

 **BABY** Wenn der langersehnte Wunsch endlich in Erfüllung geht

 **KLEINKIND** Gemeinsam gestärkt in die Zukunft

 **ELTERN** So sexy kann Schwangerschaft sein

Welt der Kinder

Das Wunder begleiten

Für Eltern und alle, die es werden möchten

FOTO: ISTOCKPHOTO / MALJARGAKUEVA



**Geburtstagsangebote
für Kinder**

in Schönbrunn im Schloss,
im Kindermuseum und im Irrgarten
in der Hofburg
im Hofmobiliendepot • Möbel Museum Wien

www.kaiserkinder.at



*Feiern
wie die Kaiser*

Das Wichtigste im Leben

Das Leben mit Kindern ist schön und spannend, anstrengend und aufregend. Um den Alltag zu meistern, brauchen Familien die bestmöglichen Rahmenbedingungen.



Dr. Juliane Bogner-Strauß
Bundesministerin für Frauen,
Familien und Jugend

Familie ist das Wichtigste im Leben und Kinder zu haben, ist das größte Glück. Für mich persönlich ist die wertvolle Zeit mit meiner Familie auch meine wichtigste Kraftquelle. Die Gründung einer Familie soll eine Entscheidung des Herzens und keine Frage des Geldes sein. Daher werden Eltern in Österreich unter anderem mit Familienbeihilfe, Kinderbetreuungsgeld, dem Familienbonus Plus und kostenlosen Schulbüchern unterstützt.

Zeit haben – auch mit Papa
Qualitätszeit mit den Kindern ist kostbar. Und zwar für alle Elternteile. Auch immer mehr Väter wollen ihren Teil beitragen, Elternar-

beit übernehmen und Zeit mit ihren Kindern verbringen. Denn das erste Mal gibt's nur einmal – ob es die ersten Schritte sind oder der erste Milzhahn. Ob und wie lange welcher Elternteil in Karenz geht, soll jede Familie für sich entscheiden können. Mit dem flexiblen Kinderbetreuungsgeldkonto ist eine indi-

„Für mich persönlich ist die wertvolle Zeit mit meiner Familie auch meine wichtigste Kraftquelle.“

viduelle Aufteilung möglich. Denn echte Wahlfreiheit muss sowohl die Bedürfnisse jener berücksichtigen, die sich für einen früheren Wiedereinstieg entscheiden, als auch die Bedürfnisse derer abdecken, die ihre Kinder bis zum Kindergarten zu Hause betreuen möchten.

Informiert sein – in jeder Lebensphase
Eltern sein – das ist eine schöne, spannende, aber nicht immer einfache Aufgabe. Jede Mutter und jeder Vater kennt Momente, in denen man an Grenzen stößt oder sich fragt, wie man die Kinder noch besser fördern kann. Mir liegt daher das Thema Elternbildung besonders am Herzen. Angebote gibt es viele – etwa von Bildungsein-

richtungen, Eltern-Kind-Zentren, Familienorganisationen, öffentlichen Anbietern und privaten Initiativen. Ich möchte Eltern ermutigen, diese Angebote zu nutzen. Informieren kann man sich nicht nur über gesunde Ernährung, den Umgang mit Trotzphasen oder die Eingewöhnung im Kindergarten, auch digitale Kompetenzen werden vermittelt. Schließlich nützen Kinder heute schon früh das Internet und bewegen sich in sozialen Medien. Eltern sollten ihre Kinder auch in der digitalen Welt begleiten und sie dabei unterstützen, Gefahren im Internet zu erkennen. Allen Eltern und jenen, die es werden wollen, wünsche ich alles Gute für diese aufregende und schöne Zeit. ■

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nur mehr schwer ...“



Dr. Daniela Karall
Präsidentin der Österreichischen
Gesellschaft für Kinder- und
Jugendheilkunde

Ein begleiteter Start als beste Voraussetzung und gutes Fundament fürs Leben – Pädiater stehen von Geburt an bereit, Kinder und Jugendliche und deren Familien in den ersten 18 Lebensjahren zu begleiten.

Kinder sind unsere Zukunft! Sie sind die Zukunft einer jeden Gesellschaft und wie wir bzw. eine Gesellschaft mit Kindern und den Schwachen und Schutzbedürftigen in ihrem Kreise umgeht, entscheidet langfristig über das Wohlergehen und Gedeihen der Gemeinschaft als Ganzes.

Verantwortung
Persönlich hat es mich immer fasziniert, Kindern und Jugendlichen zu begegnen und sie und ihre Familien ein Stück weit begleiten zu dürfen. Als Pädiater begleiten wir Menschen von Anfang an und haben damit eine große Verantwortung, wenn es darum geht, ein gutes Fundament für das ganze Leben zu legen. Ich bin der Überzeugung, dass am sinnvollsten ist, Mittel in Gesundheitsvorsorge, Gesundheitserziehung und Prävention zu investieren, zum Beispiel in die Stillförderung als Maßnahme gegen Übergewicht und Adipositas oder in Impfprogramme als Maßnahme gegen vermeidbare kurz- und langfristige Komplikationen von Infektionskrankheiten, anstatt sich später mit den Folgen bereits bestehender (Volks-) Krankheiten auseinandersetzen zu müssen.

Wissen
In der Zeit zwischen 0 und 18 Jahren durchläuft der Mensch seine Entwicklung zum Erwachsenen in vielerlei Hinsicht, körperlich, geistig, seelisch, denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Wohl kein anderes Fach erfordert soviel Wissen um alle Organsysteme neben den Entwicklungsschritten eines wachsenden Organismus wie die Kinderheilkunde. Und von den 6000-8000 seltenen Krankheiten – was bedeutet, dass weniger als eine von 2.000 Personen betroffen sind – treten 50 Prozent im Kindesalter auf.

Kompetenz
Als Pädiater erfüllen wir daher eine duale Funktion: Auf der einen Seite sehen wir uns als zuständige „Hausärzte“ für die Altersgruppe 0-18, auf der anderen Seite stehen wir mit einer hoch spezialisierten Expertise für Kinder und Jugendliche mit seltenen Erkrankungen zur Verfügung. Am Ende geht es doch schließlich darum, einen Beitrag zu leisten, damit es unseren Kindern und Jugendlichen und damit uns als Gesellschaft gelingt, ein gedeihliches, erfolgreiches, zufriedenes und glückliches Leben in einer friedvollen Umgebung zu führen. Das wünsche ich uns allen und besonders denen, die als Eltern und Vorbilder „unsere“ Kinder und Jugendlichen begleiten (dürfen)! ■

Welt der Kinder, 1. Ausgabe, September 2018

Bleiben Sie in Kontakt:

@MediaplanetWorld

@austriamediaplanet

Projekt Manager: **Theresa Burger-Scheidlin, MBA; Lisa Fellner** · Business Developer: **Claudia Auer** · Editorial Manager: **Buket Akkaya** · Layout: **Daniel Pufe** · Managing Director: **Sophia Rüschler, MBA**

Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH · Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien** · Impressum: <http://studio.mp.at/impressum-at>

Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.** · Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG** · Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43 1 236 3438 41** E-Mail: at.redaktion@mediaplanet.com

MSD

INVENTING FOR LIFE

INNOVATION HAT MAN UNS EINGEIMPFT: SEIT 1898

Neben einer Vielzahl von Therapeutika erforschen und entwickeln wir seit mehr als 100 Jahren auch Impfstoffe. Impfstoffe und Therapeutika können Menschen auf der ganzen Welt helfen, gesund zu bleiben und es zu werden. Nach über 20 Jahren erfolgreicher Zusammenarbeit mit Sanofi Pasteur vertreiben wir unsere Impfstoffe in Europa seit 2017 wieder unter dem Namen MSD.

Erfahren Sie mehr auf: www.msd.at

© 2018 Merck Sharp & Dohme Gesellschaft m.b.H., ARES TOWER, Donau-City-Straße 11, A-1220 Wien

01-19-VACC-1244457-0000, [Jänner 2018]

Kleine Stiche mit großer Wirkung

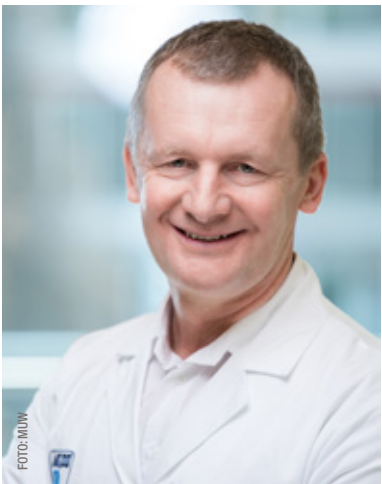
Impfungen wurden entwickelt, um Menschen vor Krankheiten zu schützen. Univ.-Prof. Dr. Elmar Joura spricht im Interview über die Bedeutung von hohen Durchimpfungsraten und die Gefahr von Impfvlücken.



■ **In Österreich und Europa gibt es gerade eine intensive Debatte rund um das Thema Impfungen, in der sich Befürworter und Gegner gegenüber stehen. Warum?**

Das liegt daran, dass es innerhalb der Bevölkerung in vielen Ländern einen kleinen Anteil Menschen gibt, der für Mythen sehr empfänglich ist und das Impfen infrage stellt. Hinzu kommt, dass Impfungen die Opfer ihres eigenen Erfolges sind. Dies zeigt sich besonders am Beispiel Masern. Wenn viele Menschen gegen Masern geimpft sind, dann sind auch jene, die nicht geimpft sind, geschützt. Sobald aber weniger als 80 Prozent der Menschen geimpft sind, können Masernfälle wieder auftreten. Und genau in dieser Situation befinden wir uns derzeit in Europa leider wieder.

■ **Impfen ist also auch ein soziales Thema, weil Schutzimpfungen ja nicht nur Individuen, sondern auch die Gemeinschaft schützen können.**
Genau! Vor allem in Osteuropa erleben wir in der letzten Zeit intensive Masern-Ausbrüche, aber auch in Österreich ist es zu einer Reihe von Fällen gekommen, die verhindert gewesen wären. In Nord- und Südamerika sind Masern praktisch eliminiert, weil gute Durchimpfungsraten bestehen – unter anderem, weil die Behörden das Thema sehr ernst nehmen und auch in den Schulen der Impfschutz größtenteils kontrolliert wird.



Univ. Prof. Dr. Elmar Joura
Gynäkologe, Leiter der Ambulanz für Zervix- und Vulvaerkrankungen an der MUW/AKH Wien

„Warum Impfungen wichtig sind? Das ist sehr einfach: Sehr bedrohlichen, zum Teil lebensbedrohlichen Erkrankungen steht nur ein kleiner Stich mit geringen lokalen Schmerzen gegenüber“

■ **Und das ist in Österreich nicht ganz der Fall, würden Sie sagen?**

Eigentlich gar nicht! In Österreich wird das Thema Impfungen völlig opportunistisch gehandhabt. Es steht Eltern frei, ihre Kinder impfen zu lassen oder nicht. Es ist aber gleichzeitig auch die Frage zu stellen, ob Eltern das Recht haben, ein gesundheitliches Risiko für ihre Kinder einzugehen. Wir reden hier von Erkrankungen, die zu schweren Schäden und sogar potenziell zum Tod führen können. Gegenüber steht eine irrationale Angst vor sogenannten Impfschäden, die tatsächlich nie beweisbar sind. Der Prozentsatz von Impfverweigerern liegt übrigens bei ca. 5 Prozent. Weitere 10 Prozent sympathisieren, lassen sich aber dennoch teilweise impfen.

■ **Welche Impfungen „funktionieren“ in Österreich gut?**
Die Zeckenschutzimpfung ist in Österreich immer an der Spitze. Hier ist von Anfang an sehr gute Informationsarbeit betrieben worden und daraus resultiert eine enorme Beliebtheit. Grundsätzlich funktionieren in Österreich Impfungen, die im Säuglingsimpfprogramm vorgesehen sind, sehr gut. Schwierig wird es im jugendlichen Alter, weil der Kinderarzt nicht mehr besucht wird. Das Schulimpfsystem funktioniert manchmal gut und manchmal eben nicht. Dadurch entstehen Impfvlücken – wie bei Masern, aber auch im Rahmen der HPV-Impfung.

■ **Stichwort HPV: Können Sie unsere LeserInnen dazu aufklären?**

Die HPV-Impfung schützt vor Infektionen mit krebserregenden Papillomaviren. Diese Viren können bei Frauen und Männern insgesamt fünf verschiedene Krebsarten auslösen. Die häufigste dabei ist der Gebärmutterhalskrebs. Aber auch Rachenkarzinome, Analkarzinome, Peniskarzinome, Vulvakarzinome oder Scheidenkarzinome können auftreten. Wir haben seit zwei Jahren einen Impfstoff, der praktisch 90 Prozent dieser Fälle eliminieren kann – wenn breit geimpft wird. In der Schule haben wir mittlerweile ca. 60 Prozent Durchimpfungsraten in der 4. Klasse Volksschule erzielt. Das ist gut, aber noch nicht gut genug, weil wir über 80 Prozent und außerdem noch mehr Jahrgänge erreichen müssen.

■ **Wie wichtig sind Impfungen oder anders gefragt: Wie würden Sie Impfgegnern erklären, warum sie sich bzw. ihre Kinder impfen lassen sollten?**
Warum Impfungen wichtig sind? Das ist sehr einfach: Sehr bedrohlichen, zum Teil lebensbedrohlichen Erkrankungen steht nur ein kleiner Stich mit geringen lokalen Schmerzen gegenüber! ■

Warum sollte ich mich impfen lassen?

Auf Basis jahrzehntelanger medizinischer Forschung sollen Impfungen Menschen vor Infektionskrankheiten schützen. Konsequente Impfprogramme der einzelnen Länder in Zusammenarbeit mit der WHO haben zum Ziel Infektionskrankheiten entweder regional oder sogar global auszurotten. Damit dies erreicht werden kann, müssen möglichst hohe Durchimpfungsraten erzielt werden.

Welche Impfungen werden in Österreich empfohlen?

Es gibt eine Reihe an verschiedenen Schutzimpfungen, die sowohl für Säuglinge, Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene empfohlen werden und zum Teil kostenlos sind. Zu den empfohlenen Kinderimpfungen zählen unter anderem: Polio, Masern, Mumps, Röteln, Rotaviren, Tetanus, Diphtherie sowie HPV.

Wo kann ich mich beraten lassen?

Es gibt zahlreiche analoge und digitale Informationsportale öffentlicher Gesundheitsbehörden. Als persönliche Anlaufstelle sind Ihre ÄrztInnen die beste Möglichkeit, um sich über die verschiedenen Impfungen, die optimalen Zeitpunkte sowie etwaige Risiken und Nebenwirkungen beraten zu lassen.

Magdalena Reitbauer

Gestärkt in die Zukunft

Über 650 verschiedene Muskeln sind im menschlichen Körper zu finden, entsprechend vielfältig äußern sich Erkrankungen dieser. Univ.-Prof. Dr. Günther Bernert beschreibt im Gespräch Symptome und Therapien.



FOTO: ISTOCKPHOTO/ANKOVIC

■ Gibt es typische Symptome, wie sich Muskelerkrankungen äußern?

Es gibt nicht eine, sondern eine ganze Reihe verschiedener Muskelerkrankungen, deren gemeinsames Merkmal die Muskelschwäche ist, welche sich je nach Krankheitstyp und Verlauf sowie Altersgruppe unterschiedlich äußert. Schmerzen in den Muskeln sind nicht so häufig, wie es vermutet werden könnte. Eine sehr früh auftretende Muskelerkrankung kann sich bereits nach der Geburt zeigen. In diesem frühen Alter sind häufig auch das Zwerchfell und die Atemhilfsmuskulatur, manchmal auch Mund- und Gesichtsmuskulatur betroffen, sodass Atmung und das Saugen beeinträchtigt sein können. Probleme mit dem Kopf heben oder -halten sind typische Symptome im Säuglingsalter. Bei einem späteren Erkrankungsbeginn und milderem Verlauf kann sich die Muskelerkrankung bei motorischen Aktivitäten durch wenig Ausdauer und vorzeitige Ermüdung bemerkbar machen.

■ Gibt es ein Alter in welchem diese vermehrt auftreten?

Muskelerkrankungen besitzen ein breites Spektrum mit unterschiedlichen Schweregraden der Krankheitsbilder. Bei Muskeldystrophie Duchenne (DMD) - besser bekannt als Muskelschwund - sind die ersten Anzeichen bei den betroffenen



Univ.-Prof. Dr. Günther Bernert
Neuropädiater, Primarius an der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Sozialmedizinischen Zentrum Süd Wien, Kaiser-Franz-Josef-Spital mit Gottfried von Preyer'schem Kinderspital Wien und Präsident der Österreichischen Muskelforschung,

Buben Entwicklungsverzögerungen in den ersten 2 Lebensjahren, muskuläre Zeichen sind bereits deutlich zwischen dem 3. und 4. Lebensjahr zu sehen. Wenn sie hinfallen, haben sie Schwierigkeiten, wieder vom Boden aufzustehen oder zeigen einen charakteristischen Watschelgang und stolpern häufig, da sie die Füße nicht vom Boden heben können. Auch wenn sie Hindernisse in ihrem täglichen Umfeld wie Stiegen überwinden müssen, bekommen sie rasch Probleme.

■ Betrifft die beschriebene Muskelerkrankung nur Buben?

Die häufigste genetische Muskelerkrankung Duchenne tritt nur bei Buben auf, weil sie x-chromosomal vererbt wird, spricht der Krankheitsursprung liegt auf dem x-Chromosom. Dadurch, dass Buben nur ein X-Chromosom besitzen, verläuft die Krankheit viel schwerwiegender. Bei Mädchen mit ihren doppelten XX-Chromosomen treten, sehr milde bis gar keine Symptome auf. Neben ihrer relativen Häufigkeit unter den seltenen Erkrankungen konnten bei dieser Form auch erstmals die Zusammenhänge zwischen dem erkrankten Genort und der fortschreitenden Zerfall der erkrankten Muskelfaser im Vergleich zur gesunden Muskelfaser beschrieben werden. Viele andere Muskelkrankheiten betreffen andere Genorte, werden anders vererbt und treten bei Buben und Mädchen auf.

■ Wie ist die Lebensqualität von Patienten?

Überleben und Lebensqualität sind sehr unterschiedlich, je nach Krankheitstyp. Im Fall der Muskeldystrophie Duchenne können am zunehmend längeren Überleben und der deutlich gestiegenen Lebensqualität die Erfolge der verbesserten Betreuung, der medizinischen Therapie und somit der medizinischen Forschung abgelesen werden. Die durchschnittliche Lebenserwartung hat sich in den letzten Jahren von 15-20 Jahren auf bis zu 40 Jahre erhöht. Wir haben Patienten, die Schul- oder Studienabschlüsse vorweisen können oder auch einen Berufseinstieg geschafft haben. Trotz des fortschreitenden Erkrankungsverlaufes kann bei Muskelerkrankungen im Allgemeinen die Lebensqualität deutlich gesteigert werden, wenn die richtigen Therapien zum richtigen Zeitpunkt eingesetzt werden.

■ Wie verlaufen die Therapieformen?

Das vorrangige Ziel aller Therapien ist es, die Selbstständigkeit der PatientInnen so lange wie möglich zu erhalten. Da wir bei den meisten Muskelerkrankungen genau wissen, welche Symptome in welchem Krankheitsstadium und zu welchem Zeitpunkt auftreten, können wir viele therapeutische Schritte vorausschauend besprechen, planen und dann zeitgerecht umsetzen.

Funktionelle Therapie wie Physiotherapie, die Versorgung mit passenden Hilfsmitteln ist genauso wichtig, wie die medizinischen und medikamentösen Therapieschritte. Geht es beispielsweise um Mobilität geht es vorrangig um gute Hilfsmittelversorgung. Durch die genauen Kenntnisse des Verlaufs können die Patienten sowie das engste soziale Umfeld wie Eltern oder Partner, auf die kommenden Stadien der Erkrankungen vorbereitet werden.

■ Wie sehen Sie die Versorgung in Österreich?

Rückblickend hat sich die Situation zum Positiven verändert. Zu den besseren Therapien wurden auch Spezialambulanzen für Muskelkrankheiten im ganzen Land eingerichtet.

Ein wirkliches Highlight stellen neue medikamentöse Therapien dar, die an der genetischen Ursache der Erkrankung ansetzen und somit entscheidende Erfolge in den letzten Jahren möglich gemacht haben. Weitere hoch-wirksame neue Substanzen sind bereits in der „Pipeline“, und werden es in den nächsten Jahren möglich machen, bei deutlich mehr Patienten mit Muskelkrankheiten das Auftreten von Symptomen zu verhindern oder den Krankheitsverlauf abzuflachen. ■

Karin Schneck

DUCHENNE-MUSKELDYSTROPHIE: DIE NADEL IM HEUHAUFEN

FINDEN WIR DUCHENNE-PATIENTEN RECHTZEITIG?

- Erkennen Sie die **unspezifischen frühen** Zeichen?
- Wissen Sie um die **Folgen** einer späten Diagnose?
- Kennen Sie den einfachsten Weg, den **Verdacht auf DMD** zu erhärten?



www.duchenne.at
www.ptcbio.at

DUCHENNE **ERKENNEN**
Weil jeder Tag zählt

PTC1806BH111

Ist mein Kind zu klein oder doch nicht?

Der Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Salzkammergut-Klinikum Vöcklabruck, Prim. Dr. Dieter Furthner, über Wachstumsstörungen bei Kindern und warum zarte Kinder nicht automatisch kranke Kinder sind.

■ Wie merkt man, dass ein Kind zu klein ist?

Meist kommen Eltern dann zu uns, wenn sie feststellen, dass sich das Kind im Vergleich zu Freunden oder Geschwistern nicht parallel entwickelt, sondern in seiner Körpergröße hinterher hinkt. Wir vermessen das Kind dann und erheben aufgrund von sogenannten Perzentilen, auch Wachstumskurven genannt, ob es mit der Körpergröße im Vergleich zu anderen Kindern des gleichen Kulturkreises im Durchschnitt oder deutlich unter dem Durchschnitt liegt.

■ Ab welchem Lebensalter fällt es Eltern in der Regel auf, dass etwas mit der Größe ihres Kindes nicht stimmt?

Das ist ganz unterschiedlich. Manche Kinder werden schon mit drei oder vier Jahren zu uns gebracht, andere kommen als Jugendliche oder junge Erwachsene. Denn in vielen Fällen stoppt das Wachstum erst nach Jahren der normalen Größenentwicklung aufgrund einer Krankheit. Und diese Problematik kann in jedem Kindes- und Jugendlichenalter auftreten. Wenn das betroffene Kind dann nach den Untersuchungen deutlich unterhalb der dritten Perzentile liegt, muss man sich anschauen, welche Gründe es dafür geben könnte.

■ Wie sieht eine solche Untersuchung dann aus?

Man bestimmt zu Beginn die genaue Größe und das exakte Gewicht des Kindes und stellt auf diese Weise fest, ob es wirklich unterdurchschnittlich groß ist oder nicht. Erst wenn die erhobenen Werte wirklich deutlich von der Norm abweichen, kommt es zu weiterführenden Untersuchungen. Zuerst wird eine vollständige Wachstumskurve des Kindes angelegt. Dann wird das Wachstumspotenzial bestimmt, das zu einem großen Teil schon genetisch und familiär vorgegeben ist. Groß gewachsene Eltern bekommen in der Regel auch eher große Kinder und umgekehrt. Der nächste Schritt ist dann eine Knochenalter-Untersuchung. Bei dieser Röntgen-Untersuchung der linken Hand wird festgestellt, wie weit das Kind biologisch schon entwickelt ist. Und wenn es notwendig ist, folgen daraufhin auch Hormontests, um zu schauen, ob genug Wachstumshormone vorhanden sind.



Prim. Dr. Dieter Furthner
Facharzt für Kinder- & Jugendheilkunde im Salzkammergut-Klinikum

■ Sind eigentlich viele Kinder von Wachstumsstörungen betroffen?

Erfahrungsgemäß hat sich gezeigt, dass es sich bei den meisten Kindern, die mit Verdacht auf Wachstumsstörungen oder Kleinwuchs zu uns kommen und umfangreich untersucht werden, eigentlich um Normalbefunde und unterschiedliche Normvarianten handelt. Sprich: Sie sind halt von Natur aus eher zart oder eher klein gewachsen, aber weder kleinwüchsig noch krank. Nur bei einem sehr kleinen Teil der Kinder, die mit Verdacht auf Wachstumsstörungen zu uns kommen, wird wirklich eine krankhafte Veränderung festgestellt, auf die man dann natürlich medizinisch entsprechend reagieren muss.

■ Also muss in den meisten Fällen gar nicht therapiert werden?

Genauso ist es. Nur bei wenigen Kindern, die beim Wachstumsverlauf und bei weiterführenden Untersuchungen Auffälligkeiten zeigen, muss etwas unternommen werden.

■ Diese auffälligen Kinder sind dann automatisch kleinwüchsig?

So kann man das nicht sagen, nein. Die geringe Körpergröße ist in der Regel lediglich ein Symptom. Unsere Größe ist ja auch von genetischen Faktoren, von chronischen Erkrankungen, von der Ernährung und vom psychosozialen Umfeld abhängig.

■ Und wenn dann wirklich therapiert werden muss?

Findet sich bei der Durchuntersuchung eine zugrunde liegende Erkrankung, die für das zu geringe Wachstum verantwortlich ist, wird die entsprechende Erkrankung therapiert. Das kann eine Lebererkrankung oder eine Herzschwäche sein. Auch Lungen- und Nierenerkrankungen können dafür verantwortlich sein, dass Kinder zu klein bleiben. Findet sich aber keine zugrunde liegende Erkrankung, dann müssen wir an hormonelle Ursachen denken. Sollte ein solcher Mangel an Wachstumshormonen vorliegen, dann ist auch eine Hormontherapie möglich. Das kommt aber nicht oft vor. Selten, aber doch, kann auch ein sogenanntes Ullrich-Turner-Syndrom vorliegen. In solchen Fällen und bei SGA-Kindern, die ebenso oftmals zu klein und zu früh zur Welt kommen, ist eine Hormontherapie auch angedacht.

■ Wie muss man sich eine solche Hormontherapie vorstellen?

Das Wachstumshormon ist ein Eiweißhormon. Sprich, es kann zwar oral eingenommen werden, wird im Magen-Darm-Trakt aber wieder in Aminosäuren zersetzt und damit nicht als vollständig wirksames Hormon aufgenommen. Daher sollte es, ähnlich wie das Insulin bei Diabetikern auch, unter die Haut verabreicht werden. Meist reicht eine einmal tägliche Verabreichung des Wachstumshormons. Durchgeführt wird diese Therapie dann solange, bis die Körperendgröße erreicht ist. Mit einer solchen Hormontherapie lassen sich bei Kindern acht bis zehn Zentimeter Körpergröße gewinnen.

■ Gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten?

Nein. Wenn eine Grunderkrankung gefunden wird, dann gehört die behandelt. Und wenn das Wachstumshormon in zu geringer Menge vorhanden ist oder ganz fehlt, dann muss es ersetzt werden. Andere Optionen bestehen da nicht, auch wenn die Frage häufig auftaucht. ■

Lukas Wieringer

30 Jahre

und es geht weiter

Seit 30 Jahren treiben wir den Fortschritt in der Wachstumshormontherapie voran



Novo Nordisk Pharma GmbH
DC Tower
Donau-City-Straße 7
1220 Wien
Tel.: +43 1 405 15 01
Fax: +43 1 408 32 04
E-Mail: kundenservice@novonordisk.com
www.novonordisk.at



Essen aus der Kochbox – und der Alltag wird leichter!

Eine Kochbox steckt voller Zutaten für eine köstliche Mahlzeit. Wer sie bestellt, hat's im Alltag leichter – das bestätigen die von uns befragten Kochbox-NutzerInnen.

Gesundes Essen kommt direkt an die Haustür!

Linda, 32, Wien

Gesunde Ernährung ist mir derzeit wichtiger denn je. Denn ich esse für zwei – unser erstes Kind soll im Herbst zur Welt kommen. Der Familienzuwachs verändert unser Leben von Grund auf, es gibt so viel Neues, das auf uns werdende Eltern einprasselt. Wir haben bislang viel außer Haus gegessen, das ging sich in unserem bewegten Alltag, wir haben beide Jobs mit unregelmäßigen Arbeitszeiten, gut aus. In der Schwangerschaft verspüre ich oft Appetit auf für mich Ungewöhnliches und das zu den unmöglichsten Zeiten! Dank der Kochbox haben wir jedoch immer alle frischen Zutaten für zwei, drei Mahlzeiten im Haus, die wir auch mitten in der Nacht schnell zubereiten können.

Da die Zutaten jeweils passend zum Rezept portioniert sind, verwerten wir alles. So müssen wir nicht wie sonst überlegen, was sich aus den übrigen Lebensmitteln noch machen lässt.

Großartig ist die Leichtigkeit, mit der die Kochbox online bestellt ist. Wir lassen Sie bei der Nachbarin abgeben. Beim Abholen kommen wir häufig ins Gespräch. Neulich bat uns die pensionierte Grundschullehrerin, ihr doch auch eine Kiste zu ordern, da ihr das Einkaufen schwer falle. Wir haben Speisen ausgesucht, bestellt und uns sogar zum Kochen verabredet. So geht gute Nachbarschaft!

Die Zutaten aus der Kochbox waren frisch wie vom Markt!

Amsatou, 37, Wien

Ich bin berufstätige Mutter von vier Buben (14, 10, 8 und 7), die gern und gern viel essen. Für die Mahlzeiten bin ich zuständig, wobei ich auf gesunde, frische und möglichst regionale Lebensmittel achte. Wer wie ich für eine Großfamilie kocht, muss es vielen Mäulern recht machen, das ist nicht immer einfach, zumal ich Abwechslung auf den Tellern liebe.

Der Tipp zur Kochbox kam aus der Verwandtschaft. Zunächst war ich skeptisch ... In unserer ersten Kochbox steckte die „Würzige Chorizo-Pasta mit Baby-Mangold“ – meine Männer hätten das Gericht sicher abgewählt, wenn ich es vorgeschlagen hätte. Anders mit der Kochbox: Als die eintraf, warteten schon alle gespannt. Ich war überrascht, wie liebevoll und verpackungsarm die Zutaten eingepackt waren. Alles sah so frisch aus, als käme es direkt vom Markt.

Während ich normalerweise gern allein in der Küche zugange bin, wurde das Kochen mit der Kochbox zum Familien-Event. Das Rezept mit den zahlreichen Fotos machte meinen Männern das Nachkochen leicht – ich musste sie nicht wie sonst beaufsichtigen. Mir spart die Kochbox Zeit – ich muss damit weder nach Rezepten suchen noch einkaufen gehen. Und das Beste: Die Portionen waren so üppig, dass selbst meine hungrigen Männer satt wurden.

Gesundes Essen – erst für zwei, dann für drei!

Olga, 29, Wien

Wir sind seit sechs Jahren ein Paar und leben seit drei Jahren zusammen. Schon früher haben wir aus einer Box gekocht. Das hat uns viel Spaß gemacht und wir haben sowohl unseren Geschmack als auch unsere Kochkünste damit verfeinert. Oft luden wir spontan Freunde ein und bereiteten mit ihnen gemeinsam mehrere Rezepte aus der Box zu. Das waren ganz besondere Abende.

Jetzt sind wir seit kurzem zu dritt. Unser Kleiner hat unseren Alltag auf den Kopf gestellt und wir lieben ihn dafür. Allerdings bleibt uns kaum Zeit, gesund und genussvoll wie früher zu essen. Das haben wir beide vermisst. Sebastian ist tagsüber im Job, ich bin mit dem Kleinen daheim und rund um die Uhr auf Trab. Sebastian schlug vor, wieder eine Kochbox zu abonnieren, denn sie spart uns Wege, Zeit und auch Geld. Gesagt, getan. Inzwischen haben wir schon die vierte Woche gesunde und dank der Kühlpacks auch stets frische Zutaten für unsere gemeinsamen Mahlzeiten im Haus.

Sebastian kocht jetzt oft, während ich mit dem Kleinen im Arm in der Küche sitze. Das ist unser Moment für Gespräche, den wir alle drei genießen. Der Kleine beobachtet seinen Papa beim Auspacken und Zubereiten der prächtig bunten Lebensmittel mit großer Neugier. Vielleicht wird er ja mal ein Sternekoch ...



Gute Gründe für Essen aus der Kochbox

Guter Geschmack resultiert aus frischen, gesunden Zutaten, die in ausgewogenen Rezepten kombiniert werden. Gutes Essen sättigt Körper und Geist und hält gesund. Doch mal ehrlich, haben Sie im Alltag die Zeit, das Essen immer so auf den Teller zu bringen, wie es Ihnen und Ihren Lieben schmeckt und gut tut?

- Wer zwischen den täglichen Aufgaben kaum Zeit findet, gesunde Mahlzeiten zu planen, dafür einzukaufen und diese zuzubereiten, dem macht eine Kochbox ein wertvolles Geschenk: Sie bringt Zeit.
- Das Bestellen der gewünschten Mahlzeiten gemäß Zahl und Geschmack der Esser im Haushalt geht im Internet schnell und leicht.
- Außerdem haben Sie dabei stets die Ausgaben für's Essen im Auge.
- Dank der bis nach Hause gelieferten Kochbox entfallen Einkauf und Geschleppe künftig.
- Bei der wöchentlich wechselnden und mit Liebe und Kochverstand zusammengestellten Auswahl an zehn ausgewogenen Rezepten kommt jeder auf seinen Geschmack – und in Versuchung, etwas Neues zu kosten.

Die frischen Zutaten stammen von Bauern aus Ihrer Region, sodass die Transportwege kurz und die Lebensmittel frisch bleiben. Sie sind jeweils passend zum Rezept zusammengestellt und portioniert. Das macht die Kochbox dreifach nachhaltig: geschmacklich, nährstofftechnisch und ökologisch.

Doreen Brumme

FOTO: ISTOCKPHOTO / USOVSKAYA

ODER WÄRST DU JETZT LIEBER IM SUPERMARKT?

Die Kochbox für alle, die sich lieber
den schönen Dingen widmen.

Mmm...



25€
GUTSCHEIN

MARLEY SPOON

- 1 Unsere Köche kreieren jede Woche tolle Rezepte für dich
- 2 Wir liefern dir frische Zutaten aus Österreich und einfache Kochanleitungen
- 3 Du genießt mit deinen Liebsten deine schmackhaften Kreationen

Bestelle deine erste Kochbox mit diesem
25€ Gutschein auf marleyspoon.at

Gültig nur für Neukunden bis zum 31.12.2018.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen
der Marley Spoon GmbH.

CODE: **ELTERN2018**



Für eine schnelle und zuverlässige Diagnose

Die viola Schwangerschaftstests stehen für klinische bewährte Qualitätsprodukte zum Nachweis einer Schwangerschaft durch Detektion des Hormons hCG. Das einzigartige Testdesign garantiert eine einfache, sichere und hygienische Testdurchführung.



Ziel: Schwanger werden!

Ritex Kinderwunsch Gleitmittel unterstützt bei der natürlichen Empfängnis. Klinisch getestet - Hormonfrei - Medizinprodukt - Frei von Zusatzstoffen

www.kinderwunsch-gleitmittel.de



Gut versorgt von Anfang an

Die Schwangerschafts-Box von Pure Encapsulations® vereint wichtige Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe für Schwangerschaft und Stillzeit mit der Omega-3-Fettsäure DHA. Erhältlich in der Apotheke.

Für mein Baby gewappnet

Schluss mit schlapp! Füllen Sie Ihr Eisendepot auf!

Florabio® Kräuterblut®-Saft trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Frei von Alkohol, Farb- und Konservierungsstoffen, sowie Zuckerzusätzen.



Freches Quetschvergnügen

Perfekt für unterwegs - das ist der beerenstarke Freche Freunde Bio-Quetschie mit 100% Apfel, Erdbeere, Blaubeere und Himbeere. Natürlich nur mit fruchteigenem Zucker und ohne Zusätze für eine frühe Freundschaft mit Obst und Gemüse.



FREIZEIT

Baby on Board

Reisen mit Kleinkind ist zu kompliziert? Das sehen wir anders und holen uns die besten Tipps von Petra Staudinger, Geschäftsführerin von Mamilade, dem größten Familienfreizeitportal.

■ **Der erste Familienurlaub soll perfekt sein, denn es sind Erinnerungen für immer. Was sind rückblickend Ihre schönsten Momente?**

Die schönsten Momente waren rückblickend die, die man nicht geplant hat. Ich finde auch immer die Momente schön, die auf der Rückfahrt von einem Ausflug entstehen. Wenn man in glückliche Augen blickt und man weiß, dass es jedem gefallen hat.

■ **Es ist Freitag und Traumwetter für das ganze Wochenende angesagt: spontaner Wochenendausflug! Aber wohin fährt man mit Baby on Board?**

Da verweise ich gleich gern auf mamilade! Wir haben für jede Regi-



Petra Staudinger
Geschäftsführung Mamilade
Ausflugs Tipps GmbH

on und jedes Kinderalter Ausflugsziele, da wird man immer fündig. Einfach mal durchklicken und sich inspirieren lassen. Wir waren oft beim Babyschwimmen oder im Zoo – sogar Wandern geht super mit einer Rückentrage.

■ **Flugzeug? Bus? Zug? Schiff? – Gibt es Altersgrenzen für gewisse Reisearten, welche Sie empfehlen würden?**

Alles ist möglich mit der richtigen Vorbereitung und guten Nerven!

■ **Die Qual der Wahl bei der Unterkunft. Welche Standards muss ein Familienhotel erfüllen?**

Ein Familienhotel bietet Möglichkeiten, die Kinder zu unterhalten und die Eltern zu erholen. Spezielle Familienzimmer oder Zimmer mit Verbindungstüren, tolle Freizeitangebote für Kinder und kindgerechtes Essen, auch ein schöner Spielplatz ist wichtig.

■ **Bitte beenden Sie diese Sätze: Ich sitze im Flugzeug und mein Baby weint ... Jetzt lautet die Devise: durchatmen, ruhig bleiben und keine Schuldgefühle den Mitpassagieren gegenüber zulassen. Kleiner Tipp: Beim Start und der Landung**

dem Baby was zum Trinken geben, damit sie schlucken und der Druck angenehmer wird. Und die Flugzeiten wenn möglich auf die Schlafenszeiten vom Baby legen.

Fern von daheim und mein Kind hat Fieber ... Jetzt muss ich besonders genau darauf achten, dass mein Kind ausreichend trinkt, schläft und Ruhe bekommt. Kranke Kinder sind oft müde und schlecht gelaunt, da bin ich gern etwas nachsichtiger und schenke dem Kind genug Aufmerksamkeit. Wenn es kritisch wird, auf zum Arzt!

Das erste Mal planschen und mein Kind hat plötzlich Angst vor dem Wasser ... Jetzt heißt es, mit gutem Beispiel voran! Spiele im (flachen) Wasser zeigen den Kids, dass Bewegung im Wasser Spaß macht. Auch ein Schwimmkurs kann helfen! Wenn gar nichts geht, sollte ein Abbruch des Ausfluges überlegt werden, um einige Zeit später wieder zu probieren, dem Kind die Freude am Wasser spielerisch und ohne Druck näherzubringen. ■

von Redaktion



FOTO: ISTOCK / EVGENYATAMENKO

„Die größte Kunst ist, den Kleinen alles, was sie tun oder lernen sollen, zum Spiel und Zeitvertreib zu machen.“
John Locke

Unterwegs spielerisch lernen

Spielzeug kann richtig verwendet einen hohen pädagogischen Mehrwert mit sich bringen und zahlreiche unterschiedliche Fähigkeiten Ihrer Kinder fördern – auch unterwegs.

Mit Sprach- und Liederspielen zum Anhören und Mitmachen kann die Entwicklung der Sprache gefördert werden. Vorteil: auch unterwegs im Auto möglich.

Formen, Farben und Figuren regen die Kreativität und Fantasie an. Denn Kinder sind ganz von selbst kreativ, wenn man ihnen die richtigen Spielsachen in die Hand gibt. Mit viel Fantasie wird aus der langweiligen Fahrt eine abenteuerliche Reise.

Puzzles oder Memorys trainieren das Gedächtnis. Auch das Lernen von Liedern und Geschichten ist eine gute Übung, die obendrein unterwegs eine clevere Art ist, um die Zeit zu überbrücken.

Ich packe meinen Koffer für mein Baby. Die Checkliste:

- Trinkflasche,
- Windeln,
- Feuchttücher,
- Wickeltasche,
- vielleicht etwas Brei,
- Schnuller / Einschlafhilfe,
- Bauch- oder Rückentragetrage für unterwegs,
- Plastiktüte für Schmutzwäsche,
- Creme oder Lotion,
- Lätzchen,
- Sonnenschutz,
- Notfallmedikamente,
- Kleidung



Mamilade Ausflugs Tipps

Mamilade das größte Familienfreizeitportal im deutschsprachigen Internet. Die mamilade Portale liefern 15.000 regelmäßig aktualisierte Ausflugs Tipps in den Kategorien Bewegung & Sport, Kunst & Kultur, Spiel- & Freizeitpark, Natur & Abenteuer. Der Veranstaltungskalender enthält viele Tipps zu regionalen Veranstaltungen, weiters sind die unterschiedlichsten Ideen für Kindergeburtstage zu finden.

Mehr Infos unter www.mamilade.at



EUROPA-PARK – Freizeitspaß zu jeder Jahreszeit

In der Saison 2018 widmet sich Deutschlands größter Freizeitpark ganz seinem beliebten Nachbarland Frankreich: Der umgestaltete Französische Themenbereich ist das Highlight der Saison 2018. Groß und Klein dürfen besonders auf den „Eurosat – CanCan

Coaster“ inklusive eines weiteren Coastality VR-Erlebnisses gespannt sein. Abgesehen davon lassen auf einer Fläche von **95 Hektar über 100 Attraktionen** und mehr als **23 Stunden Showprogramm** täglich die Herzen höher schlagen.



Grenzenloser Halloween-Spaß im EUROPA-PARK

Schon bald spukt es wieder in Deutschlands größtem Freizeitpark und klapprige Skelette, unheimliche Gestalten und dämonische Nachtgespenster treiben ihr Unwesen. Vom 22. September bis zum 04. November 2018 verwandelt sich der EUROPA-PARK in eine geheimnisvolle Herbstlandschaft und zieht kleine wie große Gruselfans in seinen Bann. Zahlreiche Attraktionen sowie die Parade, das Showprogramm und die Gastronomie stehen ebenfalls im Zeichen der schaurig-schönen Jahreszeit. Besonders furchtlose Besucher können sich vom 26. September bis zum 03. November bei den „Horror Nights – Traumatica“ in eine Welt nach der Apokalypse entführen lassen.



Alle Jahre wieder...

Vom 24. November 2018 bis zum 06. Januar 2019 (außer 24./25. Dezember) sowie am 12. und 13. Januar dürfen sich die Besucher des EUROPA-PARK wieder auf ein festlich geschmücktes Winterwunderland freuen: 3.000 verschneite Tannenbäume, 10.000 Christbaumkugeln und Tausende von Lichtern sorgen für strahlende Gesichter bei Groß und Klein. Schon von fern lockt das bunte Riesenrad „Bellevue“. Darüber hinaus garantieren ein faszinierendes Showprogramm, stimmungsvolle Weihnachtsmärkte, eine fantastische Eisskulpturen-Ausstellung sowie viele glanzvolle Highlights unvergessliche Momente. Auch im Winter warten in 15 europäischen Themenbereichen rasante Fahrattraktionen* und spannende Abenteuer auf die ganze Familie. Nach dem einzigartigen Vergnügen können sich die Gäste in den komfortablen EUROPA-PARK Hotels oder im rustikalen Camp Resort fallen lassen, entspannen und die besinnliche Atmosphäre genießen.

*Bei extremen Witterungsverhältnissen und Temperaturen kann es zu Betriebseinschränkungen der Fahrattraktionen kommen.

Öffnungszeiten

Sommersaison 2018:

Bis zum 4. November von 9 Uhr bis mind. 18 Uhr, längere Öffnungszeiten in der Hauptsaison

Wintersaison 2018/19:

24. November 2018 bis 06. Januar 2019, (außer 24./25. Dezember 2018) sowie am 12. und 13. Januar 2019 von 11 bis 19 Uhr, längere Öffnungszeiten in der Hauptsaison



www.europapark.de



just like the real thing



KINDERWUNSCH

” INTERVIEW



Dr. med. Elena Sabeva
Gynäkologin Villa Medica Mödling

Kinderkriegen
ist nicht schwer

... oder doch? Dr. med. Elena Sabeva spricht von ihrem Praxisalltag in der Villa Medica in Mödling.

■ **Viele Paare, die ein Kind bekommen möchten, warten sehr lange mit dem Aufsuchen einer Kinderwunschklinik. Woran liegt es, dass Kinderwunschkliniken meist erst aufgesucht werden, wenn „der Hut schon brennt“?**

Bei vielen Paaren wird das Thema verdrängt, insbesondere oft von den Männern. Dabei ist gerade die männliche Abklärung sehr einfach und rasch durchzuführen. Dazukommt, dass sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen von Subfertilität betroffen sein können. In den letzten Jahren sehen wir allerdings einen Paradigmenwechsel, insbesondere jüngere Paare kommen immer rascher direkt zu uns. Dies ist ein großer Fortschritt, da eine rasche Abklärung beider Partner die Erfolgschancen wesentlich erhöht.

■ **Es gibt verschiedene künstliche Befruchtungsformen. Wann ist IVF sinnvoll? Wann wird ICSI bevorzugt?**

Die IVF (In-Vitro-Fertilisation) ist die klassische Form der künstlichen Befruchtung und wird insbesondere dann eingesetzt, wenn der Samen des Mannes normal befruchtungsfähig ist, jedoch z. B. eine Eileiterproblematik oder eine Hormonstörung der Frau vorliegt. Die ICSI (Intrazytoplasmatische Spermieninjektion), bei der das Eindringen der Spermien in die Eizelle unterstützt wird, ist das Mittel der Wahl insbesondere bei eingeschränktem Samenbefund.

■ **Wie hoch sind die Kosten für eine Behandlung und wer übernimmt sie?**

Die Kosten variieren von wenigen hundert Euro einer Insemination bis zu drei- bis viertausend Euro für eine künstliche Befruchtung, wobei der IVF Fonds für die meisten Paare zwei Drittel der Kosten trägt. Damit ist das Thema auch finanziell durchaus bewältigbar. Österreich zählt zweifellos zu den kostengünstigsten IVF-Ländern Europas und bietet gleichzeitig überdurchschnittliche Erfolgsraten.

von Redaktion

Die Gefühle spielen oft verrückt

Seit dem Jahr 2015 ist künstliche Befruchtung auch für homosexuelle Paare erlaubt. Im anonymen Interview erzählt ein junges lesbisches Paar, wie es den Prozess der In-vitro-Fertilisation erlebt.

FOTO: ISTOCKPHOTO/CHIELLA

■ **Warum haben Sie sich für die künstliche Befruchtung entschieden?**

Durch den Gang in die Kinderwunschklinik sparen wir uns die Stiefkindadoption, die mehrere Monate lang dauern kann. Bei der künstlichen Befruchtung gibt es von Beginn an automatisch zwei rechtliche Elternteile. Für uns ist das sehr wichtig. Auch, dass wir uns nicht vor Behörden rechtfertigen müssen.

■ **Was waren die ersten Schritte auf dem Weg dorthin?**

Nachdem wir privat recherchiert hatten, ließen wir uns in einer Beratungsstelle die unterschiedlichen Möglichkeiten mit allen Vor- und Nachteilen erklären. Danach wurden mehrere Kliniken genannt und wir entschieden uns für eine. Nach rund vier Monaten wurde ein erster Versuch der Samenübertragung gestartet. Aktuell warten wir darauf, einen Schwangerschaftstest machen zu können.

■ **Mit welchen Herausforderungen sind Sie konfrontiert?**

Das Ganze nimmt sehr viel Zeit in

Anspruch. Mit so vielen Klinikbesuchen haben wir nicht gerechnet. Aber wir fühlen uns sehr gut betreut.

■ **Inwiefern wirkt sich die aktuelle Situation auf Ihre Beziehung aus?**

Die erhöhte Zwillingswahrscheinlichkeit ist einerseits eine schöne Vorstellung, aber gleichzeitig auch beängstigend. Darüber hinaus haben wir bemerkt, dass wir uns manchmal so verhalten, als wäre die Schwangerschaft bereits eingetreten. Wir passen auf, was gegessen wird, wer von uns schwere Dinge hebt und entwickeln einen Beschützerinstinkt.

■ **Welche Reaktionen erhalten Sie von Familie und Freunden?**

Wir haben uns im Frühjahr verpartnern lassen. Zu diesem Anlass haben wir uns finanzielle Unterstützung für die Babyplanung gewünscht. Unser soziales Umfeld weiß also Bescheid, dass wir einen Kinderwunsch haben und diesem aktiv nachgehen. Generell sind Familie und Freunde begeistert und wir erhalten klare Befürwortungen.

■ **Ihnen steht eine spannende Zeit bevor. Sind Sie schon sehr aufgeregt?**

Wir versuchen, realistisch zu denken. Trotzdem spielen die Gefühle oft verrückt. Sie liegen zwischen unfassbarer Freude und Panik. Aktuell wissen wir selbst oft nicht, wie es uns emotional gerade geht.

■ **Welche Vorbereitung haben Sie bereits getroffen?**

Wir haben genügend Platz und schon ein Babyzimmer reserviert. Vor kurzem gab es innerhalb der Familie Zuwachs. Deshalb haben wir das Glück, viele gebrauchte Babysachen für die Erstausrüstung zu bekommen. Wir tauschen uns darüber aus, was uns wichtig ist. Auch über Erziehung und Werte sprechen wir sehr viel.

■ **Stichwort Erziehung. Werden Sie Vater- und Mutterrollen definieren?**

Studien über Regenbogenfamilien zeigen, dass es ein positiver Aspekt für Kinder ist, wenn sie ohne vorgefertigte Rollenmuster aufwachsen. Wir verdienen ungefähr gleich viel

und werden uns die Karenz aufteilen. Uns ist wichtig, dass wir als Persönlichkeiten authentisch bleiben.

■ **Aktuell steht die Vorfreude im Vordergrund. Bereitet Ihnen etwas Sorgen?**

Wir sind gespannt, wie es mit der Ehe für alle weitergeht und ob unser Wunschkind als eheliches Kind das Licht der Welt erblicken darf. ■

Maria Kapeller



FAmOs
WWW.REGENBOGENFAMILIEN.AT

FAmOs – Familien Anders Österreich und das Regenbogenfamilienzentrum stellen LGBTQ* Paaren mit Kinderwunsch und Regenbogenfamilien ein breites Spektrum an Angeboten zur Verfügung.

* Entlehnung der englischen Abkürzung LGBTQ: Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Queer

Falsche Vorstellung von „Männlichkeit“

Meist sind es die Frauen, die sich in einem ersten Schritt einer abklärenden Untersuchung unterziehen. Nicht die idealste Vorgehensweise, da Männer im selben Maß von der Thematik betroffen sind: Eine Abklärung ist insbesondere beim Mann rasch, unkompliziert und schmerzfrei.

■ **Welche Rolle spielt ein Urologe bei unerfülltem Kinderwunsch?**

Bei jedem sechste Paar bleibt der Kinderwunsch primär unerfüllt. Die Ursache der Kinderlosigkeit liegt ca. zu 40 Prozent beim Mann, zu 40 Prozent bei der Frau und zu 20 Prozent bei beiden Partnern. Für die Männer ist der Weg zum Urologen immer noch ungewohnt, jedoch umso wichtiger. Je rascher die Abklärung beider Partner, desto höher ist die Chance einer erfolgreichen Therapie.

■ **Was sind die bekanntesten Gründe männlicher Unfruchtbarkeit und woher kommen diese?**

Grundsätzlich: eine gänzliche Fortpflanzungsunfähigkeit ist sehr



Dr. med. Mehrdad Davoudi
Urologe & Androloge in 1160 Wien

„Die Ursache der Kinderlosigkeit liegt ca. zu 40 Prozent beim Mann.“

selten. In der Regel geht es um sogenannte Subfertilität, also eine eingeschränkte Zeugungsfähigkeit. Oft sind beim Mann ungenügend aktive, fehlgebildete oder eine zu geringe Anzahl an Spermien verantwortlich für das Ausbleiben der ersehnten Schwangerschaft. Die Ursachen für diese eingeschränkte Spermaqualität können Entzündungen (auch bereits im Kindesalter), Krampfadern des Hodens (Varicocele), hormonelle Störungen, genetische Faktoren oder auch Lebensstilfaktoren wie Stress, Alkohol bzw. Genussmittel sein.

■ **Wie erfolgt die urologische Abklärung der männlichen Fruchtbarkeit?**

Im Rahmen eines umfassenden, persönlichen Gesprächs wird die ausführliche Krankengeschichte erhoben sowie eine körperliche Untersuchung vorgenommen. Dazu gehört eine für den Patienten schmerzfreie Ultraschalluntersuchung des Hodens, der Prostata sowie der Samenblase. Die zentrale Säule der Diagnostik bildet das so-

genannte Spermiogramm, welches nach einer sexuellen Karenzzeit von fünf Tagen erstellt wird. Hier wird insbesondere die Menge, die Beweglichkeit und das Aussehen der Spermien beurteilt. Als wichtige Ergänzung dienen spezielle Hormonbestimmungen.

■ **Eine steigende Anzahl von Männern unterzieht sich einer Vasektomie, also Durchtrennung des Samenleiters. Ist damit der Kinderwunsch gänzlich abgeschlossen?**

Nein, selbst in diesen Fällen ist eine Befruchtung durchaus möglich. Dabei können Samenzellen mittels einer Punktion direkt aus dem Hoden gewonnen werden. Ebenso ist es für onkologische Patienten möglich, durch rechtzeitige Abgabe von Samen, der dann kryokonserviert, also eingefroren wird, auch einen in der Zukunft liegenden Kinderwunsch zu ermöglichen. ■

von Redaktion

SEXUALITÄT

Unrund mit der Kugel?

Sex ist etwas sehr Körperliches, doch gerade der weibliche Körper verändert sich in der Schwangerschaft massiv. Da tut frau gut daran, sich nicht nur über den Körper zu definieren. Kolumnistin Paula Lambert erklärt das Wie und Warum.

■ Welche Situationen verunsichern Frauen in der Schwangerschaft am meisten?

Das kommt auf die Frau an. Aber bei den meisten ist es wohl die Angst, nicht alles richtig zu machen. In der Schwangerschaft kommen viele Urängste hoch, darauf sollte man sich einstellen. Manche Frauen haben auch ein Problem mit der Art, wie sich ihr Körper verändert. Was so schade ist, denn schwangere Frauen sehen so schön aus.

■ Wie sähe ein gesunder Umgang damit aus?

Ich fände es richtig, Frauen grundsätzlich über das Kinderkriegen aufzuklären. Dazu gehört auch die Frage nach dem Warum. Es gibt da ja häufig ein Transferdenken von: „Ich fühle mich nicht gut mit mir selbst.“ zu: „Ein Kind wird alles besser machen.“ Ein Kind wirkt aber immer als Verstärker. Wenn ich vorher nicht geschafft habe, mich mit mir auseinanderzusetzen, wird es nachher noch schwerer. Das klingt vielleicht pessimistisch, aber mir ist es immer lieber, dass die Menschen vorher nachdenken und Probleme dann nicht nachher auf dem Rücken eines hoffnungsvollen, neuen Lebens ausgetragen werden. Ein Kind rettet auch keine Beziehung, da gibt es ja auch Kandidaten, die das glauben. Ein Kind ist eine uneinschätzbare Kraft, die einen ab dem ersten Tag vorantreibt und wachsen lässt. Man muss sich aber Gedanken machen, ob man bereit ist, alles zu geben. Ich finde, das haben Kinder verdient. Und dann sind Kinder das Tollste auf der Welt.

■ Wie passen Sexualität mit Schwangerschaft und Baby zusammen?

Mit der Schwangerschaft passt Sex sehr gut zusammen! Viele erleben ja gerade diese Zeit als sehr stimulierend, was mit den Hormonen zu-



Paula Lambert
Kolumnistin und Autorin

sammenhängt und mit dem neuen Körpergefühl. Man muss nicht wie mit einem rohen Ei umgehen, aber die ganz wilden Sachen sollte man sich vielleicht besser für danach aufheben. Mit Baby ist es schon schwieriger. Schlafmangel, der ständige Körperkontakt – da tritt das Bedürfnis nach Sex sehr in den Hintergrund. Und das finde ich völlig ok, denn jetzt gilt es erst einmal, sich um das Kind zu kümmern. So nach einem halben Jahr sind die meisten wieder in ihrem Rhythmus, aber es ist gut, sich bewusst zu machen, dass das Zeitmanagement und der Erschöpfungsgrad jetzt ein anderes Niveau haben. Das Wichtigste ist, miteinander zu sprechen und vor allem keinen Druck zu machen. Auch sich selbst nicht.

■ Wie geht es Frauen damit?

Ganz unterschiedlich. Für manche ist ein Baby einfach noch jemand,

den man lieben kann und das Leben läuft ähnlich weiter wie bisher. Andere sind völlig überfordert und schmeißen alles um, woran sie bisher festgehalten haben. Es ist elementar, sich selbst und seine Bedürfnisse ernst zu nehmen!

■ Wie geht es Männern damit?

Es gibt Männer, die trotzen richtig, weil sie vom Thron gestoßen werden, das ist sehr lustig zu beobachten. Aber viele sind ebenso unsicher und schockverliebt wie die Mütter. Es ist eine Gratwanderung, dem Kind den bestmöglichen Start zu geben und sich dabei als Paar nicht aus den Augen zu verlieren. Darum ist es sehr wichtig, den Vätern viel zu überlassen, auch wenn sie es anders machen, als die Mutter das gern hätte. Mütter neigen häufig zu Besserwisserei aus Überfürsorglichkeit, das kann auch an der Beziehung nagen.

■ Wie verändert ein Kind die Beziehung der Eltern?

Man erkennt mit Kind, wie gut die Substanz ist. Und dann geht es darum, daran zu arbeiten, zu arbeiten, zu arbeiten. Beziehungen laufen ja nicht einfach wie Pferdchen geradeaus, sondern man muss sie lenken und nähren. Das ist ein spannender Prozess, ohne Frage. Und nicht nur, weil man sich ab jetzt immer fest verabreden und organisieren muss, wenn man etwas unternehmen möchte.

■ Was ist deine Erfahrung nach bzw. mit zwei Kindern? Was hat sich vor, in und nach den Schwangerschaften in deinem Intimleben verändert?

Ich habe alles in Frage gestellt, weil sich mir eine völlig neue Gefühlswelt aufgetan hat. Mit so viel Liebe in mir hätte ich nicht gerechnet. Es war und ist harte, schöne Arbeit,

sein Leben nicht komplett in zwei anderen Auen zu lassen, sondern auch noch Eigenständigkeit und den Blick die eigenen Bedürfnisse zu wahren. Das finde ich am schwierigsten: mir Zeit für mich selbst zu nehmen.

■ Wodurch unterscheiden sich Frauen von Mamas und Männer von Papas?

Die Relationen, in denen das Leben aufgeteilt ist, verändern sich stark. Eltern fühlen anders, meine ich. Was einem vorher wichtig erschien, spielt plötzlich nur noch eine untergeordnete Rolle. Und umgekehrt. Mamas und Papas sind definitiv müder, aber ich finde, dass das Leben so viel reicher ist mit Kindern.

■ Du hast schon mit vielen Leuten sehr offen über Sex und andere intime Sachen gesprochen. Gibt es trotzdem Hemmschwellen, die du nicht erwartet hättest? Wie bist du damit umgegangen?

Es fällt mir immer noch schwer, über sexuelle Techniken zu sprechen, als wäre es nichts. Ich denke dann häufig, dass das so intim ist, das es mich eigentlich nichts angeht. Witzigerweise ist das Gefühl stärker geworden, je länger ich den Job mache. Und natürlich gibt es vieles, was ich aus persönlicher Erfahrungslage nicht nachvollziehen kann. Dann komme ich mir vor wie eine Langweilerin, weil ich keinen bizarren Fetisch mein eigen nenne. Andererseits bin ich darüber auch ganz froh!

■ Vielen Dank, Paula! Was möchtest du uns noch mit auf den Weg geben?

Sprecht miteinander und hört dem anderen zu. Das ist der elementarste Schlüssel zur Glückseligkeit. ■

von Redaktion

FACTS

Was der Frau gut tut, tut auch dem Baby gut

■ Warum verspüre ich eine gesteigerte Lust?

Die Hormone stimulieren, Klitoris und Vagina sind stärker durchblutet und dadurch empfänglicher für sexuelle Reize und Berührungen. Deshalb kommen viele Schwangere leichter und schneller zum Orgasmus.

■ Ist der Orgasmus schädlich für das Baby?

Der Orgasmus der Frau schadet dem Baby nicht – vorausgesetzt, die Schwangerschaft verläuft beschwerdefrei. Auch die Angst vor Frühgeburten ist bei einem fest verschlossenen Muttermund unbegründet.

■ Spürt mein Baby meinen Orgasmus?

Das Baby reagiert auf Mamis erhöhten Blutdruck und laut klopfendes Herz. Außerdem pumpt die Plazenta weniger Blut zum Baby hin. Das ist jedoch ein gutes Training für seinen Kreislauf und keinesfalls als Mangel anzusehen, der dem Ungeborenen schadet.

■ Wann ist Vorsicht geboten?*

In bestimmten Fällen kann es nötig sein, auf die Penetration zu verzichten. Zum Beispiel bei

- einer Infektionsgefahr
- Blutungen
- einem Blasensprung
- erhöhtem Risiko einer Frühgeburt

*Fragen Sie Ihren Arzt, um mögliche Risiken auszuschließen.

von Redaktion

Womanizer
THE ORIGINAL

PREMIUM & CLASSIC

JETZT AUSPROBIEREN!

NEU: WOMANIZER® PREMIUM

MIT AUTOPILOT UND SMART SILENCE

THE FUTURE OF SEX TOYS STARTS NOW.

Weitere neue Modelle online auf www.ORION.at erhältlich oder in einem unserer 14 Erotik-Shops, z.B. in Wien, Krems, Amstetten, Pasching oder Graz.

Besuchen Sie uns in einem unserer Erotik-Shops und holen Sie sich Ihren GRATIS-Katalog!

Solange der Vorrat reicht. Nur für Erwachsene.



Kinder sind unsere Zukunft!

Lassen Sie sich von Werten für Familien, die ein Leben lang tragen, inspirieren und begleiten.

Workshops • Seminare • Vorträge • Aus- & Weiterbildung

Ihre Katharina Weiner, GF familylab Österreich