



»OBSERVER«

gesund & fit  
Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin  
Wien, am 26.03.2018, Nr: 12, 52x/Jahr, Seite: 1,3,36,37  
Druckauflage: 95 000, Größe: 85,21%, easyAPQ: \_  
Auftr.: 8547, Clip: 11293597, SB: Nather Dr. Andreas



www.observer.at

# gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

## MEDIZIN

### NEUE HILFE FÜR DIE GELENKE

Endlich schmerzfrei  
dank der neuen  
Eigenblut-Therapie

## AKTUELL

### ALLERGIEN BESIEGEN!

Wirksame Methoden  
gegen Heuschnupfen,  
Stauballergie & Co.

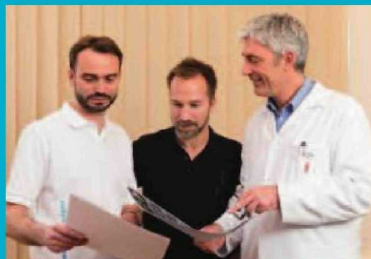
## BABYWUNSCH- SPEZIAL

# So klappt es mit dem WUNSCHKIND



INSIDE

# gesund&fit durch die Woche



## FIT WIE EIN FUSSBALLER

Ex-Kicker und ORF-Analytiker **Roman Mählich** bekam mit einer neuen Eigenbluttherapie seine Gelenkprobleme wieder in den Griff. Wie, das verraten ab S. 20 **Dr. Resinger** und **Dr. Müllner**.



## Wunschkind-Doktor und Wunschkind

Am Schoss von Reproduktions-Experten **Dr. Leonhard Loimer**: ein absolutes Wunschkind! Mit welchen Methoden er Paaren ihren Kinderwunsch erfüllt, verrät der Facharzt ab S. 36.



## WORKOUT DER WOCHE

Fitness-Influencerin **Anna Posch** zeigt ab Seite 44 ihr flexibles Bodyweight-Training und verrät, wie Sie Ihren Körper mit dem Blogger-Workout immer und überall fordern können.

Kermayer, Hersteller

## EDITORIAL

# Leben. Leben machen. Leben machen lassen



**It's complicated** „Das Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen“ – diese Songtext-Binsenweisheit trifft auf vieles zu. Aber mittlerweile nicht mehr auf das Babymachen. Wenn man in jungen Jahren halbwegs aufmerksam seinem Gynäkologen lauscht und das mit der Verhütung mit etwas Konzentration betreibt, passiert das mit dem neuen Leben höchstwahrscheinlich nicht.

Und während man so sorglos dahinlebt und zumeist vor allem Karriere-, Urlaubs- und Investitionspläne schmiedet, will man auf einmal, dass es doch passiert. Also die Sache mit dem richtigen Leben. In 20 Prozent bleibt dieser Wunsch erstmals unerfüllt. Und dann beginnt die Planung erst so richtig – mit Kalendereinträgen, vielen Arztterminen, usw. Wir widmen uns in unserem Kinderwunsch-Spezial ab Seite 32 dem bewegenden Thema, beantworten häufige Fragen und geben einen Überblick über erfolgsversprechende Methoden der Reproduktionsmedizin.

Was wir Ihnen im aktuellen **GESUND & FIT** noch bieten? Sie erfahren:

- Wie Sie Allergien wie Heuschnupfen & Co. endlich besiegen. Expertin Dr. Elisabeth Zehetner über wirksame Behandlungsmethoden, ab Seite 8
- Was Ihr Darm wirklich braucht. Blitztest machen, Risiken checken und dem Darm eine 3-Tage-Wohlfühlkur gönnen. Seite 12.

**EINE GESUNDE WOCHE** wünscht Ihnen

**CHEFREDAKTEURIN**

**Nina Fischer**

**n.fischer@oe24.at**

**follow me on Instagram:**

**nina\_madonna**

Alle Storys der Woche unter [gesund24.at](http://gesund24.at)



BABY-EXTRA #kinderwunsch

KINDER-  
WUNSCH  
SPEZIAL**BABY AUS DER  
RETORTE** Wenn  
eine Schwangerschaft  
ausbleibt, können Re-  
produktionsmediziner  
und Embryologen bei  
der Erfüllung des Kin-  
derwunsches helfen.

WEGE ZUM

# Wunschkind

**REPRODUKTIONSMEDIZIN** Von unerfülltem Kinderwunsch spricht man, wenn nach 12 Monaten regelmäßigen, ungeschützten Verkehrs keine Schwangerschaft eintritt. Welche Möglichkeiten in diesem Fall bestehen, verrät Reproduktionsexperte Dr. Leonhard Loimer.

**D**urch längere Ausbildungszeiten und Karriere“, so Dr. Leonhard Loimer, FA für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, „hat sich unser Kinderwunsch immer weiter nach hinten verschoben. Wenn dann auch noch zum biologisch richtigen Zeitpunkt kein geeigneter Partner vorhanden ist, kann sich ein Zeitfenster leider sehr schnell schließen. Auch wenn wir uns jung, schön und vital fühlen: Ab dem 30. Lebensjahr der Frau nimmt die Fruchtbarkeit bereits ab. Ab dem 35. Lebensjahr ist sie auf 50 Prozent gesunken, ab dem 40. Lebensjahr ist die Qualität der Eizellen deutlich eingeschränkt. Durch Lifestylefaktoren, wie Rauchen, Stress oder mo-

derne, industriell verarbeitete Nahrung und Weichmachern im Plastik, ging in den letzten zehn Jahren zudem die Qualität der Spermien um 38 Prozent zurück.“ So bleibt in 20 Prozent aller Fälle der Kinderwunsch erstmals unerfüllt. Stellt sich nach zwölf Monaten regelmäßigen, ungeschützten Geschlechtsverkehrs keine Schwangerschaft ein, rät Dr. Loimer, Experten zurate zu ziehen. Denn die moderne Reproduktionsmedizin kann – sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Fruchtbarkeitsstörungen – die Chancen auf eine Schwangerschaft deutlich erhöhen. Der Gründer der VivaNeo Kinderwunschkliniken, Dr. Loimer, sowie Mag. Dr. Reinhard Schwarz, Chef-Embryologe **VivaNeo** Wien, geben einen

Überblick über erprobte und neue Möglichkeiten zur Erfüllung des Kinderwunsches: von der Hormontherapie bis zum Retortenbaby.

## Diagnose

„Nach einem ausführlichen Gespräch“, so Mag. Dr. Reinhard Schwarz, „kann durch Eileiterdiagnostik, Spermiendiagnostik, Untersuchung des Hormonstatus und 3D-Sonografie den Ursachen auf den Grund gegangen und Erfolgchancen ermittelt werden. Patientinnen, die Auffälligkeiten aufweisen (Anm.: eingeschränkte Eizellreifung und/oder fehlender bzw. gestörter Eisprung, verminderte Serumkonzentrationen des follikelstimulierenden Hormons/ FSH oder des luteinisierenden Hormons/ LH oder Schilddrüsenunterfunktion) empfehlen wir vor dem Behandlungsstart eine Hormonbehandlung.“

Nach erfolgreicher Hormonbehandlung, stehen auch in diesen Fällen folgende Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung:

## Methoden im Überblick

**– Intrauterine Insemination (IUI):** Bei einer IUI wird aufbereiteter Samen mithilfe eines dünnen Katheters direkt in die Gebärmutterhöhle der Patientin eingebracht. Dies geschieht zum Zeitpunkt des natürlichen Eisprungs. „Wir empfehlen“, so die Experten, „homologe Inseminationen bei organischen Ursachen der Frau, welche die Spermien hindern, in die Gebärmutterhöhle zu gelangen, und wenn eine gute Samenqualität des Partners vorliegt.“

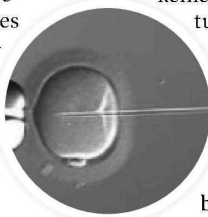
**– Follikelstimulation:** Die In-vitro-Fertilisation oder IVF-Behandlung wird meist mit der hormonellen Ruhigstellung der Eierstockfunktion begonnen. Das Heranwachsen mehrerer Eibläschen in den Eierstöcken während der Stimulationsphase ist das Ziel der Hormonstimulation. Um Durchmesser und Anzahl der Follikel beider Eierstöcke zu messen sowie den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut zu kontrollieren, sind in dieser Stimulationsphase zwei Ultraschall-Untersuchungen notwendig (am 5. und am 8. Stimulationstag). Diese Untersuchungen können beim Gynäkologen des Vertrauens vor Ort oder in der Kinderwunschambulanz durchgeführt werden.

**– Follikelpunktion:** „35,5 Stunden, nachdem der Eisprung mittels Hormonspritze ausgelöst wurde“, so Dr. Loimer, „werden bei uns in der Kinderwunschambulanz die Eizellen von den Eierstöcken abgesaugt. Dieser Eingriff geschieht unter leichter Vollnarkose und ist völlig schmerzfrei. Von den meisten Patientinnen wird diese Punktion als gänzlich unspektakulär erlebt. Zeitgleich zur Eizellgewinnung bitten wir den Partner um eine Samenprobe. Wenn sich die Patientin nach der Punktion bereit fühlt, kann sie jederzeit die Klinik wieder verlassen.“

**– In-vitro-Fertilisation (IVF):** Bei der IVF erfolgt die Befruchtung der weiblichen Eizellen im IVF-Labor mit zuvor aufbereitetem Samenmaterial. Die Eizellen und Spermien werden dabei in einer speziellen Nährlösung zusammengefügt und die Spermien dringen selbstständig in die Eizellen ein und befruchten diese. Voraussetzung ist, dass die Samenqualität des Partners sehr gut ist, und so eine selbstständige Befruchtung der Eizellen gewährleistet wird.

## – Intracytoplasmatische Spermien-Injektion (ICSI):

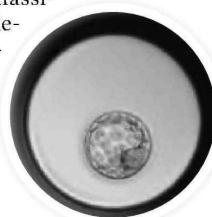
Die ICSI-Methode kommt zum Einsatz, wenn die männliche Samenqualität eingeschränkt ist, sodass keine selbstständige Befruchtung der Eizellen durch



den aufbereiteten Samen erfolgen kann, oder vorherige IVF Versuche nicht den gewünschten Behandlungserfolg gezeigt haben. Die Samenzellen werden bei der ICSI-Methode unter dem Mikroskop speziell ausgewählt, einzeln in eine Mikropipette aspiriert und direkt in die bei der Punktion der Frau gewonnenen Eizellen injiziert.

## Von der Eizelle zum Embryo

„Nach der Befruchtung bis zum Embryotransfer“, so Schwarz, „werden befruchtete Eizellen und Embryonen im IVF-Labor kultiviert und täglich beurteilt. Bei ausreichender Anzahl an Embryonen führen wir einen Embryotransfer am Tag fünf nach Punktion durch. Embryonen, die bis zu diesem Zeitpunkt das Blastozystenstadium (Embryo besteht aus zwei Teilen – aus der inneren Zellmasse, aus der der Fötus entsteht, und der späteren Plazenta) erreicht haben, weisen ein besonders hohes Implantationspotenzial auf.“ Die neue Inkubatoren-Technologie GERI ermöglicht es, alle Entwicklungsschritte der Embryonen zu beobachten. Das hat den Vorteil gegenüber herkömmlichen Techniken, dass die Entwicklungsumgebung und das Milieu für die Embryonen sehr konstant gehalten werden können und Temperaturschwankungen durch das Öffnen der Kultur für die Beobachtung unterm klassischen Mikroskop vermieden werden. Loimer: „Dieses störungsfreie Umfeld führt nach bislang vorliegenden Erfahrungen zu deutlich höheren Erfolgsraten bei der Kinderwunschbehandlung.“



„Lifestylefaktoren, wie Rauchen, führten in den letzten zehn Jahren zu einer Abnahme der Spermienqualität um bis zu 38 Prozent!“

DR. MED. LEONHARD LOIMER

FA für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Reproduktions-Experte VivaNeo Kinderwunschambulanzen Wels und Wien

## ÄRZTE VON A-Z FÜR KINDERWUNSCH:

### UNIV.-PROF. DR. WILFRIED FEICHTINGER

Facharzt für Geburtshilfe und Gynäkologie  
Wunschbabyinstitut Feichtinger,  
Lainzer Straße 6, 1130 Wien  
Tel.: 01 877 77 75  
www.wunschbaby.at

### UNIV. PROF. DDR. JOHANNES HUBER

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Prinz-Eugen-Straße 16, 1040 Wien  
Tel.: 01 505 35 71  
www.drhuber.at

### DR. CHRISTOPH KINDERMANN

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Stadtparkmed, Beatrixgasse 16/6, 1030 Wien  
Tel.: 01 712 64 77  
www.stadtparkmed.at

### DR. GERNOT KOMMETTER

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe  
VivaNeo Kinderwunschambulanz Steirisch-Klagenfurt  
Tel.: 0463 2027078  
vivaneo-ivf.com

### DR. MED. LEONHARD LOIMER

Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
VivaNeo Kinderwunschambulanz Dr. Loimer Wien und Wels  
Tel.: 01 894 63 30  
vivaneo-ivf.com

### DR. ANDREAS NATHER

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Woman & Health, Laurenzerberg 2, 1010 Wien  
Tel.: 01 533 36 54  
www.womanandhealth.at

### KRANKENHAUS OBERPULLENDORF

Spitalstraße 32, 7350 Oberpullendorf  
Tel.: 057 9793 4000  
www.krages.at