

Den Babyzug nicht verpassen

Ab 35 sinkt die Fruchtbarkeit der Frauen. Umweltfaktoren oder Hormonstörungen können den Kinderwunsch zusätzlich bremsen. Eine rechtzeitige Familienplanung ist daher sinnvoll.

Von Nicole Unger

Innsbruck – Mit 22 Jahren hat Daniela geheiratet. Drei Jahre später ließ sie sich scheiden. Danach widmete sich die Reisebetreuerin ganz ihrem Job. Ein Partner, mit dem sie sich ihr Mutterglück vorstellen konnte, fehlte. Jetzt, 20 Jahre später, hat sie den richtigen Mann gefunden und wünscht sich nichts mehr als ein Baby. „Allerdings, ich bin in der Zwischenzeit ein bisschen alt geworden, ich bin 47 – und meine Eierstöcke auch“, erzählt Daniela in dem Buch „Die Unfruchtbarkeitsfalle“.

Danielas Schicksal teilen viele Frauen. Immer mehr verschoben das Kinderkriegen auf später, weiß auch Josef Zech von der privaten Kinderwunsch-Clinic in Innsbruck. Ausbildung und Berufwürden viel Zeit beanspruchten und Kind und Karriere seien nicht immer leicht zu vereinbaren, nennt Zech die Hauptgründe. Dennoch sollte Frau eine Entscheidung nicht zu lange hinauszögern. Ab 35 sackt ihre Fruchtbarkeit rapide ab, dafür steigt das Risiko einer Fehlgeburt. „Ab 35 ist nur noch eine von zehn Eizellen in der Lage, zu einem gesunden Kind heranzuwachsen“, nennt Zech die Fakten.

Aber nicht nur das Alter sei einer der Gründe, warum Eizellen nicht mehr so funktionieren, wie sie sollten – auch Umweltfaktoren spielen eine immer größere Rolle. So kam bei einer Pilotstudie des AKH Wien heraus, dass etwa der in Plastik enthaltene Weichmacher Bisphenol A den Hormonhaushalt komplett verändern kann. Erhitzt man Lebensmittel, z.B. Fertiggerichte, die sich in einer Plastikverpackung befinden, lösen sich Bisphenole und sorgen für eine unerwünschte östrogene Wirkung. Trotz der bisherigen Studien wird die Chemikalie als relativ ungefährlich gesehen. Einzig Kanada stuft das „künstliche Hormon“ als gefährlich ein.

Neben Umwelteinflüssen und Alter gibt es eine Vielzahl anderer Faktoren, die Paaren mit Kinderwunscheinem Strich durch die Babyplanung machen. Hormonstörungen wie z.B. Schilddrüsenunterfunktion



Erst Karriere, dann Kind, heißt es für viele Paare. Der Babyzug ist dann aber oft abgefahren.

Foto: Shutterstock

oder Gelbkörperschwäche, durch Stress verursachte Zyklusunregelmäßigkeiten, private Probleme, Krankheiten wie Endometriose oder Infektionen im Genitalbereich sind nur einige Auslöser, die Zech nennt. „Und natürlich darf man den Mann nicht vergessen“, so der Mediziner. Spermien können genauso in ihrer Funktion eingeschränkt sein.

Vom langen „Herumbasteln“ hält der Arzt nichts. „Ich habe vieles erlebt. Es waren sogar Frauen dabei, die glaubten, durch das Auflegen von Kuhfladen leichter schwanger zu werden“, erzählt Zech. Im Durchschnitt verschwinden Paare fünf Jahre mit sinnlosen Therapien. Die WHO empfiehlt, ein Jahr zu warten. Danach sei eine Abklärung von beiden Seiten bei einem Spe-

zialisten empfehlenswert. Dort wird zunächst Ursachenforschung mittels Untersuchungen und Gesprächen betrieben. Schon bei letzterem lässt sich feststellen, ob

psychische Belastungen oder Beziehungsprobleme hinter der Kinderlosigkeit stecken. In vielen Fällen reichen Ernährungsumstellung, Stressabbau durch Homöopathie,

Buchtipp: Die Unfruchtbarkeitsfalle

Warum bekommen Frauen ihr erstes Kind immer häufiger mit 35+? Über die Fallen der ungewollten Kinderlosigkeit geht es im Buch „Die Unfruchtbarkeitsfalle“. Zudem erzählen Mütter, Väter, Kinderlose sowie Paare mit Kinderwunsch ihre persönlichen Geschichten.

„Die Unfruchtbarkeitsfalle – Wieso es dazu kommen kann, dass man den Zug verpasst“, Feichtinger/Stanzl, Orac-Verlag, 190 Seiten, 19,90 Euro.



Foto: Orac-Verlag

Hepatitis ist auf dem Vormarsch

Wien – Hepatitis A und B nehmen österreichweit zu. Wurdem 2001 noch 133 Hepatitis-A- und 210 Hepatitis-B-Fälle gemeldet, waren es 2008 bereits 142 bzw. 783. Verunreinigte Lebensmittel wie z.B. Meeresfrüchte, Eiswürfel, Speiseeis, etc. sind die Überträger von Hepatitis A, einer hochansteckenden Leberinfektion.

Auch bei Hepatitis B handelt es sich um eine durch Viren hervorgerufene Leberentzündung. Doch die Infektionsgefahr ist wesentlich höher. Außerdem hat Hepatitis B in vielen Fällen einen chronischen Verlauf. Die Krankheit liegt an zehnter Stelle der häufigsten Todesursachen und ist häufig Ursache für Krebs.

Da nur die Impfung einen Schutz vor Hepatitis A und B bietet, starten Apotheker und Ärztekammer eine österreichweite Impfkampagne. Von 1. April bis 31. Mai 2010 werden in allen Apotheken Impfstoffe günstiger abgegeben. (APA)



Ab 1. April startet österreichweit eine Hepatitis-Impfkampagne. Foto: APA

Natürlich und nachhaltig abnehmen

Innsbruck – Der avomed-Arbeitskreis für Vorsorge- und Gesundheitsförderung in Tirol führt auch heuer sein zehnteiliges „Natürlich Abnehmen“-Programm durch. Ziel ist eine langfristige, nachhaltige Ernährungs- und Lebensstilumstellung mit Nachbetreuung für Erwachsene mit Gewichtsproblemen. Kosten inkl. Unterlagen und 2-jähriger Nachbetreuung: 190 Euro. Voraussichtlicher Kursbeginn: Anfang April. Infos: 0512/586063-15 oder unter avomed@avomed.at (TT)

Das sagt der Mediziner

Gefäßentzündung richtig behandeln

Die Polymyalgia rheumatica (poly = viel, Myalgie = Muskelschmerz, rheumatica = fiebend) ist eine Gefäßentzündung mit akut einsetzenden starken Schmerzen der Schulter- und Beckengürtelmuskulatur. Sie kommt meist bei älteren Menschen vor. Die Ursache der Erkrankung ist bisher unbekannt, man nimmt eine Fehlsteuerung des Immunsystems an. Symptome sind Muskelschmerzen im Nacken, in beiden Oberarmen und Oberschenkeln sowie im Gesicht. Oft ist die Erkrankung von einem allgemeinen Krankheitsgefühl, Ge-

wichtsabnahme, erhöhter Körpertemperatur und einer Depression begleitet. Ein typischer Laborbefund ist die meist sehr stark erhöhte Blutsenkungsgeschwindigkeit (BSG).

Behandelt wird die Polymyalgia rheumatica mit Cortison, anfangs mit höheren Dosen, später aber mit oft sehr niedriger Dosierung. Wichtig ist, dass die Therapie über längere Zeit durchgeführt werden muss und vom Patienten nicht selbstständig abgesetzt werden darf, da es sonst zu einem Wiederauftreten der Erkrankung kommen kann. Wegen der längerdau-

ernden Cortisontherapie sollten alle Patienten zur Osteoporose-Vorbeugung neben Calcium und Vitamin D3 auch zusätzlich ein Medikament, das den Knochenabbau hemmt, erhalten.

Doz. Dr. Johann Gruber ist Facharzt für Innere Medizin in Innsbruck. **Haben Sie Fragen** an den Arzt? Dann schicken Sie uns diese an johann.gruber@uki.at oder TT, Ing.-Etzel-Str. 30, 6020 Innsbruck.

Von Johann Gruber



Gesunde Tiroler Unternehmen starten schon bald als Sieger durch

Innsbruck – Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter. Ein Grund für die UNIQA-Versicherung und die TT, aktiv zu werden und auf das Thema betriebliche Gesundheitsförderung aufmerksam zu machen.

Unter dem Motto „Sieger starten, andere warten“ werden nun Tiroler Klein- und Mittelbetriebe aufgerufen, sich aktiv an der Aktion zu beteiligen. Betriebe mit bis zu 50 Mitarbeitern, die interessiert sind und ausgewählt werden, bekommen in der Kalenderwoche 14/15 Besuch von UNIQA-VitalCoaches. Diese kümmern sich kostenlos einen Tag lang um die Vitalität

der Mitarbeiter und setzen gesundheitliche Maßnahmen in die Praxis um. Zur Auswahl stehen drei Themenschwerpunkte: „Rückenstark“, „Burnout statt Burnout“ und „Auf richtige Essen kommt es an“.

Interessierte Betriebe können sich unter dem Kennwort „Sieger starten“ bewerben. Entweder mit einer Postkarte

Sieger starten
Eine Initiative von UNIQA und Tiroler Tageszeitung.
Gesundheitsprojekt

an die TT, Ing.-Etzel-Straße 30, 6020 Innsbruck, oder unter www.tt.com. Einsendeschluss: 4. April (Anzahl der Mitarbeiter, Branche und gewünschtes Thema angeben). Nach Auswahl von drei Firmen werden diese kontaktiert.

Alle Unternehmen, die sich am Projekt beteiligen, haben zudem die Möglichkeit, einen Vortrag von Olympiasieger Stephan Eberharter zum Thema „Wie Sieger denken“ in der Villa Blanka in Innsbruck zu besuchen. Anmeldung (Kennwort: „Stephan Eberharter“) an die TT, Ing.-Etzel-Straße 30, 6020 Innsbruck, oder unter www.tt.com. Anmeldeschluss: 21. April. (TT)