

Wunsch nach
Familienglück
Experten helfen

Mangelerscheinung
Vitamin D
Mineralstoffe

Planung der
Familiengründung
Information

Richtige Ernährung
für Kinder
Tipps

**MEDIA
PLANET**

Juni 2013

KINDERWUNSCH



MEIN KIND UND ICH

Die Eltern von **Sohn Nevio Ava** berichten über ihren persönlichen Weg zum Familienglück und wie sie sich durch ärztlichen Rat unterstützen ließen.

FOTO: FOTO MAXEN (JUESCA/ARAGONS/SPANIEN)

Einladung

zum kostenlosen Infoabend am Mittwoch, 3. Juli, 18:30.

Sie finden uns am Ferdinand Porsche Ring 8, 1. Stock, 2700 Wiener Neustadt. Telefon: 02622/64493.



KINDERWUNSCHKLINIK
Dr. Rathmann

VORWORT

Der unerfüllte Kinderwunsch stellt für die davon betroffenen Paare eine große Belastung dar, diese kann sich letzten Endes auch auf die Partnerschaft auswirken. In der modernen Medizin stehen **zahlreiche wirksame Methoden** zur Behandlung des unerfüllten Kinderwunsches zur Verfügung, durch die einem großen Teil der betroffenen Paare geholfen werden kann. In dieser Spezialausgabe wird auf einige der mit dem unerfüllten Kinderwunsch und seiner Behandlung einhergehenden Probleme eingegangen.



Hoffnungsträger Kinder

In Österreich sind etwa 15 Prozent aller Paare ungewollt kinderlos. Die Gründe hierfür sind vielfältig; Störungen der Eierstockfunktion und der Eileiter, Endometriose (Absiedlung von Gebärmutter Schleimhaut in die Bauchhöhle), männliche Faktoren wie eingeschränkte Samenqualität, aber auch Stress und Umweltfaktoren tragen als Ursache zur ungewollten Kinderlosigkeit bei.

Behandlungsmöglichkeiten

1 In den letzten Jahrzehnten wurden zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten entwickelt, mit denen betroffenen Paaren die Erfüllung ihres Kinderwunsches ermöglicht werden kann. Diese Behandlungsverfahren erstrecken sich von der einfachen Bestimmung des günstigsten Zeitpunkts für Geschlechtsverkehr im Zyklus bis hin zur Reagenzglasbefruchtung. Die für das jeweilige Paar geeignete Methode kann durch ärztliche Untersuchungen ermittelt werden. Zu diesen Untersuchungsverfahren gehören beim Mann die Durchführung eines Spermogramms, bei der Frau die Bestimmung des Hormonstatus, die Abklärung der Schilddrüsen-

funktion, die Überprüfung der Durchgängigkeit der Eileiter mittels Ultraschall sowie unter Umständen die Bauchspiegelung zum Ausschluss anatomischer Veränderungen der Gebärmutter, der Eierstöcke und der Bauchhöhle. Eine genetische Untersuchung kann ebenfalls erforderlich werden. Diese Untersuchungsverfahren dienen zur Auswahl der optimalen Therapie.

Zeitaufwand und Kosten

2 Je nach ausgewähltem Behandlungsverfahren kann der Zeitaufwand für Diagnostik und Behandlung unter Umständen beträchtlich sein und eventuell mit der Berufsausübung kollidieren. Darüber hinaus können durch die Behandlung Kosten entstehen, die nur zum Teil von der Krankenversicherung, im Falle der Reagenzglasbefruchtung vom IVF-Fonds zu 2/3 für 4 Behandlungsversuche bis zum 40. Geburtstag der Frau und dem 50. Geburtstag des Mannes übernommen werden. Dennoch können unter Umständen erhebliche Kosten anfallen, die von den betroffenen Paaren selbst getragen werden müssen. Auch wenn die heutigen

LEBEN SCHENKEN

„In den letzten Jahrzehnten wurden zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten entwickelt, mit denen betroffenen Paaren die Erfüllung ihres Kinderwunsches ermöglicht werden kann.“



Univ.-Prof. Dr. Ludwig Wildt
Vizepräsident der Österreichischen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin und Endokrinologie und Direktor der Universitätsklinik für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Department Frauenheilkunde, medizinische Universität Innsbruck, Österreich

Behandlungsverfahren deutlich weniger belastend sind als noch vor 20 Jahren, kann eine Kinderwunschbehandlung mit erheblichem Stress verbunden sein. Gegebenenfalls können geeignete ärztliche und begleitende Verfahren, wie Akupunktur oder auch psychologische Beratung, den Stress der Behandlung vermindern.

Kinderwunsch

3 Der Wunsch nach eigenen Kindern gehört zu den elementaren menschlichen Bedürfnissen, zu dessen Erfüllung die moderne Medizin sehr viel beitragen kann. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Fruchtbarkeit der meisten Frauen ab dem 35. Lebensjahr deutlich abnimmt und dann medizinische Behandlungen unter Umständen nicht mehr zu dem gewünschten Erfolg führen können. Leider wird durch verschiedene Medienberichte über Schwangerschaften von Prominenten über 50 in der Öffentlichkeit der gegenteilige Eindruck hervorgerufen. Von ärztlicher Seite ist deshalb allen Paaren mit Kinderwunsch zu einer möglichst frühzeitigen Abklärung und gegebenenfalls einer Behandlung zu raten.



WIR EMPFEHLEN



**Gastbeitrag
Dr. Reinhold
Mitterlehner**
Minister des
Bundesministeriums
für Wirtschaft,
Familie und
Jugend

SEITE 6

„Österreich soll das familienfreundlichste Land Europas werden. Um dieses Ziel zu erreichen, muss die finanzielle Unterstützung von Familien erhöht werden.“

Vitamin D-Mangel **S. 4**
Was ist zu tun?

Kinderlosigkeit **S. 5**
Dr. Freude und Dr. Rathmann berichten über die neuen Behandlungsmöglichkeiten

MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

KINDERWUNSCH, JUNI 2013

Managing Director: Eliane Knecht
Editorial Manager: Trini Metusaleit

Project Manager: Mag. Judith Grün
Tel.: +43 1 2363 438-19
E-Mail: judith.gruen@mediaplanet.com

Distribution: KURIER Redaktionsgesellschaft m.b.H., Lindengasse 48-25, 1070 Wien
Druck: Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG, 1232 Wien, Richard-Strauß-Straße 16, 1232 Wien

Kontakt: Hannah Demant
Tel.: +43 1 2363 438 10
E-Mail: hannah.demant@mediaplanet.com

tiny feet
KINDERWUNSCHKLINIK
Dr. Rathmann

TIPPS

Schwanger – was nun?

Alle Tipps rund um die Schwangerschaft finden Sie unter folgenden Links:

www.schwangerenberatung.at
www.wien.gv.at
www.help.gv.at
www.alleinerziehende.org

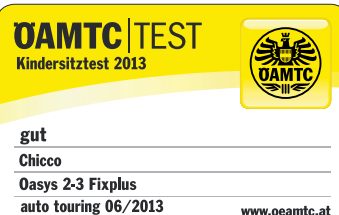


MUTTERGLÜCK
Bevor man sich darüber Gedanken macht, ob es ein Mädchen oder Junge wird, sucht man Beratung.
FOTO: SHUTTERSTOCK



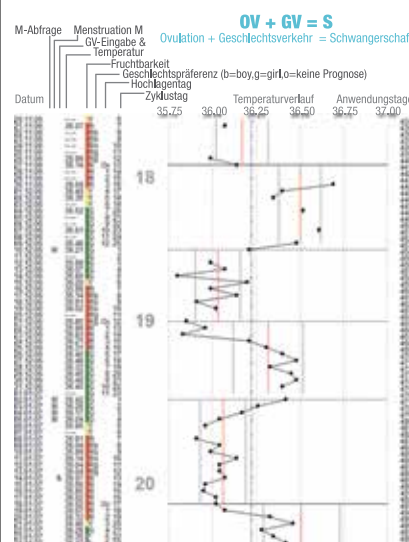
Oasys 2/3 - der neue Kindersitz von Chicco.

Wie eine sichere Umarmung, die mitwächst. Der Autositz kann in Breite und Höhe unabhängig voneinander eingestellt, und damit genau dem Wachstum des 3- bis 12-jährigen Kindes angepasst werden. Rückenlehne und Sitzfläche sind in vier verschiedene Positionen zu stellen - für maximalen Komfort auf Reisen.



Erfolgreiche Familienplanung für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch

BABY-COMP® – damit das Baby kommt



Baby-Comp® gibt detaillierte Auskunft über Ihren Zyklusverlauf, informiert, wann eine Schwangerschaft möglich ist, berücksichtigt alle Regel- und Unregelmäßigkeiten in Ihrem Zyklus, gibt während der fruchtbaren Tage Geschlechtssprognosen (boy oder girl), mit einer Erfolgsquote von 70% und zeigt frühzeitig eine Schwangerschaft an (fünf Tage nach Befruchtung) und errechnet den Geburtstermin und speichert alle Daten seit Anwendungsbeginn.

Der verlässliche Planungscomputer

BABY-COMP® hat eine exklusive Planungsstatistik und viele Zusatzfunktionen. Er ist so programmiert, dass er den Eisprung im Zyklus der Frau aufgrund einer morgendlichen Temperaturmessung exakt erkennt und anzeigt.

Baby-Comp® zeigt auf Tastendruck z.B. an:

- ob überhaupt regelmäßig ein Eisprung stattfindet
- gibt es Hinweise auf einen gestörten Hormonhaushalt (Gelbkörper-Unterfunktion CLJ)
- welche Zyklen sind ohne Eisprung (Monophasen)



klinisch getestet
Pearl-Index 0,7

VIP - TRAUB

Info: 0049 73579164064 www.baby-comp.at

Natürliche Familienplanung

Kinderwunsch? Drei neue Produkte helfen rasch

Der „Turbo“ für Spermien

Ein unerfüllter Kinderwunsch liegt bei etwa jedem siebten Paar vor, ist also ein sehr häufiges Problem. Bei ca. der Hälfte der Kinderwunschaare liegt die Ursache beim Mann und dabei ist bei acht von zehn Männern die schlechte Beweglichkeit der Spermien verantwortlich.

Ein neues Fruchtbarkeitsgel soll hier in der Frühphase Abhilfe schaffen. Das Vaginalgel, Zestica Kinderwunsch, enthält spezielle Hyaluronsäuren, die die Beweglichkeit der Spermien fördern. Es wirkt wie ein „Turbo“ auf Spermien und begünstigt so die Befruchtung. Es wird direkt vor dem Geschlechtsverkehr an den fruchtbarsten Tagen angewandt.



„Mit Zestica Kinderwunsch habe ich bereits mehrere Schwangerschaften erzielt“, so Dr. Doris Kneissl, Fachärztin für Gynäkologie in Mödling. „In Kombination mit dem neuen Fruchtbarkeitsmonitor Ovusense, machen Kinderwunschaare einen großen Schritt näher zur Schwangerschaft.“



Die fruchtbaren Tage genauer kennen

Bei Kinderwunschaaren ist Sex an den fruchtbaren Tagen direkt vor dem Eisprung entscheidend. An diesen Tagen ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden am höchsten. „Leider verpassen viele Paare die fruchtbaren Tage aus verschiedensten Gründen, aber vor allem deshalb, weil der Eisprung bei 70% aller Frauen trotz regelmäßiger Blutung zu ganz unterschiedlichen Tagen im Zyklus stattfindet“, meint Dr. Doris Kneissl.

Der neue Fruchtbarkeitsmonitor Ovusense soll dieses Problem lösen helfen. Dieses Gerät erfasst, ob und wann ein Eisprung stattgefunden hat und macht es zum ersten Mal möglich, eine zuverlässige Vorhersage der fruchtbaren Tage bereits für den neuen Zyklus am Ende des bestehenden Zyklus zu bekommen. Das sind ca. zwei Wochen im Voraus! Die Genauigkeit der Vorhersage ist mit ca. 95% unübertroffen. Dr. Kneissl: „OvuSense erhöht somit deutlich die Chancen schwanger zu werden.“

Sanftere und genauere Abklärung für die Frau

Eine neue Diagnosemethode bei unerfülltem Kinderwunsch wird seit wenigen Monaten in Österreich an speziellen Zentren angeboten. Die sogenannte Fertiloskopie kann die Ursachen der weiblichen Unfruchtbarkeit mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit feststellen.

Anatomische Ursachen sind bei rund einem Drittel aller Frauen der Grund für unerfüllten Kinderwunsch. Mit Hilfe der Fertiloskopie können bislang unentdeckte Ursachen vor allem im Eileiter sichtbar gemacht werden.

„Der Eingriff ist schonender für die Frau und der Befund ist genauer“, sagt Dr. Maximilian Franz, Oberarzt an der Universitätsfrauenklinik Wien.



Die Fertiloskopie hinterlässt keine Narben und verkürzt den Krankenhausaufenthalt. Der größte Vorteil für Paare: sie ersparen sich Zeit, Geld und Frustration. „Eine Insemination bringt bei unerkannter Eileiterschädigung gar nichts“, präzisiert Dr. Franz. Die österreichischen Fertiloskopiezentren finden Sie unter www.kairos-life.com/fertiloskopiezentren.html.

Nützen Sie die Welt von Kairos unter www.kairos-life.com

Ganz geheim:

Das streng geheime Geheimrezept für das neue Granny's still.

Apfelsaft und stilles Wasser.

www.grannys.at



Für unterwegs:
In der praktischen
0,5 Liter Flasche.

Ganz ehrlich.  Granny's

INSPIRATION

Auch unter schwierigen Bedingungen **gibt es Möglichkeiten**, sich einen Kinderwunsch zu erfüllen – etwa durch eine künstliche Befruchtung

Vom Kinderwunsch zum Familienglück

Der Wunsch nach Kindern war eigentlich schon immer vorhanden. Doch als Rachel und Miguel Angel Toth-Escudero 2000 heirateten, beschlossen sie, noch ein wenig zu warten. Aus einigen Monaten wurden Jahre, doch Kinder stellten sich keine ein. Auf Anraten eines bekannten Arztes ließen sich beide untersuchen und bei Rachel Toth-Escudero wurde Endometriose – also eine Ausweitung der Gebärmutter schleimhaut über die Gebärmutter hinaus – festgestellt, ein häufiger Grund für weibliche Unfruchtbarkeit. Sie unterzog sich einer Operation, dennoch trat die inzwischen vor allem von Herrn Toth-Escudero erhoffte Schwangerschaft nicht ein.

Ausweg Kinderwunschklunik

Weitere Tests ergaben, dass seine Spermien nicht mit der gewünschten Geschwindigkeit unterwegs waren. „Dennoch habe ich die Hoffnung nie aufgegeben“, erzählt Miguel-Angel Toth-Escudero. Während er noch fest an Kinder glaubte, versuchte sich seine Ehefrau bereits an den Gedanken an ein Leben ohne Kinder zu gewöhnen. „Aber irgendwie haben wir beide gemerkt, da fehlt etwas in unserem Leben“, berichtet er. Auch mit dem Gedanken an eine Adoption spielte das Ehepaar schon. Schließlich kam 2007 der Anstoß von einem Freund des Paares. „Er hat zu uns gesagt: ‚Wollt ihr nun Kinder oder nicht?‘ und hat uns eine Kinderwunschklunik empfohlen“, erinnert sich Miguel-Angel Toth-Escudero. Die beiden entschieden sich, es zumindest zu probieren; ein Beratungsgespräch war schnell vereinbart. „Kinder sollten immer Teil unseres Lebens sein, wir waren nie die reinen Karriere-Menschen.“

Und inzwischen spielte auch das Alter der beiden langsam eine Rolle in der Familienplanung. Herr Toth-Escudero war zu diesem Zeitpunkt bereits 45, seine Frau 37 Jahre alt.

Wohlfühl-Atmosphäre

In der Klinik verlief alles nach Plan: „Es waren alle sehr freundlich und nett, wir haben uns dort sehr wohlfühlt.“ Im Detail wurde erklärt, was auf die Ehepartner zukommt, schließlich entschieden sie sich für eine künstliche Befruchtung. Auch Familie und Freunde standen hinter der Entscheidung und fieberten mit. „Die ganzen Horrorszenerien, die man teils im Fernsehen sieht, sind alle Blödsinn und Angstmacherei“, erklärt Herr Toth-Escudero. Die Beratung und die Behandlung waren wie ein normaler Arztbesuch, sagt er. Die beiden wurden medikamentös eingestellt, in zwei kleinen Eingriffen wurde Rachel Toth-Escudero eine Eizelle unter Lokalanästhesie entfernt, mit den Spermien ihres Ehemanns verschmolzen und in einer Operation wieder eingesetzt. Schmerzen hatte sie dabei kaum. Schon der erste Versuch war erfolgreich: Im Jahr 2010 wurde Nevio Ava geboren.

Kleine Rückschläge

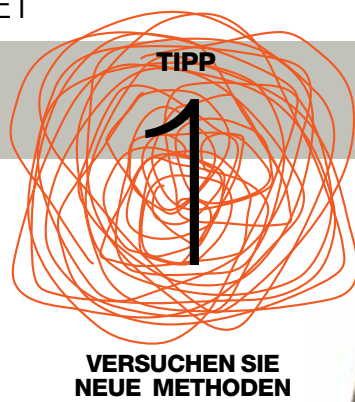
„Es ist nicht wichtig, an wem es liegt oder warum es nicht klappt. Da muss man sich gar keine Vorwürfe machen“, meint der Familienvater, „es ist einfach schön, dass es Möglichkeiten gibt, diese Hindernisse zu Umgehen.“ Und das viel leichter und problemloser als erwartet, trotz des Alters der beiden. Die Freude bei den frisch gebackenen Eltern war riesig – so riesig, dass sie sich für ein

zweites Kind entschieden. „Ich wollte eigentlich immer vier bis fünf Kinder“, schmunzelt Herr Toth-Escudero. Diesmal klappte es jedoch nicht auf Anhieb, die erste Befruchtung scheiterte. Dann die Überraschung: Rachel Toth-Escudero wurde dank der vorbereiteten Medikamente auf natürlichem Weg schwanger. Doch in der achten Woche verlor sie das Kind. „Das war schon traurig“, sagt Miguel-Angel Toth-Escudero. Aber trotzdem gaben die beiden nicht auf – und Nevio half über die schwierige Zeit. „Das kann einfach passieren, damit muss man auch rechnen“, meint Herr Toth-Escudero.

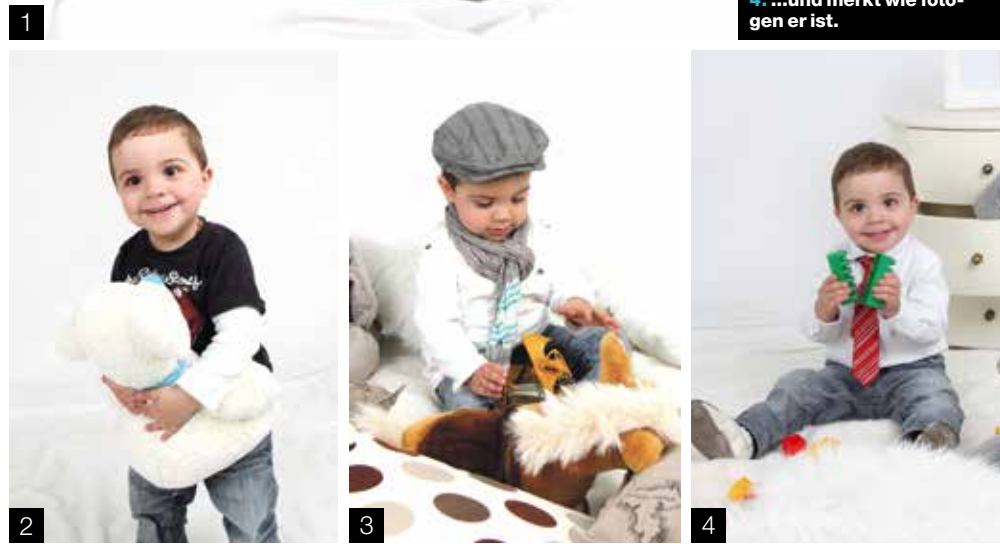
Großfamilie im Werden?

Es war der dritte Versuch, bei dem Frau Toth-Escudero schließlich wieder schwanger wurde. „Am 14. Februar 2013 konnten wir uns über unsere kleine Tochter Ava Luna freuen“, berichtet ihr Ehemann stolz. Bereut haben die beiden ihre Entscheidung nie – den Gang in die Kinderwunschklunik würden sie ohne Bedenken weiterempfehlen. „Wir haben zwei supersüße Kinder, das wäre sonst nicht möglich gewesen.“ Ist die Familienplanung nun abgeschlossen? Vorerst schon, meint Miguel-Angel Toth-Escudero – auch wenn die beiden nichts ausschließen wollen. „Ich hatte nur eine Schwester und fand das zum Teil schon sehr langweilig“, lacht der glückliche Papa.

BARBARA WAKOLBINGER
redaktion.at@mediaplanet.com



GEMEINSAM GLÜCKLICH
1. Hat nicht aufgegeben: Familie Toth-Escudero schwebt im Familien-glück.
2. Er liebt seinen Teddy...
3. ...und ist auch detail-verliebt...
4. ...und merkt wie foto-gen er ist.



KARIN KLEIN
redaktion.at@mediaplanet.com

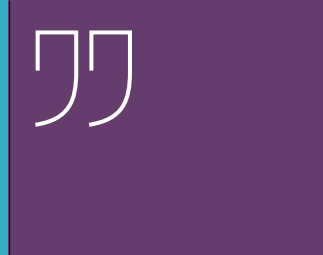
EXPERTENPANEL

Frage 1:
In Österreich ist etwa jedes siebente Paar ungewollt kinderlos. Was können die unterschiedlichen Ursachen für ein Ausbleiben der Schwangerschaft sein?

Frage 2:
Welche Behandlungsmethoden gibt es bei unerfülltem Kinderwunsch?

Generell sind die Gründe für das Ausbleiben einer Schwangerschaft zur Hälfte bei der Frau und zur anderen Hälfte beim Mann zu finden. Die Ursachen bei der Frau gehen oft einher mit hormonellen Störungen, welche sich in Form von Zyklus-unregelmäßigkeiten äußern können. Starke Regelschmerzen sind das Leitsymptom der sogenannten Endometriose, einer Erkrankung, die ebenfalls mit einer eingeschränkten Fruchtbarkeit einhergeht. Aber auch ein Eileiterverschluss, welchem oft Unterleibsentzündungen vorangehen, kann ein Grund sein. Beim Mann können entzündliche Erkrankungen, wie z.B. Mumps im Kindesalter, Operationen im Leisten- oder Hodenbereich, aber auch Schadstoffexposition und Lebensstil zu einer Beeinträchtigung der Samenqualität führen. Entscheidend ist, dass es für fast alle Diagnosen erfolgreiche Behandlungsmethoden gibt. Wenn es also länger als ein Jahr nicht klappt, ist eine Abklärung bei einem Kinderwunsch-spezialisten dringend anzuraten, der dann über eine geeignete Behandlung, von einfacher Zyklusbeobachtung durch Ultraschall bis hin zur künstlichen Befruchtung, aufklären kann. Auch aus finanzieller Sicht ist diese Thematik durchaus bewältigbar, da in Österreich – bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen – 70 % der Behandlungskosten einer künstlichen Befruchtung vom IVF Fonds übernommen werden.

Die Behandlung hängt von der Ursache ab. Grundsätzlich empfehle ich die einfachste erfolgversprechende Methode. Falls diese nicht erfolgreich genug ist, geht man zu aufwändigeren Behandlungen über. In vielen Fällen kann durch Zyklusbeobachtung mithilfe von Ultraschall eine Schwangerschaft durch Geschlechtsverkehr zum richtigen Zeitpunkt erzielt werden, wenn erforderlich auch mit medikamentöser Unterstützung. Bei eingeschränkter Samenqualität kann die sogenannte ‚Insemination‘ durchgeführt werden, bei welcher das Ejakulat des Partners in konzentrierter Form in die Gebärmutterhöhle der Frau eingebracht wird – auch hier findet die Befruchtung im Körper der Frau statt. Außerhalb des Körpers werden die weiblichen Eizellen mittels der sogenannten In-Vitro-Fertilisation (IVF) oder auch der ICSI Methode befruchtet. Hierbei werden Eizellen aus den Eierstöcken entnommen, mit den Samen des Partners unter dem Mikroskop befruchtet und nach mehreren Tagen in die Gebärmutterhöhle der Frau eingebracht. Der positive Ausgang der Behandlung, egal nach welcher Methode, ist nicht nur für das betroffene Paar, sondern auch für den behandelnden Arzt ein wunderbares Ereignis.



Dr. Rudolf Rathmanner,
Reproduktionsmediziner
Facharzt für
Frauenheilkunde und
Geburtshilfe

IVF

Mögliche Ursachen der Kinderlosigkeit liegen etwa je zur Hälfte bei Mann und Frau. Oft finden sich Sterilitätsursachen bei jeweils beiden Partnern. Bei der Frau sind organisch oder psychisch bedingte Hormonstörungen die häufigste Ursache für Kinderlosigkeit. Die eileiterbedingte Unfruchtbarkeit kommt zustande, wenn die Eileiter durch Entzündungen nicht mehr funktionieren oder verschlossen sind. Endometriose, das Wachstum von Gebärmutter-schleimhaut außerhalb der Gebärmutter, kann Verwach-sungen im Bauchraum hervorrufen und die Befruchtungsfähigkeit der Eizellen herabsetzen. Von polycystischen Ovar (PCO) spricht man, wenn sich viele kleine, flüssigkeitsgefüllte Bläschen an der Oberfläche der Eierstöcke befinden. Diese sind angeboren und können Ursache der Unfruchtbarkeit sein. Beim Mann ist die häufigste Störung die mangelhafte Produktion normaler und gut beweglicher Spermien. Die Ursachen können Krampfadern im Hodenbereich, Tumore, Hoden-hochstand, Diabetes, aber auch Stress und Umweltbelastungen sein. In vielen Fällen kann jedoch keine Ursache gefunden werden.

Welcher Behandlungsweg eingeschlagen wird, richtet sich nach den Ergebnissen der Voruntersuchungen beider Partner. Medikamente können bei Hormonstörungen verabreicht werden. Ziel ist, den Eisprung zu bewirken und den optimalen Zeitpunkt des Geschlechtsverkehrs fest-zulegen. Die künstliche Samenübertragung in die Gebärmutter (IUI) kommt bei verminderten und schlecht be-weglichen Samenzellen zum Einsatz. Bei Endometriose, stärker ausgeprägten polycystischen Ovarien oder verschlossenen Eileitern wird die Befruchtung außerhalb des Körpers (IVF) empfohlen. Mehrere Eizellen werden im ‚Reagenzglas‘ mit den zuvor gewonnenen Spermien des Partners befruchtet und dann einige Tage später ein bis zwei Embryos in die Gebärmutterhöhle eingebracht. Bei hochgradig eingeschränkter Spermienquali-tät kommt eine Sonderform der IVF-Behandlung zum Einsatz: die Mikroinjektion (intracytoplasmatische Spermieninjektion ICSI). Da bei schlechter Samen-qualität die Spermien nicht selbst durch die Eizellhülle in die Eizelle eindringen können, wird nachgeholfen. In eine feine Glasnadel wird ein einzelnes Spermium aufgezogen und in die Eizelle eingespritzt.



Dr. Georg Freude,
Präsident der
Österreichischen IVF -
Gesellschaft

MIKRONÄHRSTOFFE BEI KINDERWUNSCH

Sie wünschen sich ein Kind? Mit einer ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensführung können Sie Ihren Körper gezielt auf dem Weg zum Wunschkind unterstützen.

Vitamine und Mineralstoffe spielen eine positive Rolle für die Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Deshalb ist eine vollwertige und nährstoffreiche Kost die optimale Wahl für Paare mit Kinderwunsch. Besonders wichtig

für Frauen, die schwanger werden möchten, ist eine ausreichende Versorgung mit u.a. Folsäure, Eisen, Jod, Zink, Calcium, Magnesium und Vitamin C. Gemüse, vitaminreiches Obst, mageres Fleisch, frischer Fisch und Milchprodukte sollten daher regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Eine umfassende Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen für Frauen mit Kinderwunsch bieten Produkte aus der Apotheke. Männer können so ihre Fertilität mit gezielter Unterstützung. Die ergänzende

bilanzierte Diät liefert wichtige Mikronährstoffe für Spermienqualität, -dichte und -beweglichkeit.

Lebensstil anpassen

Neben der Ernährung können auch anderen Lebensstilfaktoren einen Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben. Vor allem Stress kann sich auf das Immunsystem, die Nerven und Hormone negativ auswirken. Ist der Körper einer permanenten Anspannung ohne Ruhepausen

ausgesetzt, kann dies zu einer unnötigen Stressbelastung führen. Wer versucht, sich gemeinsame Ruheinseln im Alltag zu schaffen und Auszeiten zu gönnen, kann zwischen stressigen Zeiten entspannen. Auch ein wohl-tuendes Bad, ein schöner Abend zu zweit oder ein Kurztrip wirken manchmal Wunder.



Wenn es länger dauert als erwartet...

Diskret und einfach zu Hause testen.

FEMTEST® Fruchtbarkeitstest
FSH-Urintest für die Frau

FEMTEST® Spermientest
Spermien-Konzentrationstest

FEMTEST® Schwangerschaftstest
Frühtest bis zu 4 Tage vor Fälligkeit der Periode testen

**€ 5,-
Gutschein***

Erhältlich in Apotheken.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren
Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

* Gültig für den Kauf eines Produktes aus dem Femtest Sortiment. Einlösbar in Ihrer Apotheke bis 30.9.2013. Keine Barabgabe möglich. Gutscheine auch erhältlich unter www.richard-bittner-ag.com

Richard Bittner AG
ReinstraÙe 55-57, 1030 Wien.

TIPPS

OVALATIONSZYKLUS
1. Zyklushälfte: Reifungsphase der Eibläschen, Zyklusmitte: Eisprung.
2. Zyklushälfte: Gelbkörperphase
FOTO: SHUTTERSTOCK

SCHWANGERSCHAFTSTEST

Wenn die Menstruation ausbleibt greift man sicherheits-halber zum Schwangerschaftstest. Hier sind ein paar hilfreiche Tipps.

Wann sollte man einen Test machen?
Wenn man körperliche Veränderungen verspürt oder die Regelblutung ausbleibt. Am besten man wendet sich an einen Arzt, Apotheker oder Drogeriemarkt.

Ab wann ist der Test aussagekräftig?
Grundlage ist die Messung der Menge des Schwangerschaftshormons Beta-HCG. Die Verlässlichkeit mit Urin wird mit 90-99% angegeben.

CARE diagnostica®

viola Schwangerschaftstest ab dem 8. Tag

Dieser Test ist im Vergleich mit herkömmlichen Frühtests **doppelt so sensitiv** und erkennt eine Schwangerschaft vor Fälligkeit der Periode, bereits ab dem **8. Tag** nach der Befruchtung.

Superfrühes Ergebnis

Ungewissheit so früh wie möglich beenden - Klarheit in **15 Minuten!**

Bald erhältlich in führenden Drogerieketten.

Mehr Infos finden Sie unter: www.carediagnostica.at

GASTBEITRAG

Österreich soll das **familienfreundlichste Land Europas** werden. Um dieses Ziel zu erreichen, wollen wir die finanzielle Unterstützung von Familien erhöhen und den Ausbau von Kinderbetreuungsangeboten beschleunigen.



Kinder halten Österreich jung

Kinder halten Österreich jung' - unter diesem Motto haben wir im Juni eine neue Bewusstseins- und Informationskampagne zugunsten aller Familien gestartet. Damit wollen wir für mehr Familien- und Kinderfreundlichkeit in der Gesellschaft werben und mehr Mut zu Kindern machen. Der zentrale Claim ist so vielschichtig, wie das Leben mit Kindern eben ist. Kinder halten uns auf Trab, oft rund um die Uhr. Sie halten damit aber nicht nur uns, sondern auch Österreich als Staat jung. Denn die demographische Entwicklung zeigt den Handlungsbedarf, unsere Gesellschaft wird schrittweise älter: Die Zahl der Familien mit Kindern unter 18 Jahren ist seit 2004 von damals 959.000 auf 904.000 im Vorjahr gesunken. Wir sind zudem mit der Herausforderung konfrontiert, dass sich die Österreicher zwar im Schnitt zwei Kinder wünschen, die faktische Geburtenrate aber bei 1,43 liegt.

Unterstützungsangebote

Um Wunsch und Wirklichkeit näher zusammenzubringen, braucht es bedarfsgerechte Unterstützungsangebote für jede Lebenslage. Eine zentrale Maßnahme ist unser neues Fördermodell, mit dem wir die Familien noch besser, einfacher und transparenter unterstützen wollen. Jede Familie soll genau wissen, was ihr zusteht und was sie sich

erwarten kann. Zudem würden mit der Reform alle Familien im Schnitt ein Plus von rund sechs Prozent erhalten. Pro Jahr wollen wir rund 207 Millionen Euro mehr investieren als bisher. In weiterer Folge soll es alle zwei Jahre eine Erhöhung der Familienbeihilfe geben, wobei die konkrete Höhe von der Beschäftigung bzw. der damit verbundenen Entwicklung des Familienlastenausgleichsfonds abhängt.

Kern des ab 2014 geplanten Modells ist eine höhere Familienbeihilfe, die in drei Stufen inklusive Kinderabsetzbeitrag ausbezahlt wird: Bis zu einem Kindesalter von neun Jahren liegt die Unterstützung bei 180 Euro pro Monat, von zehn bis 18 Jahren bei 200 Euro pro Monat und ab 19 Jahren bei 220 Euro pro Monat. Als zweites Instrument soll eine höhere Geschwisterstaffel der Armutsgefährdung für Mehrkind-Familien vorbeugen und die steigenden Kosten für Eltern berücksichtigen. Darüber hinaus soll, drittens, der Familienbeihilfe-Zuschlag für behinderte Kinder auf 150 Euro pro Monat steigen.

Kinderbetreuungsplätze

Neben mehr Geldleistungen braucht es auch mehr Kinderbetreuungsplätze, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu erleichtern. Seit 2008 sind durch die mit den Ländern finanzierte Ausbauoffensive 31.000 neue Plätze in Kindergärten und Kinderkrippen geschaffen worden, pro Jahr kommen 5.000 weitere dazu. Auf

FAMILIE

„Wir sind mit der Herausforderung konfrontiert, dass sich die Österreicher zwar im Schnitt zwei Kinder wünschen, die faktische Geburtenrate aber bei 1,43 liegt.“



Dr. Reinhold Mitterlehner
Bundesminister für Wirtschaft, Familie und Jugend

Basis der jüngsten Regierungs-Einigung können wir den Ausbau ab 2014 mit 100 Millionen Euro pro Jahr beschleunigen, das ist fast sieben Mal mehr als bisher. Durch eine gute Betreuung und Förderung werden nicht nur die Eltern bei ihrer unersetzlichen Erziehungsarbeit gezielt unterstützt, sondern erhöhen sich auch die späteren Bildungschancen. Daher wollen wir nicht nur mehr Plätze schaffen, sondern legen auch einen stärkeren Fokus auf die Qualität des Angebots. Zudem sollen die Öffnungszeiten der Kindergärten und Krippen bedarfsgerecht erweitert werden.

Familie und Beruf

All diese Maßnahmen und Angebote verdeutlichen, dass wir die Familien als starker Partner auf allen Ebenen unterstützen. Dabei setzen wir nicht auf Zwang und Bevormundung, sondern auf Wahlfreiheit, Eigenverantwortung und gute Rahmenbedingungen. Dazu gehört auch, dass noch mehr Unternehmen die Familienfreundlichkeit als ihre Marke etablieren und so die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern. Nur durch eine möglichst breit aufgestellte Familienförderung, können wir unser Ziel, Österreich zum familienfreundlichsten Land Europas zu machen, erreichen. Dafür sollten wir uns alle gemeinsam einsetzen.

DR. REINHOLD MITTERLEHNER

KLEINKINDER

Gesunde Ernährung

Eine wichtige Grundlage für die Gesundheit eines Kleinkindes ist die richtige und ausgewogene Ernährung.

Spätestens ab dem siebten Monat, wenn das Kind aktiver wird, sollte mit der Einführung von Breikost begonnen werden, ab dem zehnten Monat können die Kinder dann langsam an das Familienessen gewöhnt werden und die Nahrung wird derjenigen der Erwachsenen schrittweise angeglichen. Reichlich zuckerfreie Getränke, Obst, Gemüse, Brot, Kartoffeln oder Reis bilden die Basis einer ausgewogenen Ernährung und liefern reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe, aber wenig Fett und Energie.

Regelmäßig, aber in Maßen

Das Kind sollte Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst oder Eier zu sich nehmen: Hochwertiges Eiweiß ist wichtig für die Entwicklung. Nur sehr sparsam sollte fettreiche und ölhaltige Nahrung verabreicht werden. Pro Tag sollte ein Kleinkind mindestens sechs Deziliter ungezuckerte Flüssigkeit trinken.

Im Säuglingsalter entwickeln sich Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel. Da auch der visuelle Eindruck Einfluss nimmt, ist es wichtig, wenn die Babys bereits im ersten Lebensjahr die verschiedenen Nahrungsmittel in Form und Farbe kennen lernen. Ein gesundes Körpergewicht ist bereits im Kindesalter von Bedeutung, da so das Risiko für Übergewicht im späteren Alter gering gehalten wird.

SUSANNA KAMM

redaktion.at@mediaplanet.com

SONNENTHERME

Cool Summertime

Das heißeste Sommerprogramm – in der Sonnentherme Lutzmannsburg von 1.7. bis 8.9.2013!

- Riesiges Sommer-Freigelände mit vielen tollen Attraktionen
- Mehr als 800m Rutschen, dazu die längste Rutsche Österreichs
- Unendliche Wasserwelten und Becken-Landschaften
- baby beach mit großem Seichtwasserbecken und Sandstrand
- Outdoor-Splashpool mit Sprungtürmen und Kletterwand
- Open Air Kids Stage mit zahlreichen Top-Künstlern
- Zauberbahn und lustige Elektro-Bumper-Boats
- Tolles Wochenprogramm mit zahlreichen Rutschevents wie z.B. dem Speed Contest, Xtreme Contest u.v.m.
- Grosser Fotowettbewerb mit Preisen für Groß und Klein

Hier hat die Langeweile Hausverbot!

Alle Infos: www.sonnentherme.at

Xtreme Contest

1.000 Rutschenmeter, 675 Treppen, 120 Höhenmeter,...! (jeden Mo und Fr)

Mega Gewinnspiel

„Mein Sommerfoto“ auf sonnentherme.at



KALENDER

TIPPS

HURRA, DAS BABY KOMMT

✱ Ein Baby bringt viele Veränderungen mit sich, vor allem der eigene Körper macht einige Umstellungen durch. Die Schwangerschaftsmonate im Überblick.

- 1 **Monat - Zellteilung:**
Leichtes Ziehen im Unterbauch
- 2 **Monat - Schwangerschaftstest:**
Übelkeit, Brechreiz, Müdigkeit, Brüste spannen
- 3 **Monat - Erster Ultraschall:**
Übelkeit, Unwohlsein, Gemütslage stabilisiert sich, nur leichte Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen, Umstandsmode wird langsam wichtig
- 4 **Monat - Fötus wächst rasant:**
Übelkeit und Kreislaufprobleme verschwinden, stabile Phase, Bauchumfang nimmt stetig zu
- 5 **Monat - Kindsbewegungen sind spürbar:**
erhebendes Gefühl, Beziehung wird intensiviert, guter Zeitpunkt für Urlaub
- 6 **Monat - Papa kann das Baby spüren:**
Babyausstattung kaufen, Sodbrennen, ausgewogene Ernährung und Bewegung mit Ruhepausen sind wichtig
- 7 **Monat - Das erste CTG:**
Wassereinlagerungen, Kurzatmigkeit, Unwohlsein, erste Tropfen Vormilch können kommen
- 8 **Monat - Schwangerschaftsgymnastik:**
Haut ist gespannt, mit Pflege entgegenwirken, Kurzatmigkeit und Verdauungsprobleme, Stärkung des Beckenbodens wichtig, Übungswehen setzen ein
- 9 **Monat - Mutterschutz:**
Atmung wird leichter, Rückenbeschwerden, Nächte werden unruhig, Kliniktasche bereitstellen
- 10 **Monat - Das Baby wird geboren:**
unregelmäßige Übungswehen entwickeln sich zu regelmäßigen Wehen, Fruchtblase kann platzen, Kliniktasche, Telefonnummern von Hebamme, Frauenarzt und Entbindungsklinik sowie Mutterpass bereit halten

QUELLE: WWW.FAMILIE-UND-TIPPS.DE

SCHWANGERSCHAFTSVERLAUF
Zeit für eine Babyparty, jetzt wird es ernst.
FOTO: SHUTTERSTOCK



„Alles für dich – durch mich!“

Für Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit – einzigartig kombiniert.

- wichtige Mutter-Kind-Mikronährstoffe mit dem Immunfaktor-Plus aus wertvollen Probiotika, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren (DHA)
- zwei Darreichungsformen, erhältlich in jeder Apotheke

orthomol natal

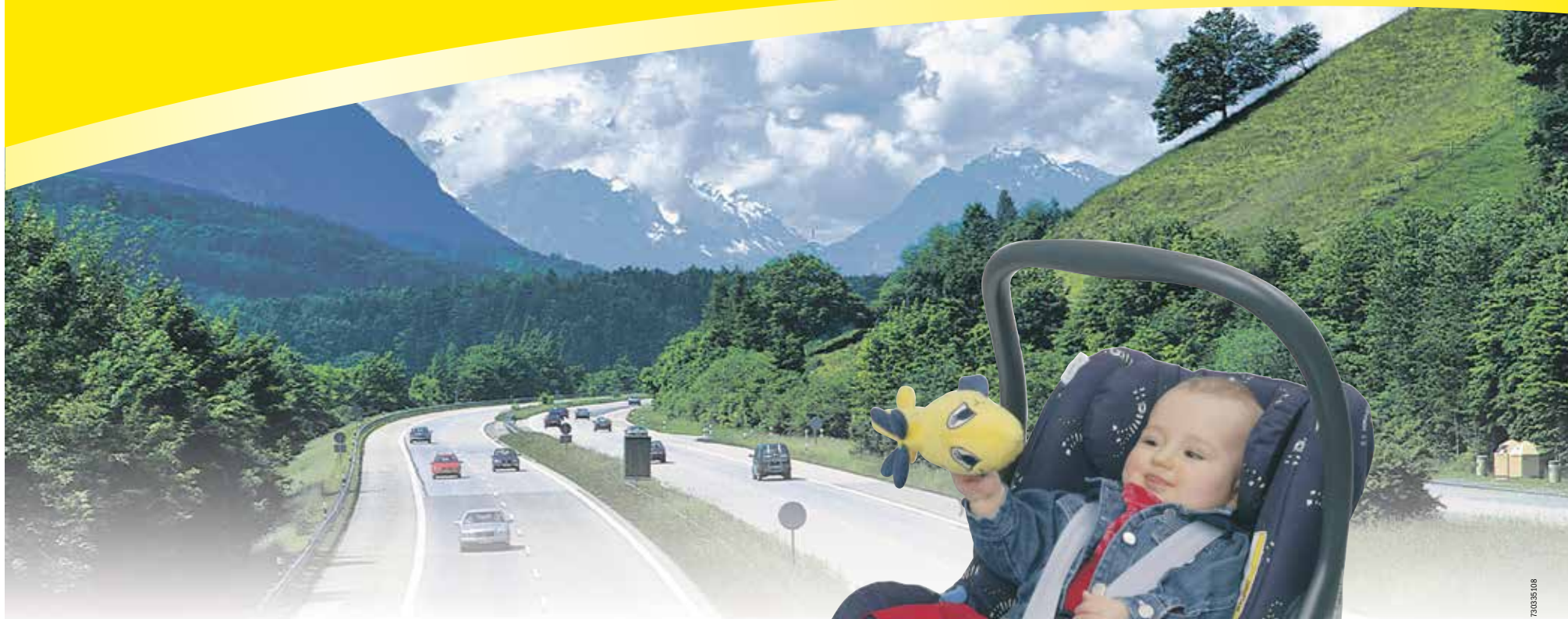


Orthomol Natal® ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Nährstoffe für die Entwicklung des Kindes während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kinderwunsch. Mit Folsäure, der Omega-3-Fettsäure DHA, Probiotika und Vitamin D.



Darreichungsformen

Babysitz-Verleih und -Verkauf beim ÖAMTC



DIE SICHERHEIT IHRES KINDES LIEGT UNS AM HERZEN!

► Babysitz-Verleih und -Verkauf

Für Mitglieder und Nicht-Mitglieder.
Mit fachkundiger Beratung und Montage.

► Gratis-Mitgliedschaft

inkl. Privathaftpflicht- und Unfallversicherung
Von 0 bis 14 für Kinder von Clubmitgliedern.
Von 15 bis 19 für alle jungen Leute.

MEHR INFOS:

- www.oamtc.at/kinder oder
- an Ihrem ÖAMTC Stützpunkt



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Novalac

Uns geht's beiden gut



Hunger, Spucken, Koliken, Verstopfung, Allergie –
**nur Novalac Milchnahrungen bieten Ihnen eine Lösung für
alle Beschwerden.** Hochwertige Novalac Milchnahrungen
enthalten alles Nötige für ein optimales Wachstum
und eine optimale Entwicklung von Babys.

*“In meiner Apotheke wurde ich bei der Wahl
einer Novalac Milchnahrung gut beraten.”*



Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für ihr Baby. Novalac Milchnahrungen dürfen nur auf Empfehlung von Experten auf dem Gebiet der Medizin, Pharmazie, Ernährung bzw. anderer Experten, die Mutter und Kind betreuen, verwendet werden.

UP Medi-Europa SA

www.novalac.at

MEDIS

