

PRAXISKLINIK FRAUENSTRASSE

Prof.Dr.med. Karl Sterzik
Sterilitätsdiagnostik und –therapie
In-vitro-Fertilisation
Dr.med. Erwin Strehler
In-vitro-Fertilisation /
Ärztliches Qualitätsmanagement
Frauenstraße 51
89073 Ulm
0731 / 96651-26
www.kinderwunsch-ulm.de

in

Praxisverbund mit PRAXIS ROTEBÜHL

Prof. Dr. med. Rainer Wiedemann
Facharzt für Frauenheilkunde, gynäkologische
Endokrinologie und Reproduktionsmedizin
Dr. med. Petra – Ilona Börner
Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin

Marienstraße 39
D-70178 Stuttgart
Tel: 0711 / 633 61 31
www.vorbeuge-medizin.com

STRESS – MANAGEMENT bei unerfülltem Kinderwunsch

Bewiesenes zum Thema

Dieser Flyer nutzt **ausschließlich zertifizierte** Gesundheitsinformationen.

1. GILT FÜR ALLE:

Generell ist unerfüllter Kinderwunsch ist eine starke Belastung für das Paar, ebenso die Kinderwunschbehandlung. Länger dauernde negative Belastung (mehr als 1 Jahr) führt im Körper zu Stress. Stress als alleinige Ursache der Kinderlosigkeit ist nicht bewiesen; dennoch ist chronischer Stress nicht günstig. Hoher Stress aktiviert Botenstoffe aus der Achse Zwischenhirn / Nebenniere, welche die Fortpflanzung (Reproduktionssystem) ungünstig beeinflussen.

Die Hormonachse ist beeinträchtigt!

2. ERFOLGLOSE VERSUCHE

Wiederholt negative Behandlungsergebnisse können Überforderung und Erschöpfung auslösen.

3. VORBELASTUNG

Angst und depressive Verstimmung sind bei Frauen mit Kinderlosigkeit häufiger (als bei denen mit Kindern); die Gruppe hat unbehandelt weniger Erfolg. Angst und depressive Verstimmung bestehen in der Regel bereits **vor** einer Sterilitätsbehandlung.

Die Lösungen werden immer klarer:

Wer zusätzlich zur Sterilitätsbehandlung psychotherapeutische Unterstützung erhält, hat

- **eine deutlich höhere Schwangerschaftschance,**
- **weniger Stimmungsprobleme** und
- **weniger Angst**

in der Behandlung und der Schwangerschaft als die Patienten, die auf die Zusatzbehandlung verzichten. So lautet das neue abgesicherte Wissen, aus einer aktuellen Übersicht der weltweit zuverlässigsten Studien.

[de Liz TM, Strauss B.](#) Human Reproduction 2005 20(5):1324-1332
[Klonoff-Cohen H.](#) Human Reproduction Update 2005 11(2):180-204
[Campagne DM.](#) Human Reproduction 2006 21(7):1651-1658
[C.M. Verhaak et al.](#) Hum Reprod Update 2007 13: 27-36

STRESS – MANAGEMENT Seite 2

Das Ausmaß der körperlichen Stressbelastung ist feststellbar.

Das geschieht bei uns mit folgenden 3 Instrumenten:

- Fragebogen
- Ärztliche Einschätzung
- Blutuntersuchungen möglich - Man kann abschätzen, wie stark die „Stressachse“ (HPA Achse = Hormonachse“ vom Zwischenhirn zur Nebenniere) betroffen ist.

Training für Stressmanagement

Es wird parallel zu jeder Kinderwunschbehandlung empfohlen, für Frauen und Männer. Es geht dabei um unkomplizierte Bewältigungsstrategien, die man aktiv erlernt **und um zuverlässige Information** zu aufkommenden Fragen bei Ihrer Kinderwunschbehandlung, ein ganz wichtiger Baustein!

Bei uns gibt es drei Programme:

- Einmaliger Kurs **"STRESSMANAGEMENT; PAARBEZIEHUNG"** (1 Samstag) für Frauen und Männer
- Kurs mit **zehn** Terminen (speziell auf Kinderwunsch ausgerichtet). Es werden negative Affekte wie Depression und Angst sowie Stresssymptome abgebaut.
- Einzel - Behandlung bei **mehrfach negativem Ausgang** der Kinderwunschbehandlung

Wir beraten Sie gerne, was für Sie geeignet ist.

Erfolgskontrolle

Der Behandlungserfolg lässt sich messen:

- Auf Skalen und Fragebögen
- Durch eine Blutuntersuchung. Man erkennt, wie sich die Hormone der HPA Achse ("Hormonachse" vom Zwischenhirn zur Nebenniere) verändern.

Zusammenfassung:

1. Stressmanagement erleichtert den Patienten die Kinderwunschbehandlung und erhöht den Erfolg. Das können Sie im Einzeltraining bei uns erwerben oder in Samstagskursen in Ulm und Stuttgart.
2. Training und Kenntnisse auf diesem Gebiet ermöglicht es den Mitarbeitern des Kinderwunsch – Teams, mit den Patienten auch in Konfliktsituationen erfolgreicher umzugehen.

Bitte lesen Sie auch unter http://www.kinderwunsch-ulm.de/frameset/kiwu-new/news_10-10.htm

© Dr. med. Petra-Ilona Börner & Prof. Dr. med. Rainer Wiedemann für das CLI 2003-7