

# Wenn die Schwanger endet

Oft Schicksal, selten vermeidbar: Viele Frauen sind von einer **frühen Fehlgeburt** betroffen. Was folgt, ist eine Zeit der Trauer – und neuer Hoffnung

VON CHRISTINE FINKE

Wenn sich Dorothea etwas in den Kopf gesetzt hat, dann klappt das auch. Als sie vor einigen Jahren erzählte, dass sie nun gern ein Kind mit ihrem Mann hätte, hatte ich keinen Zweifel, dass ich bald eine Glückwunschkarte nach Berlin schicken würde. Ganz so einfach war es dann aber doch nicht. Denn die selbstständige Grafikerin, die ihren Kinderwunsch mit Mitte 30 verwirklichen wollte, wurde über Jahre einfach nicht schwanger.

## Darüber reden macht es leichter

Es stellte sich heraus, dass sie, wie viele andere Frauen auch, eine unbemerkte Infektion mit Chlamydien durchgemacht hatte. Dies hatte ihre Eileiter verklebt und eine erfolgreiche Befruchtung verhindert. „Kaum waren die Eileiter gespült, wurde ich auch gleich schwanger“, erinnert sich Dorothea. „Aber leider hat sich die

befruchtete Eizelle nicht richtig in der Gebärmutter-schleimhaut eingenistet, sodass ich eine Ausschabung machen lassen musste.“ Trotzdem war meine Freundin voller Hoffnung – die Freude, überhaupt schwanger werden zu können, half ihr über den Verlust des beinahe entstandenen Lebens hinweg. Statt einer Glückwunschkarte schickte ich Blumen ans Krankenbett und erzählte ihr von einem Kind, das ich selbst in der 5. Schwangerschaftswoche durch eine Blutung verloren hatte – einfach so.

„Das Reden hat mir enorm geholfen“, sagt Dorothea heute. „Es war unheimlich erleichternd, mit anderen Frauen über meine Erfahrungen zu sprechen. Und auch die Betroffenen waren froh, sich endlich mal austauschen zu können – das hat sehr gut getan.“ Eine große Stütze in der schweren Zeit war auch Dorotheas Mann Martin, der jederzeit ein offenes Ohr für seine Frau hatte.

So kam Dorothea außergewöhnlich schnell über ihre Fehlgeburt in der 5. Woche hinweg. Sie hielt sich an die Empfehlung ihrer Frauenärztin, dem Körper drei Monate Ruhe zu gönnen, und tat etwas ganz Entscheidendes: „Ich merkte, dass ich mich besinnen muss. Als ich die Fehlgeburt hatte, war ich gerade voll im Stress. Ständig meinte ich, ich müsste alles perfekt machen!“

Heute weiß die 40-Jährige, dass ihr Hormonspiegel durch die Anforderungen der beiden Jobs, die sie gleichzeitig ausübte, eine neunmonatige Schwangerschaft gar nicht zugelassen hätte. Dazu kamen Probleme mit der Schilddrüse, die ebenfalls an der Hormonproduktion beteiligt ist.

## Reaktionen des Körpers

„Stress spielt eine wichtige Rolle bei Fehlgeburten“, bestätigt Stressforscherin Petra Arck von der Berliner Charité. Dann nämlich, so die Wissenschaftlerin, produziert ☞



# schaft abrupt



Wer Halt beim Partner findet, kommt leichter über den frühen Verlust hinweg. Vielen Frauen hilft es, über die Fehlgeburt zu reden, andere trauern lieber für sich allein – beides ist zu respektieren



der Körper einer Frau zu wenig Progesteron (Gelbkörperhormon). Das wiederum führt zu einer unerwünschten Reaktion der Gebärmutter auf die sich einnistende befruchtete Eizelle. Früher nannte man das schlicht „Abstoßung“, heute sprechen die Fachleute von einer „unangepassten Immunantwort“ oder von einer Entzündung. „Dies ist aber nicht zu verwechseln mit einer von außen kommenden Infektion, die aber ebenso zu einem vorzeitigen Ende der Schwangerschaft führen kann“, erklärt die Medizinerin Petra Arck.

## Manche Fehlgeburt bleibt unentdeckt

In der Freizeit tun,  
was Spaß macht,  
und öfter mal tief  
durchatmen – das  
sind die besten  
Voraussetzungen  
für eine gute  
Schwangerschaft.  
Ist die Frau mit sich  
im Einklang, blühen  
Seele und Körper  
förmlich auf

Ist die Schwangerschaft schon über die Einnistungsphase fortgeschritten, kann ein zu niedriger Progesteronspiegel jederzeit in der Schwangerschaft vorzeitige Wehen und damit schlimmstenfalls Fehl- und Frühgeburten verursachen. Endet die Schwangerschaft jedoch in einem frühen Stadium, also vor der 12. Woche, sind oft Fehler im Chromosomensatz der befruchteten Eizelle der Grund für die Fehlgeburt.

„Bei 50 Prozent aller Fehlgeburten wäre die befruchtete Eizelle nicht lebensfähig. Die Ursachen der anderen 50 Prozent sind nicht immer klar, weil es viele verschiedene Gründe geben kann“, stellt Arck klar (siehe Kasten S. 40). Frühe Fehlgeburten kommen häufig vor – besonders um die 5. Schwangerschaftswoche herum endet für viele Frauen die Schwangerschaft abrupt, weil dies eine entscheidende Phase ist, in der die Plazenta und das Baby entstehen.

Tritt eine Fehlgeburt so früh auf, wird sie „ganz frühe Fehlgeburt“ genannt und bleibt sehr oft unbemerkt. Deswegen ist es auch extrem schwierig, dazu statistisch

richtige Zahlen zu nennen: „Viele Frauen merken gar nicht, dass sie schwanger waren, sondern halten die Fehlgeburt für eine verspätete, etwas stärkere Regelblutung – und dann gehen sie natürlich auch nicht zum Arzt“, sagt Petra Arck.

### Hormone können helfen

Andere Frauen hingegen spüren schon direkt nach der Einnistung, wie die Brüste spannen, und machen frühzeitig einen Schwangerschaftstest, wenn sie sich ein Baby wünschen. So war es bei Dorothea, und so war es auch bei mir. Weil ich um meinen zu niedrigen Progesteronspiegel wusste, ließ ich mir sofort nach dem positiven Schwangerschaftstest von meiner Frauenärztin das Hormon verschreiben – und der kleine Zellhaufen, der mal mein Sohn Titus werden würde, nistete sich fest in der Gebärmutter ein. Diese Therapie schlägt auch Stressforscherin Arck vor und wünscht sich, in Zusammenarbeit mit den Frauenärzten möglichst viele Frauen zu identifizieren, denen die Gabe von Gelbkörperhormon hilft, erfolgreich ein Kind auszutragen. ☺

## Gesund und entspannt

**Stress fördert Fehlgeburten. Einfache Dinge können helfen, die Stresswahrnehmung zu ändern**

- **Entspannungstechniken lernen:** Ob Yoga, Atemkurse oder ein beliebiger Sport – Hauptsache, es macht Spaß und man ist voll bei der Sache. Abschalten lernen ist ungeheuer wichtig für ein Leben mit möglichst wenig Stress. Besonders gut eignen sich Sportarten wie Schwimmen, bei denen man regelmäßig atmen muss.
- **Gesunde Lebensweise:** Wer schwanger werden möchte, sollte seinen Körper gut behandeln. Der Genuss von Zigaretten, Alkohol und mehr als ein, zwei Tassen Kaffee sollte die absolute Ausnahme sein. Sich regelmäßig genug Schlaf zu holen, ist dagegen eine gute Idee.
- **Freiräume schaffen:** Ein Ausflug ins Museum, mit der Freundin tratschen, bei einem romantischem Film im Kino die Welt vergessen, malen oder Musik hören – das tut richtig gut. Wer's hinkriegt, sollte auch einfach mal gar nichts tun und z. B. nur auf einer Parkbank sitzen und die Natur genießen.

### Immer mit der Ruhe

Zusätzlich ist es enorm wichtig, an der Stresswahrnehmung zu arbeiten, sagt Petra Arck: „Stress ist subjektiv, etwas, das empfunden wird, und nicht ein bestimmtes Ereignis!“ Im Klartext heißt das, jeder Mensch hat es selbst in der Hand, wie sehr er sich von äußeren Geschehnissen aus der Ruhe bringen lässt. Jeder kann sich Methoden der Stressbewältigung aneignen – sei es Yoga, Gartenarbeit, ein Besuch im Museum, Musik hören oder schlicht die Natur betrachten und ausruhen

Ist die Trauer bewältigt, richtet sich der Blick wieder nach vorn: 98 Prozent aller Frauen können nach einer Fehlgeburt problemlos ein Kind austragen



## Wichtig für die Zukunft: Trauer zulassen

(siehe Kasten S. 38). „Oft hilft simples tiefes Durchatmen, um wortwörtlich ‚Luft abzulassen‘“, sagt Psychologin Sybille Weber.

Die Baby&Co-Expertin empfiehlt vor allem, das eigene Bewusstsein für Stress und für sinnliche Wahrnehmung zu schärfen: „Dann verläuft nicht nur eine Schwangerschaft, sondern das ganze Leben besser.“ Außerdem ist es für einen guten Verlauf der neuen Schwangerschaft ganz wichtig, eine Weile um eine vergangene Fehlgeburt getrauert zu haben, sagt die Psychologin. Schuldgefühle z. B. wegen eines Glases Wein auf einer Party haben dabei aber nichts zu suchen, betont sie – damit erschwere sich die Frau nur unnötig die Verarbeitung des Erlebnisses.

### Trost und Hilfe

Bei der Bewältigung der Trauer hat jede Frau ihr eigenes Tempo, so Weber. „Aber wenn jemand nur sechs Wochen schwanger war und ein Jahr später immer noch trauert, dann stimmt irgendetwas nicht.“ In diesem Fall sei es sinnvoll, sich Hilfe von außen zu holen, ob als Selbsthilfegruppe oder in einer Therapie, weil die überlange Trauer einen anderen Grund haben müsse, sagt die Psychologin.

Nicht sofort tröstlich, aber gut zu wissen ist auch, dass nach einer Fehlgeburt 98 Prozent aller Frauen problemlos ein Kind austragen können – wenn eine Frau aber zwei- bis dreimal eine Fehlgeburt hatte, sollten weitere Tests beim Frauenarzt erfolgen.

Das war weder bei Dorothea noch bei mir nötig – wir sind mittlerweile beide Mütter zweier Knirpse. „Ich bin so dankbar über meine beiden Kinder“, sagt sie.

## Gründe für Fehlgeburten

**Neben einer nicht lebensfähigen Eizelle gibt es viele Ursachen. Die häufigsten:**

- **Gebärmuttermissbildungen** oder größere bzw. zahlreiche Myome (gutartige Tumore). Solche Verwachsungen können der befruchteten Eizelle die Einnistung erschweren.
- **Hormonelle Ursachen** sind oft stressbedingt und äußern sich meist in einer sogenannten Gelbkörperschwäche. Bei etlichen betroffenen Frauen spielen auch unentdeckte Probleme mit der Schilddrüse eine Rolle – beides kann man leicht abchecken lassen und durch die Einnahme von Medikamenten beheben.
- **Aufsteigende Infektionen**, die von außen die Vagina befallen, kommen häufig vor. Wer zwei- bis dreimal pro Woche mit dem PH-Handschuhtest aus der Apotheke die Scheidenflora kontrolliert, kann gegebenenfalls den Arzt aufsuchen und so vorsorgen.
- **Seltene Erkrankungen** der Frau, wie schwere Diabetes, Störungen der Blutgerinnung, Kontakt mit Schadstoffen, Stoffwechselerkrankungen oder immunologische Ursachen, die zu einer Abstoßung der befruchteten Eizelle führen.

„Manchmal, wenn sie bei mir im Bett liegen und schlafen, schaue ich sie an und staune nur noch. Das ist wie ein Wunder: Das sind meine eigenen Kinder!“

### Internettipps

[www.schmetterlingskinder.de](http://www.schmetterlingskinder.de) Forum und Informationsaustausch für von einer Fehlgeburt betroffene Eltern  
[www.initiative-regenbogen.de](http://www.initiative-regenbogen.de) Kontaktkreis für Eltern nach Fehl- und Totgeburten; vermittelt Gesprächskreise in der näheren Umgebung