

Einleitung

Wie es zu diesem Buch kam

An die Lektionen über Fortpflanzung in der Schule erinnere ich mich nicht mehr ganz genau. Mir ist noch im Gedächtnis geblieben, wie der Lehrer verlegen einer Gruppe von johlenden Jugendlichen zu erklären versuchte, wie der Menstruationszyklus verläuft. Die Jungs waren gerade im Stimmbruch, die Mädchen hatten zum ersten Mal ihre Tage und alle waren sie mehr an der Praxis interessiert als an der Theorie.

Aber wenn dann später endlich die Theorie in die Praxis umgesetzt und ein Kind gezeugt werden soll, ist das Schulwissen bei den meisten Frauen – und Männern – ziemlich weit weg. Die meisten Frauen haben, wenn sie einmal um die dreißig sind, ihr halbes Leben lang versucht, eine Schwangerschaft zu *verhindern*. Wie sollte man dann plötzlich wissen, wann der günstigste Zeitpunkt für eine Befruchtung ist, wie oft man miteinander schlafen soll, welche Lebensdauer eine Samenzelle hat und wie man feststellen kann, wann der Eisprung bzw. die Ovulation bevorsteht? Ob man gleich schwanger werden darf, nachdem man die Pille abgesetzt hat? Und ob man schon gesund zu leben beginnen muss, bevor überhaupt eine Schwangerschaft vorliegt? Und ob man die Chance auf ein gesundes Kind selbst beeinflussen bzw. erhöhen kann? Und wenn ja: wie?

Über das Zeugen von Kindern wurde schon sehr viel geschrieben, aber fast nur, wenn Ärzte und Medikamente im Spiel sind. Retortenbabys, sechzigjährige Frauen, die durch Eizellspenden Mutter werden und weit kompliziertere technologische Kunst-

stückchen der Reproduktionsmedizin machen regelmäßig Schlagzeilen. Aber normal schwanger werden ist so alltäglich, dass kaum darüber geschrieben wurde und wird.

Die Erforschung der menschlichen Reproduktion wird erschwert, da »die Tat« sich im Verborgenen vollzieht und die Befruchtung allen Blicken entzogen im Innern des Körpers erfolgt. Dadurch wird selbst die ganz normale Empfängnis in ihrer Alltäglichkeit ein geheimnisvolles Ereignis, das sich nur schwer untersuchen und beschreiben lässt. Dies stellte auch die Frau eines Journalistenkollegen bei ihrer Suche in Buchhandlungen und Bibliotheken fest, als bei ihr das Schwangerwerden nicht von selbst ging. Und so kam es, dass ich mich dazu entschloss, dieses Buch zu schreiben. Und zwar für Frauen *und* Männer, denn schwanger werden ist keine typisch weibliche Angelegenheit. Sobald meine drei männlichen Kollegen, die alle drei Wirtschaftsjournalisten sind, entdeckt hatten, dass ich früher Hebamme gewesen war und einiges über Schwangerschaften wusste, gab es für sie fast kein anderes Gesprächsthema mehr. Der erste hoffte, dass es ihm und seiner Frau bald gelingen würde ein Kind zu zeugen. Der zweite gab verlegen zu, dass das auch ihn beschäftigte und der dritte hatte gerade das zweite Kind bekommen und kannte alle Probleme. Auch er hatte zu Anfang gedacht: »Wir wollen ein Kind, aber was hat das für Konsequenzen? Muss jetzt geplant werden, wann wir miteinander schlafen? Muss das nach Plan erfolgen und wenn ja, nach welchem? Und wird auch von mir verlangt,



dass ich gesünder lebe und auf meine Ernährung achte?«

Der letzte Punkt, nämlich schon vor der Schwangerschaft gesund zu leben, ist kein überflüssiger Luxus. Wer eine Schwangerschaft gut vorbereitet und dafür seinen Lebensstil anpasst, erhöht die Chance auf ein gesundes Kind. Das trifft zwar verstärkt auf Frauen zu, aber auch angehende Väter können die Gesundheit ihres Kindes beeinflussen. Der dringende Rat, mit dem Rauchen aufzuhören, gilt nicht nur Frauen, sondern auch Männern. Rauchen beeinträchtigt u. a. die Qualität des Samens. Außerdem raucht die schwangere Ehefrau ungewollt mit und das schadet dem ungeborenen Kind.

So gibt es mehrere gute Ratschläge, die ihren Nutzen bewiesen haben. Das heißt also, dass die Verantwortung der Eltern in spe schon vor der Zeugung beginnt. Manche empfinden das als eine Belastung. Lebensregeln und Einschränkungen sind schließlich keine Garantie für ein gesundes Baby. Opfer bringen, etwas das nun einmal zum Elternsein gehört, fängt schon an, bevor das Kind da ist, das man lieb gewonnen hat und für das man gerne Opfer bringt. Und über etwas, was völlig spontan und sorglos sein müsste, nämlich miteinander schlafen um ein Kind zu zeugen, muss plötzlich nachgedacht werden. Eltern mit gesunden Kindern sagen manchmal: Gott sei Dank brauchten wir damals überhaupt nicht darüber nachzudenken. Aber Eltern mit behinderten Kindern sagen oft: Hätte ich das alles nur gewusst. Vielleicht hätten die Ratschläge, zum Beispiel Folsäure einzunehmen, geholfen. Vielleicht auch nicht. Sie bräuchten aber auf jeden Fall nicht mit dem Gedanken

zu leben, dass sie ihrem Kind die Behinderung vielleicht hätten ersparen können.

Vieles, was in diesem Buch steht, war in den achtziger Jahren noch nicht bekannt. Man glaubte, dass sich das Baby einfach nimmt was es braucht, eventuell sogar auf Kosten der Mutter. Als ich selbst mit meiner ältesten Tochter schwanger war, habe ich nicht nur zu Hause und in Lokalen schwer »mitgeraucht«, ich bin auch in tropische Länder gereist, habe Popkonzerte besucht und Abmagerungskuren gemacht, weil ich Angst hatte zu dick zu werden. Obwohl ich schon damals Hebamme war, wusste ich nicht, dass all diese Dinge unnötige Gesundheitsrisiken für das Baby waren.

Meiner inzwischen fünfzehnjährigen Tochter geht es gut. Aber während der Schwangerschaft wuchs sie nicht schnell genug, sie wurde mit einem Herzfehler geboren und sie hat Asthma und Ekzeme. Ich werde immer mit der Frage leben müssen, ob es geholfen hätte, wenn ich gesünder gelebt hätte. Deshalb gehöre ich absolut zu der Gruppe von Frauen, die sagen: »Wenn ich es nur gewusst hätte, dann wäre ich viel vorsichtiger gewesen.« Nicht nur während meiner eigenen Schwangerschaft, sondern auch bei meiner Arbeit als Hebamme. Bei manchen Ratschlägen, wie zum Beispiel das Rauchen aufzugeben, wäre ich härter aufgetreten. Und andere Ratschläge, wie zum Beispiel nicht zu dick werden, hätte ich überhaupt unterlassen.

Das Positive an allen Informationen ist, dass man in gewisser Weise selbst aktiv zur Gesundheit des Kindes beitragen kann schon vor oder während der Schwangerschaft.