsindikator – ohne den es uns im Übrigen gar nicht gäbe – sollte längst zum Basiswissen einer jeden Frau (und jedes Mannes) gehören und bereits den Mädchen am Anfang der Pubertät, wenn er zum ersten Mal als „Weiβfluss“ in Erscheinung tritt, erklärt werden (s. Abb. 5)<sup>3</sup>.



Abb. 5: Mädchenworkshop „Zyklusshow“. Die Konsistenz des Zervixschleims wird beim MFM Programm mit Aloe Vera erklärt.

### Hormontestgeräte versus Fruchtbarkeitsmarker Zervixschleim

Es gibt eine Reihe von Geräten bzw. Teststreifen, die die hochfruchtbare Zeit mittels LH-Messung bestimmen und die Konzeptionswahrscheinlichkeit durchaus signifikant erhöhen können. Studien zeigen jedoch, dass mit der Beobachtung des simplen und der Frau kostenlos zur Verfügung stehenden Fruchtbarkeitsmarkers Zervixschleim ein größeres fertiles Fenster identifiziert und damit eine höhere Schwangerschaftswahrscheinlichkeit erreicht werden

als mit dem Teststreifen zur LH-Bestimmung, die lediglich die kurze periovulatorische Phase erfassen<sup>4</sup>.

## Temperaturcomputer für Kinderwunsch wenig hilfreich

Neben den Geräten zur Hormonanalyse werden immer wieder Computer zur Messung der Basaltemperatur als probates Hilfsmittel zur Erfüllung eines Kinder-

wunsches angepriesen. Sollen damit etwaige Zyklusstörungen diagnostiziert werden, sind sie durchaus sinnvoll. Für die Ermittlung der fruchtbaren Zeit im aktuellen Zyklus sind sie jedoch wenig hilfreich. Denn der Parameter Temperatur ist nicht in der Lage, die fruchtbare Zeit prospektiv zu ermitteln<sup>2</sup>. Ein früher oft erwähnter „Temperaturdip“ oder „Nadir“ als Eisprungmarker ist längst widerlegt<sup>3</sup>. Wenn die Temperatur ansteigt, ist der Eisprung meist bereits erfolgt und die Empfängniswahrscheinlichkeit bereits stark gesunken. Die Anzeige der fruchtbaren Phase in den Geräten geschieht also lediglich anhand von Wahrscheinlichkeitsrechnungen, basierend auf retrospektiven Zyklusdaten. Wie zuverlässig diese Angaben sein können angesichts der oben dargestellten bereits erheblichen Zyklusschwankungen schon bei gesunden Frauen, ist die Frage.

## Zervixschleimbeobachtung – für sichere Verhütung nicht ausreichend

Grundsätzlich gilt für die Kinderwunschsituation: Wenn Frauen die Zervixschleimbeobachtung gelernt haben, haben sie eine ausgezeichnete Möglichkeit zur Hand, die hochfruchtbare Zeit zu bestimmen und sind auf keine technischen Geräte angewiesen.

In der Regel genügt dazu nur eine sehr einfache Einführung bzw. ein paar simple Tipps: Beobachtet eine Frau dehnbaren, glasigen Zervixschleim, fühlt sie sich „nass“ im Scheidenbereich oder „flutscht“ es beim Abwischen des Scheideneingangs – heißt das nichts anderes als: „Ich bin hochfruchtbar“. Grundsätzlich aber gilt bereits: „Sobald Schleim gefühlt oder gesehen werden kann, gilt potentielle Fruchtbarkeit!“<sup>6</sup>.

Der Umkehrschluss für die Empfängnisverhütung ist jedoch NICHT zulässig. Für eine sichere Empfängnisverhütung reicht das Zervixschleimsymptom nicht aus. Dazu bedarf es einer „doppelten Kontrolle“ mit der Basaltemperatur und eines Sets von Methodenregeln. Die von der Arbeitsgruppe NFP in den 1980er-Jahren etablierte sympto-thermale Methode „SensiPlan“ ist die einzige von der DGGG in ihren Leitlinien empfohlene NFP-Methode. Richtig gelernt und richtig angewendet bietet sie

eine hohe Sicherheit, vergleichbar mit den gängigen KOK (Kombinations-Pillen).<sup>7,8,9</sup>

1. Arbeitsgruppe NFP (1988) Natürliche Methoden der Familienplanung. Schriftenreihe des Bundesministeriums für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. Kohlhammer, Stuttgart, Berlin, Köln
2. Raith-Paula E, Frank-Herrmann P, Freundl G, Strowitzky T (2012) Natürliche Familienplanung heute. Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung. Springer Heidelberg
3. Raith-Paula E (2012) Was ist los in meinem Körper. Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit. Pattloch München
4. Stanford JB, White GL, Hatasaka H (2002) Timing intercourse to achieve pregnancy: current evidence. Obstet Gynecol 100:1333-41
5. Guermandi E, Vegetti W, Bianchi MM, Uglietti A, Ragni G, Crosignani P (2001) Reliability of ovulation tests in infertile women. Obstet Gynecol 97:92-6
6. Arbeitsgruppe NFP (2015) Natürlich und Sicher. Das Praxisbuch TRIAS Stuttgart.
7. Deutsche Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Fertilitätsmedizin (DGGEF) und Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) (2012): Leitlinie Empfängnisverhütung. In: RabeT (Hrsg) Seminar in Gynäkologischer Endokrinologie, www.dggef.de
8. Frank-Herrmann P, Freundl G (2007) So sicher wie die Pille? Gynäkologie & Geburtshilfe 2:30-34
9. Frank-Herrmann P, Heil J, Gnath C, Toledo E, Baur S, Pyper C et al. (2007) The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. Hum Reprod 22:1310-9

### Link-Tipps:

[www.mfm-programm.de](http://www.mfm-programm.de)  
[www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de)  
[www.zyklus-wissen.de](http://www.zyklus-wissen.de)  
[www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de](http://www.sektion-natuerliche-fertilitaet.de)



**Dr. med. Elisabeth Raith-Paula**  
 info@mfm-projekt.de  
 Gründerin und Vorsitzende  
 von MFM Deutschland e.V.  
 Dozentin, Buchautorin

- „Was ist los in meinem Körper. Zyklus Tage Fruchtbarkeit“ Pattloch München 2012
- „Natürliche Familienplanung heute. Modernes Zykluswissen für Beratung und Anwendung“ Springer Heidelberg 2012
- „Natürlich und Sicher“ Das Praxisbuch TRIAS Stuttgart 2015

