

## ***Mythen, Hoffnung und das Bedürfnis nach Kontrolle***

### ***Über Fruchtbarkeit, Biologie und die Grenzen der Formbarkeit***

Wer mit unerfülltem Kinderwunsch zu tun bekommt, muss sich selten nicht nur mit medizinischen Fakten auseinandersetzen. Oftmals gehören auch Ratschläge, gut gemeinte Tipps und manchmal sogar verletzendes Bemerkungen dazu. Von „Fahren Sie in Urlaub, dann passiert es von selbst“ über Aromatherapie und Kristalltherapie bis hin zu „Legen Sie die Füße hoch nach dem Sex“ oder „Sie müssen es einfach loslassen“. Wie ich manchmal zu meinen Patientinnen sage: „Wenn Sie doch nur einen Knopf am Hinterkopf hätten, um Ihre Gedanken ein- und auszuschalten, würden Sie das nicht tun?“ Denn Tatsache ist: Man geht mit diesem Gedanken ins Bett und wacht damit auf. Tatsache ist auch, dass es Gemeinsamkeiten gibt, aber jeder geht etwas anders damit um. Und ja, es gibt auch Unterschiede darin, wie das Gehirn von Mann und Frau damit umgeht. Völlig legitim, aber nicht immer einfach, wenn – beispielsweise in einer Beziehung – viele Dinge auch nicht besprochen werden. Schließlich geht viel zwischen dem Gesagten und dem nicht Gemeinten, dem Gemeinten und dem Ungesagten verloren.

Hinter all diesen Ratschlägen und Verhaltensweisen steckt etwas Menschliches: unser tiefes Bedürfnis nach Kontrolle. Oft betrachten wir eine Schwangerschaft als etwas, das man gezielt herbeiführen kann, vorausgesetzt, man tut die richtigen Dinge. Doch gerade, wenn es um Fruchtbarkeit geht, kollidiert dieser Kontrollwunsch mit den biologischen Realitäten.

### ***Der Kern: Fruchtbarkeit ist im Grunde genommen Biologie***

Grundsätzlich benötigt man für eine Schwangerschaft drei Dinge: eine Eizelle, ein Spermium und eine Gebärmutter. Die Eizelle ist dabei in der Regel der entscheidende Faktor. Eine gesunde Eizelle (ich werde gleich genauer darauf eingehen) führt üblicherweise zu einem gesunden Embryo und somit recht schnell zu einer gesunden Schwangerschaft (wobei „dies manchmal bis zu 12 Monate dauern kann, selbst bei völlig gesunden Frauen“). Anders als viele glauben, können wir Mediziner die Prozesse nur unterstützen; wir können die grundlegenden Voraussetzungen nicht verändern und nichts erzwingen. Nicht

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
Medizinische Kooperationsgemeinschaft  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin  
Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe  
Hochstraße 154  
52525 Heinsberg  
Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910  
info@cuyper-cuyper.com  
www.cuyper-cuyper.com

Geschäftsführer:  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Dr. Ralf Böhm

einmal mit einer Behandlung. Viele denken: „Wir können immer in ein Kinderwunschzentrum gehen, da klappt es bestimmt“, aber das ist ein Irrtum. Für Frauen ist das Alter der wichtigste Faktor. Das ist keine Meinung, sondern eine biologische Tatsache, von der es keine Ausnahmen gibt. Frauen werden mit ihrem gesamten Eizellenvorrat (ca. 1 Million) geboren. Mit zunehmendem Alter nimmt nicht nur die Anzahl der Eizellen ab, sondern auch deren Qualität. Die Hauptursache dafür ist die zunehmende Schädigung des genetischen Materials in den Eizellen. 80 % der Eizellen einer 25-Jährigen sind gesund, mit 40 Jahren sind es nur noch etwa 20 %. Auch das ist keine bloße Meinung; dieser Prozess ist der menschlichen Biologie inhärent und lässt sich weder durch Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Yoga noch durch die richtige Einstellung beeinflussen. Man kann weder die Anzahl noch die Qualität der Eizellen verbessern; es gibt natürlich Möglichkeiten, sie zu verschlechtern. Und natürlich – analog zur Großtante, die ihr Leben lang wie ein Schlot rauchte und trotzdem 85 Jahre alt wurde – findet man auch immer wieder Geschichten von Frauen, die in fortgeschrittenem Alter schwanger wurden. Doch das sind Anekdoten. Heutzutage ist es jedoch viel häufiger der Fall, dass Frauen in fortgeschrittenem Alter auf Eizellenspenden zurückgreifen oder auf eigenen Eizellen zurückgreifen, die sie Jahre zuvor einfrieren ließen. Das ist eine ernüchternde Wahrheit, insbesondere in einer Gesellschaft, in der Menschen aus nachvollziehbaren Gründen (Ausbildung, Karriere, Wohnungsmarkt, Partnerwahl) später Kinder bekommen. Es bleibt aber eine biologische Realität, die im Widerspruch zu gesellschaftlichen Entwicklungen steht.

### ***Stress, Denkweise und „Loslassen“***

Ein hartnäckiger Mythos besagt, dass Unfruchtbarkeit durch Stress, eine falsche Einstellung oder „Nicht-Loslassen“ verursacht wird. Es gibt keinerlei empirische Belege für einen negativen, direkten oder strukturellen Einfluss von Stress auf die Fruchtbarkeit. Zwar kann extremer Stress körperliche Prozesse beeinflussen, und chronische Anspannung kann sich negativ auf Sexualität, Beziehungen, Wohlbefinden und Lebensqualität auswirken. Doch der unerfüllte Kinderwunsch ist offensichtlich ein erheblicher Stressfaktor, der viele Lebensbereiche beeinflusst. Infolgedessen erleben Betroffene oft weniger Intimität, Sex, Freude usw. Angstzustände und Depressionen treten häufiger

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
Medizinische Kooperationsgemeinschaft  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin  
Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe  
Hochstraße 154  
52525 Heinsberg  
Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910  
info@cuyper-cuyper.com  
www.cuyper-cuyper.com

Geschäftsführer:  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Dr. Ralf Böhm

bei Menschen mit unerfülltem Kinderwunsch auf. Es ist auch möglich, dass sie deshalb keine Hilfe suchen, nicht so viele Behandlungen in Anspruch nehmen, wie sie es eigentlich möchten, oder ihre Sicht auf das Familienleben überdenken. Dies sind jedoch indirekte Folgen von Stress. Darüber hinaus impliziert die Annahme, jemand „wolle zu viel“ oder „blockiere es“, dass die Person sich selbst die Schuld gibt. Das ist nicht nur medizinisch falsch, sondern auch zutiefst verletzend und psychisch schädlich. Paradoxerweise ist es gerade der Kontrollverlust, der Stress verursacht. Menschen suchen nach Erklärungen und Bewältigungsstrategien, weil die Ungewissheit schwer zu ertragen ist. Die Vorstellung, mit genügend Entspannung oder positivem Denken schwanger werden zu können, bietet Hoffnung und Beruhigung, aber auch eine gefährliche Illusion von Kontrollierbarkeit. Man fühlt sich wie ein Spielball des Schicksals, und im Grunde ist das auch der Fall. Durch eine Reihe von Ritualen verschafft man sich das Gefühl, zumindest teilweise, auch im Laufe der Zeit, Kontrolle zu haben. Die Unvorhersehbarkeit des Behandlungserfolgs macht dies jedoch schwierig und belastet die Betroffenen – insbesondere mit der Zeit und der Anzahl der Behandlungen.

### ***Alternative Behandlungsmethoden und Nahrungsergänzungsmittel: Nuancen sind wichtig***

Behandlungen wie Akupunktur, Reiki, Fußreflexzonenmassage oder Uterusmassage werden häufig erwähnt. Was sagt die Wissenschaft dazu? Es gibt keine soliden, überzeugenden und signifikanten Beweise dafür, dass diese Behandlungen häufiger zu einer Lebendgeburt und einem gesunden Baby führen. Einige Maßnahmen können natürlich zur Entspannung und zum subjektiven Wohlbefinden beitragen. Die vorangegangene Geschichte muss jedoch im Zusammenhang damit betrachtet werden. Wenn etwas hilft, besser mit Stress umzugehen, kann das wertvoll sein, aber es verändert keine grundlegenden biologischen Parameter. Problematisch wird es, wenn alternative Erklärungen (wie z. B. „energetische Blockaden“) medizinische Ursachen ersetzen oder wenn Menschen Schuldgefühle entwickeln, weil sie „nicht genug losgelassen haben“.

Wie sieht es also mit Nahrungsergänzungsmitteln und speziellen Diäten aus? Ein gesunder Lebensstil fördert die allgemeine Gesundheit, aber es gibt keine

Diät, die die genetische Alterung von Eizellen umkehrt. Der Verzehr von rohem Fleisch oder bestimmter Lebensmittel ist nicht nur unbewiesen, sondern kann sogar Risiken bergen. Eine gesunde, gemüse- und obstreiche Ernährung, ergänzt durch andere abwechslungsreiche Lebensmittel, ausreichend Bewegung und ein gesundes Gewicht sind die wichtigsten Grundvoraussetzungen, ebenso wie Nichtrauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol und anderen Substanzen. Vorsicht beim Verzehr tierischer Proteine ist geboten – auch laut WHO –, nicht zuletzt aufgrund ihrer potenziellen Rolle bei Wohlstandskrankheiten. Eine ausreichende Zufuhr von Folsäure und Jod ist selbstverständlich wichtig. Es gibt Hinweise darauf, dass ein ausreichender Vitamin-D-Spiegel vorteilhaft sein könnte, doch Studien am Menschen liefern hierzu keine eindeutigen Ergebnisse. Bei verminderter Spermienqualität wird den Wirkungen von Folsäure, Zink und Selen viel Aufmerksamkeit geschenkt, Wunder sind jedoch nicht zu erwarten. Es bleibt alles eine unterstützende Maßnahme, die grundlegenden Faktoren bleiben aber im Allgemeinen unverändert.

### **Sexuelle Mythen**

Ratschläge wie „Legen Sie sich mit hochgelagerten Beinen hin“, „Stellen Sie sich nach dem Sex auf den Kopf“ oder „Nehmen Sie bestimmte Sexpositionen ein“ gehören ins Reich der Mythen. Sie entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage. Spermien sind innerhalb von Minuten im Zervixschleim aktiv nachweisbar. Die Schwerkraft spielt dabei kaum eine Rolle.

„Haben Sie einfach öfter Sex“ klingt zwar logisch, ignoriert aber die Tatsache, dass Timing, Zyklus und biologische Faktoren entscheidend sind. Darüber hinaus kann die Reduzierung von Sex auf einen rein technischen Akt die Beziehungsdynamik und das Sexualleben belasten. Als Arzt und Sexualmediziner habe ich dies regelmäßig beobachtet: Sex beschränkt sich plötzlich auf Penetration und Ejakulation um den vermeintlichen Eisprung herum, andere Formen der Intimität treten in den Hintergrund. Das Intimleben verarmt, und die Lust am Sex schwindet so sehr schnell. Nicht selten geschieht dies bereits im ersten Jahr, wenn Paare versuchen, schwanger zu werden, und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Sexualleben nimmt rapide zu.

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
Medizinische Kooperationsgemeinschaft

Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin

Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe

Hochstraße 154  
52525 Heinsberg

Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910

info@cuyper-cuyper.com  
www.cuyper-cuyper.com

**Geschäftsführer:**  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuyper  
Drs. Nerissa B.E. Cuyper  
Dr. Ralf Böhm

### ***Der Schmerz der Vereinfachung***

Aussagen wie: „Wenn es so sein soll, passiert es von selbst“ oder Andeutungen, dass vermeintliche sexuelle Probleme die Ursache für die Kinderlosigkeit seien, sind nicht nur medizinisch falsch, sondern auch respektlos. Sie reduzieren einen komplexen biopsychosozialen Prozess auf etwas Simple und implizieren Versagen oder Unzulänglichkeit. Unfruchtbarkeit ist keine moralische Frage. Sie ist keine Frage der Leistung. Sie ist weder Belohnung noch Strafe. Sie ist eine medizinische Realität, die primär auf der menschlichen Biologie beruht.

Warum sagen Menschen so etwas? Oftmals rührt es von einem Gefühl der Ohnmacht, einem Kontrollbedürfnis oder einem persönlichen Unbehagen im Umgang mit Trauer her. Menschen wollen helfen und suchen nach vermeintlichen „Lösungen“. Es ist oft am besten, sachlich zu antworten, Grenzen zu setzen und somit auch zu signalisieren, wenn eine Aussage verletzend ist. Und warum nicht ganz klar darstellen, dass man keine Lösungen sucht, sondern einfach nur ein offenes Ohr braucht?

### ***Die philosophische Ebene: Formbarkeit versus Realität***

Wir leben in einer Zeit, in der vieles veränderbar ist. Wir können Karrieren planen, reisen und (medizinische) Technologien entwickeln. Verständlicherweise entsteht dadurch die Erwartung, dass auch Fruchtbarkeit planbar ist. Doch die Fortpflanzung bleibt ein Bereich, in dem Zufall, Pech, Glück, Biologie und Statistik eine entscheidende Rolle spielen. Selbst unter optimalen Bedingungen ist die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft pro Zyklus recht gering. Die menschliche Fortpflanzung ist eher ineffizient... Das kann sich wie ein Kontrollverlust anfühlen. Und Kontrollverlust ist psychologisch schwerer zu ertragen als die Suche nach Ursache oder Schuld. Schließlich suggeriert die Suche nach Ursache oder Schuld, dass man etwas ändern kann. Doch vielleicht liegt hier auch eine andere Form des Friedens: die Erkenntnis, dass nicht alles veränderbar ist und dass manche Grenzen biologisch bedingt sind... und nicht persönlich.

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
Medizinische Kooperationsgemeinschaft

Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin

Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe

Hochstraße 154  
52525 Heinsberg

Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910

info@cuypers-cuypers.com  
www.cuypers-cuypers.com

Geschäftsführer:  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Dr. Ralf Böhm

### **Schließlich**

Was können Betroffene tun? Sie können sich gut informieren, ihren Lebensstil nach Möglichkeit optimieren und vor allem rechtzeitig ärztlichen Rat einholen, ohne dabei die Realität aus den Augen zu verlieren. Auch die Suche nach psychologischer Unterstützung, wenn der Prozess schwierig wird, und die Vermeidung von Schuldgefühlen sollten nicht außer Acht gelassen werden.

Was Betroffene nicht tun sollten? Denken, sie würden „falsch damit umgehen“, glauben, ihr Wunsch sei das Problem, oder annehmen, Entspannung oder Spiritualität könnten biologische Prozesse beeinflussen. Wir können unterstützen, begleiten und behandeln, aber wir müssen mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln arbeiten. Das ist kein Versagen der modernen Medizin. Es spiegelt die menschliche Natur wider. Genau deshalb verdient dieses Thema Differenzierung, Respekt und Mitgefühl.

© 2026 - *Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers*  
*Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe*  
*SP gynäkologische Endokrinologie & Reproduktionsmedizin*  
*Sexualmediziner FECSM*

Kinderwunschzentrum  
Heinsberger Höfe GbR  
**Medizinische Kooperationsgemeinschaft**

Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Fachärzte für Frauenheilkunde  
und Geburtshilfe  
Schwerpunkt gynäkologische Endokrinologie  
und Reproduktionsmedizin

Dr. Ralf Böhm  
Diplom-Biologe

Hochstraße 154  
52525 Heinsberg

Telefon: +49 (0)2452 9966-900  
Telefax: +49 (0)2452 9966-910

info@cuypers-cuypers.com  
www.cuypers-cuypers.com

**Geschäftsführer:**  
Drs. Willem-Jan S.S. Cuypers  
Drs. Nerissa B.E. Cuypers  
Dr. Ralf Böhm