

## BRANCHENTALK



Dr. Mathias Brunbauer, Leiter der Wunschkind Klinik Dr. Brunbauer; Eva Komarek, General Editor for Trend Topics Styria Media Group; Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger, Institutsleiter des Wunschbaby Institut Dr. Feichtinger, und Univ.-Prof. Dr. Michael Fischer, Bereichsleiter für Blutgruppenserologie & Transfusionsmedizin und Leiter des Zentrums für Experimentelle Medizin an der Donau Uni Krems. [Peroutka]

## Vom Kinderwunsch zum Babybauch

**Prepare for Pregnancy.** Wie man sich auf eine Schwangerschaft vorbereitet, welche Schritte man im Vorfeld setzen sollte und wann der Weg zum Experten Sinn macht, diskutierte eine hochkarätige Runde.

**K**eine Sorge! Das ist eine der Grundaussagen, in denen sich die drei Experten bei diesem Gespräch einig sind. Denn die Qualität der Medizinischen Versorgung – auch und insbesondere, was Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt angeht – ist hierzulande so hoch wie in kaum einem anderen Land. Es ist eine beruhigende Aussage – denn gerade, wenn ein Kinderwunsch nicht gleich in Erfüllung geht, wird die Sorge schnell zum Begleiter.

Welche Schritte man selbst setzen kann, damit der Wunsch nach dem gesunden Nachwuchs in Erfüllung geht, diskutierten im Pressetalk: Dr. Mathias Brunbauer, Leiter der Wunschkind Klinik Dr. Brunbauer, Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger, Institutsleiter des Wunschbaby Institut Dr. Feichtinger und Univ.-Prof. Dr. Michael Fischer, Bereichsleiter für Blutgruppenserologie & Transfusionsmedizin und Leiter des Zentrums für Experimentelle Medizin an der Donau Uni Krems.

„Es gibt zwei Seiten“, erläutert Fischer seine Grundhaltung. „Die Öffentliche, die beste Medizinische Versorgung zur Verfügung stellt – und die Private, auf der jeder und jede in der Verantwortung ist, sich im Alltag bestmöglich vorzubereiten und zu verhalten.“

„Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Aber es ist eine körperliche Ausnahmesituation, auf die man sich einstimmen sollte.“

**Dr. Mathias Brunbauer, Wunschkind Klinik Dr. Brunbauer**

Meist fingen Paare erst dann an, sich mit den medizinischen Gegebenheiten auseinander zu setzen, wenn der konkrete Wunsch nach einer Schwangerschaft da ist – „und dann kann es oft gar nicht schnell genug gehen“, erklärt Matthias Brunbauer. Dabei sei das Prinzip „Prepare for Pregnancy“ essentiell.

### Lebensstil anpassen

„Die Eizellen vergessen nicht“, bringt es Michael Feichtinger auf den Punkt

„Sie werden im Mutterleib angelegt und ein gravierend ungesunder Lebensstil kann manchmal nur noch schwer ausgegült werden. Das kann Jahre dauern.“ Rauchen, Übergewicht, Fehl- oder Mangelernährung, Bewegungsmangel – all das sind Faktoren, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen können. Bei beiden Geschlechtern. „Zwischen Männern und Frauen besteht der

Unterschied, dass Männer laufend Spermien nachproduzieren, weshalb man mit einer Änderung des Lebensstils kurzfristig mehr errei-

chen kann.“ Wer ein paar Kilo zu viel auf die Waage bringt, sich ab und an das Glas Wein oder die Genusszigarette gönnt, müsse sich freilich noch keine Sorgen machen, beruhigen die Experten allerdings. Man sollte lediglich die eigene Gesundheit im Blick haben, dazu gehören Lebensstil und Ernährung ebenso wie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Für die konkrete Vorbereitung auf die Schwangerschaft sollte die durchschnittlich gesunde Frau sich etwa sechs Monate, besser noch ein Jahr, Zeit nehmen.

### Medizinische Vorsorge

Am Anfang steht dabei ein Gespräch mit dem Frauenarzt. „Der Gynäkologe des Vertrauens macht dann eine gründliche Anamnese und klärt den Bedarf an Nahrungsmittelergänzungen und Supplementierungen ab, allen voran Folsäure und Eisen.“ Ziel sei es, beispielsweise den Folsäurespiegel schon vor der Schwangerschaft aufzufüllen, sollte er zu niedrig sein. Empfehlenswert sei auch,

den Impfstatus zu kontrollieren, eine Blutuntersuchung und eine Bestimmung des Rheusfaktors durchzuführen. Auch ein Zahnarztbesuch wird angeraten: „Entzündungsherde in den Zähnen können das Risiko von Fehl- und Frühgeburten erhöhen“, so Brunbauer.

„Paaren, bei denen eine Schwangerschaft auf natürlichem Wege nicht funktioniert, muss man bewusst machen: Es gibt Hilfe.“

**Univ.-Prof. Dr. Michael Fischer, Donau Uni Krems**

ist eine Ausnahmesituation für den Körper und darauf sollte man sich einstimmen.“

Anders sieht die Lage freilich aus, wenn Vorerkrankungen vorliegen, erklärt Fischer: „Es gibt auch Menschen, die an Erkrankungen leiden, die Schwangerschaften auf natürlichem Wege unwahrscheinlich oder unmöglich machen. Diese Paare gehen einen schweren Weg, auf dem es besondere Betreuung braucht. Es muss das Bewusstsein geschaffen werden, dass es zwar Hilfe gibt.“ Ebenso, dass man nicht verzweifeln sollte, wenn es nicht gleich beim ersten Anlauf gelinge, möchte Fischer mitgeben. Endometriose, bei der oft schmerzhaftes Wucherungen während der Menstruation auftreten, kann ein solches Hindernis sein, da sie zum Teil Operationen notwendig macht. Bei Männern sind Komplikationen

meist Verletzungen oder Vorerkrankungen der Hoden. In solchen Fällen kann es ratsam sein, Eizellen und Samenflüssigkeit vorsorglich einzufrieren, und ist in Österreich auch erlaubt. Das sogenannte „Social Egg Freezing“, also das Konservieren von Zellen ohne

medizinische Indikation, ist hierzulande nicht möglich. Ein Umstand, den die Experten kritisch sehen, zumal Eizellen- und Samenspende erlaubt sind. „Ich darf also auf die Ei- und Samenzellen eines anderen zurückgreifen, aber nicht auf meine eigenen“, so Feichtinger.

### Der Weg zum Fachmann

Stellt sich nach sechs – bei über 35 Jahren nach zwölf Monaten – noch kein Erfolg ein, sollte man Beratung in einer Kinderwunschklinik in Anspruch nehmen. Darauf folgen in der Regel Hormonstatus, Ultraschallkontrollen, Anamnesegespräche, beim zukünftigen Vater ist ein Spermogramm üblich. „Es ist Ausschlussdiagnostik, man fängt mit jenen Untersuchungen an, die am wenigsten invasiv seien.“ Aufgrund der Ergebnisse kann man anschließend abklären, ob ein Paar Förderungen des IVF (In-Vitro-Fertilisation) Fonds in Anspruch nehmen kann und welche Therapieansätze den besten Erfolg versprechen.

Der Experte warnt davor, sich zu sehr auf Vitaminpräparate oder Nahrungsergänzungsmittel zu ver-

lassen: „Oft kommen Paare über 40 zu mir, die die letzten zwei Jahre Vitamine geschluckt haben, in der Hoffnung, dass es doch noch klappt. Das ist wertvolle Zeit, die man anders hätte nutzen können.“ In der Klinik sei es oft möglich, durch die Stimulation des Eierstocks innerhalb eines Monats die selbe Anzahl an Eizellen zu gewinnen, für die der Körper alleine ein Jahr brauchen würden. „Das maximiert natürlich die Erfolgchancen.“ Nutzt man also die zur Verfügung stehenden Ressourcen und trägt noch den eigenen Teil dazu bei, steht dem Kinderwunsch kaum noch etwas im Wege.

„Mit therapeutischen Methoden können in einem Monat so viele Eizellen gewonnen werden, wie der Körper in einem Jahr produziert.“

**Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger, Wunschbaby Institut Dr. Feichtinger**



Eine Schwangerschaft braucht auch Vorbereitung. [Getty]

### INFORMATION

Der Talk fand auf Einladung von „Die Presse“ statt und wurde finanziell unterstützt von Vita 34 Gesellschaft für Zelltransplantate mbH, Wunschbaby-Zentrum Institut für Kinderwunsch Dr. Wilfried Feichtinger GmbH und Gedeon Richter Austria GmbH.

## BRANCHENTALK

## Die körpereigene Lebensversicherung

**Stammzellenvorsorge.** Sie gelten als „Alleskönner“ des Körpers, bilden Blut, Gewebe, Organe – kurz: den Menschen – aus. Werden sie nach der Geburt aufbewahrt, können sie später Leben retten.

Da liegt der Wonneproppen das Erste Mal in den elterlichen Armen – und plötzlich ist ganz klar: Das oberste Ziel ab jetzt ist es, für den Nachwuchs das Allerbeste aus diesem Leben herauszuholen. Das gilt natürlich auch für die gesundheitliche Zukunft des kleinen Bündels. Eine Möglichkeit der Vorsorge, die Eltern dabei noch kaum – salopp gesagt – auf dem Schirm haben, ist die Stammzellenvorsorge. Hierbei werden bei der Geburt Nabelschnurblut beziehungsweise -gewebe oder auch Plazentarestblut gesammelt und eingefroren. Die Stammzellen, die daraus gewonnen werden, können als Therapiegrundlage für zahlreiche Erkrankungen im späteren Leben eingesetzt werden.

Stammzellen fungieren im Körper als Universalzellen, aus denen sich durch Differenzierung mehr als 200 verschiedene Zellarten ausbilden. Vorsorglich aufbewahrt werden in der Regel zwei Arten: Hämatopoetische Stammzellen sorgen für die Blutbildung, also für die Neubildung von roten und weißen Blutkörperchen ebenso wie für jene von Blutplättchen. Mesenchymale Stammzellen, die aus dem Nabelschnurgewebe entnommen werden, bilden und erneuern Gewebe, wie Michael Fischer erklärt: „Sie haben gleich zwei großartige Funktionen – einerseits können sie Organe, Gewebe, Gefäße und ähnliches erzeugen, auf der anderen Seite sind sie immunregulierend. Das bedeutet, bei starken Entzündungen sind sie ebenfalls hilfreich.“ Grundsätzlich produziert der Mensch sein Leben lang neue Stammzellen. Allerdings sind diese nicht mehr ganz so „frisch“, wie jene bei der Geburt, da sie – ebenso wie



Die Experten im Gespräch über Stammzellenvorsorge.

[Günther Peroutka]

der Rest des Menschen – Umwelteinflüssen, Krankheiten und natürlich dem Zahn der Zeit ausgesetzt sind. Die neonatalen Stammzellen, die bei der Geburt konserviert werden, sind von solchen Einflüssen noch nicht vorbelastet.

**Vorsorge bei der Geburt**

Über private Unternehmen wie Vita 34 können Eltern Stammzellen des Kindes in Kryotanks aufbewahren lassen, dort liegen die Zellen in einem „Kälteschlaf“, alle biologischen

Prozesse kommen zum Erliegen. „Bekommt ein Kind womöglich Leukämie – so selten das Gottseidank sein mag, es kann passieren – sind diese Zellen gesund und können eingesetzt werden.“ Gesichert haltbar seien die Zellen 15 Jahre, gibt Fischer an: „Man kann aber davon ausgehen, dass es auch länger geht. Zwar nimmt die Zellqualität mit der Zeit ab, aber es besteht immer noch der Vorteil, dass die Zellen noch im Urzustand sind.“ Für die Entscheidung, ob, wo und was man in dieser

Form konservieren möchte, sollte man sich Zeit nehmen, empfiehlt Fischer – am besten schon vor der Schwangerschaft selbst. Schließlich setzt man sich dabei mit einigen der schlimmstmöglichen Szenarien für Eltern auseinander: „Das ist keine Spontanentscheidung.“

**Bereits Realität**

Der Einsatz von Stammzellen als Therapie für verschiedene Krebsarten, Immundefekte oder Stoffwechselerkrankungen, in Form von Stammzellentransplantationen, ist längst Realität, betont Fischer. Unterschieden wird dabei zwischen autologer Stammzellentransplantation, wobei körpereigene Stammzellen eingesetzt werden und allogener Stammzellentransplantation, bei der Zellen eines Spenders zum Einsatz kommen. Wie bei der Organtransplantation können Menschen nämlich auch Stammzellen von passenden Spendern erhalten, so Fischer: „Bei Personen mit Leukämie beispielsweise werden dann Stammzellen im Knochenmark ersetzt, damit es sich regenerieren kann. Dazu braucht man gesunde Stammzellen von einem Spender mit einer hohen Gewebeübereinstimmung.“ Je besser die Übereinstimmung, desto besser sei die Lebensqualität nach der Transplantation, weil das Organ in seiner vollen Funktion erhalten bleibt, schildert der Experte.

Laut dem Institut Gesundheit Österreich wurden im Jahr 2020 insgesamt 591 solcher Stammzellentransplantationen durchgeführt. Viel zu wenig, wenn es nach Fischer geht: „Diese Therapieform ist absolut zukunftsweisend, Stammzellen sind eine Ressource, die man stärker nut-

zen sollte. Ich sehe hier meine und die nachfolgenden Generationen von Medizinerinnen in der Pflicht, einen Schritt weiterzugehen: das, was jetzt privat organisiert ist, der Allgemeinheit zur Verfügung zu stellen.“

**Der gesellschaftliche Auftrag**

Woran es laut Fischer fehle, sei der „Gesellschaftliche Auftrag“ – geschuldet ist das, wie so oft, dem Geld: „Grundsätzlich betrachtet ist das Sammeln von Stammzellen aus Plazentarestblut und Nabelschnur eine Verwertung von medizinischem Abfall, die Regulation ist also nicht so sehr das Hindernis. Doch die Konservierung ist teuer und technologisch aufwendig. Hinzu kommt, dass es ein Register braucht und eine komplette HLA-Typisierung – über die dann die Spenderübereinstimmung überprüft werden kann. In vielen Staaten – darunter auch Österreich – gibt es dafür keine Finanzierung.“

In Österreich ist es möglich, sich als Stammzellenspender registrieren zu lassen – sollte es zu einer möglichen Übereinstimmung kommen, wird derjenige über das rote Kreuz kontaktiert und durch den weiteren Prozess begleitet. Gespendet wird also nicht prophylaktisch, sondern bei Bedarf.

Wichtig ist laut Fischer in erster Linie, Bewusstsein für das medizinische Potenzial zu schaffen, das in Stammzellen steckt und auch dafür, dass es sich dabei nicht um Zukunftsmusik handelt: „Es mag noch selten sein, aber wir können schon sehr viel mit diesen Zellen. Diese Therapien sind gelebte Realität, in diese Ressource muss man investieren.“

## Auf Nummer Sicher genießen

**Schwangerschaft.** Der Spagat zwischen ausreichender Vorsorge und Unbeschwertheit ist manchmal nicht einfach, wissen die Experten. Aber es geht.

Hat sich der gewünschte Erfolg eingestellt und das Babybüchlein beginnt sich zu runden, wird es Zeit für den nächsten Vorsorgeabschnitt: die medizinische Begleitung der Schwangerschaft. Hauptinstrument dafür ist seit den 1970er Jahren in Österreich der Mutter-Kind-Pass, den die Experten einstimmig für gut erachten – mit einem Wermutstropfen: „Die Pränataldiagnostik ist ziemlich komplett in den privaten Bereich ausgelagert“, erklärt Mathias Brunbauer. Vom Mutter-Kind-Pass werden jene Untersuchungen abgedeckt, die ein Risiko während der Schwangerschaft abklären – dazu zählen genetische Faktoren, Stoffwechselluntersuchungen oder Präeklampsie, also schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck.

**Umfassende Untersuchungen**

Unter die Pränataldiagnostik fallen jene Spezialuntersuchungen, die nicht im Mutter-Kind-Pass enthalten sind, und daher nicht, oder nur in speziellen Fällen, von der Krankenversicherung bezahlt werden. Dazu zählen jene Untersuchungen, die das Risiko für Fehlbildungen oder genetische Erkrankungen, wie beispielweise ein Neuralrohrdefekt oder Trisomie („Down-Syndrom“) abschätzen lassen oder sie diagnostizieren. Diese Untersuchungen werden insbesondere bei Frauen über 35 Jahren empfohlen. Brunbauer rät aber dazu, sie in jedem Fall machen zu lassen, Feichtinger ergänzt, dass



Dr. Mathias Brunbauer.

[Peroutka]



Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger.

[Peroutka]



Univ.-Prof. Dr. Michael Fischer.

[Peroutka]

in einigen Kliniken oder Spitälern solche Untersuchungen als Serviceleistungen mit angeboten werden.

Grundsätzlich geben die Untersuchungen der Pränataldiagnostik auch dem behandelnden Arzt die Möglichkeit, sich optimal auf die Geburt vorzubereiten. Sollte etwa eine Fehlbildung oder Erkrankung erkannt worden sein, so sei es möglich, direkt die passende Therapie einzuleiten und das Neugeborene bestmöglich zu versorgen.

**Schwangerschaft genießen**

„Schwangere neigen dazu, negative Informationen stark aufzusaugen“, weiß Brunbauer und Feichtinger, selbst werdender Vater, ergänzt:

„Schwangeren werden auch ständig Horrorgeschichten erzählt – zum Teil ungefragt, von Fremden im Supermarkt. So gut wie jede Frau kann eine Geschichte aus einer solchen Situation erzählen.“ Das führe oft dazu, dass die Schwangerschaft als psychische Belastung wahrgenommen werde, was enorm schade ist: „Eine Schwangerschaft sollte man genießen können, man sollte Vorfreude empfinden, nicht Dauerpanik“, so Feichtinger. Stress sei ein großer Faktor, sind die Experten einig – so sei er ein klassischer Risikofaktor für Präeklampsie.

Fischer, Vater von zwei Kindern, ergänzt: „Grundsätzliche Gewohnheiten – Sport, Entspannung, Ernäh-

rung – sollte man nicht auf den Kopf stellen. Dinge wie Spazieren gehen können gerade in späteren Phasen der Schwangerschaft wunderbar sein. Wesentlich ist einfach ein gesundes Maß, das geht mit Hausverstand.“ Große Mengen scharfen Essens beispielsweise tun in keiner Lebensphase gut, in der Schwangerschaft können sie, durch den erhöhten abdominalen Druck, schmerzhaften Reflux auslösen – auch hier ist beispielsweise eine gesunde Mäßigkeit gefragt. Fischer bringt es abschließend auf den Punkt: „Der Mensch hat bereits Millionen von Jahren überlebt. Von Natur aus ist die Veranlagung da, dass alles gut geht. Daran sollte man sich halten.“

**AUF EINEN BLICK**

Neues Leben in die Welt zu setzen, ist ein Herzenswunsch vieler Paare. Doch nicht immer klappt es gleich, was zu einer enormen Belastung führen kann: Was stimmt nicht?

Was die zukünftigen Eltern dabei oft übersehen ist, dass eine Vielzahl von Faktoren beim Gelingen einer Schwangerschaft mitspielen, manche davon brauchen auch Zeit.

Die Experten des Presse-Branchentalks geben einen Überblick über diese Faktoren, außerdem darüber, wie man eine Schwangerschaft medizinisch verantwortungsvoll gestalten kann, ohne in Übervorsicht oder Panik abzurufen.

Und schließlich gab es noch einen Überblick über eine medizinische Vorsorgemaßnahme, die vielen werdenden Eltern noch gar nicht bewusst ist: die Stammzellenvorsorge.

Es diskutierten: Dr. Mathias Brunbauer, Leiter der Wunschkindklinik Brunbauer, Priv.-Doz. DDr. Michael Feichtinger, Institutsleiter des Wunschbaby Institut Dr. Feichtinger und Univ.-Prof. Dr. Michael Fischer, Bereichsleiter für Blutgruppenserologie & Transfusionsmedizin und Leiter des Zentrums für Experimentelle Medizin an der Donau Uni Krems.