SARAH VALENTINA
WINKHAUS

# Ich werde Eltern

SELBSTBESTIMMT ZUM MUTTERGLÜCK
DURCH SOCIAL FREEZING

GU

# Inhalt

## Sarahs Geschichte


1. Endlich am Ziel: Die Geburt . . . . . 11
2. Social Freezing – Was ist das genau? . . . . . 23
3. Das verdammte Anti-Müller-Hormon . . . . . 36
4. Eizellen statt Gucci . . . . . 44
5. Auf der Samenbank – Vater von der Stange . . . . . 58
6. Alles umsonst! Die Katastrophe . . . . . 65
7. Konkurrenz für Mr.-Big-Spender . . . . . 76
8. Athen – Eine neue Hoffnung . . . . . 91
9. Die letzte Chance . . . . . 104
10. Endlich schwanger . . . . . 113
11. Brief an Clara . . . . . 125
12. Meine Playlist für die Geburt . . . . . 130
13. Und wie geht‘s jetzt weiter? . . . . . 138


## Noch mehr Infos …


Wie viele Eier kann ich mir leisten? Eine Kostenanalyse . . . . . 145
Aus dem Klinikalltag einer Kinderwunschtherapeutin –
Interview mit Dr. med. Cordula Pitone . . . . . 148
Spenderprofil . . . . . 171
Behandlungsunterschiede in Deutschland und Griechenland –
Interview mit Dr. Ioannis Zervomanolakis . . . . . 187
Glossar . . . . . 194


## Anhang


Danksagung . . . . . 204
Quellen . . . . . 205
Impressum . . . . . 208

# Vorwort



Liebe Leserinnen, liebe Leser und alle, die ihren Wunsch nach einem Kind endlich erfüllen möchten – „Ich werde Eltern“ ist euch gewidmet.

Dieses Buch hätte beinahe einen anderen Namen bekommen, nämlich „Eizellen statt Gucci“. Doch irgendwie klingt das nach „Nackt statt Pelz“. Ein weiterer Titelvorschlag „Wo ein Ei, da ein Weg“ hätte genauso gut für eine buddhistische Frühstücksmeditation herhalten können. Wie kommuniziert man also am besten so komplexe Themen wie Social Freezing oder Kinderwunschtherapie, die so viele unterschiedliche Menschengruppen betreffen? Singles, Hetero- oder lesbische Paare, Frauen ohne Fruchtbarkeit oder Frauen ohne Partner, Frauen mit Partner, der ihren Wunsch nach einem Kind auf die lange Bank schiebt. Frauen mit Traumjob, für die ein Kind das Karriereende bedeuten könnte, Frauen, die ein Kind wollen, bei denen der richtige Partner aber nicht in Sicht ist, oder Frauen, die einfach gerne noch mehr Zeit hätten, aber deren biologische Uhr mittlerweile so laut tickt, dass selbst die besten Noise-Cancelling-Kopfhörer versagen. Für all diese Menschen ist dieses Buch.

# 1 Endlich am Ziel: Die Geburt

Es ist der Vorabend des Geburtstermins und ich bin schwermütig. Schon den ganzen Tag spiele ich virtuos die gesamte Klaviatur an Emotionen rauf und runter. Am Morgen euphorisch, mittags nervös, nachmittags ängstlich bis wütend, danach eher ungeduldig und jetzt bin ich halt schwermütig. „Was soll's, hatten wir auch schon lange nicht mehr", hör ich mich zu meinem Hund Manni sagen, während ich ihm Halsband und Leine anlege. Ich bin wehmütig, weil morgen meine Schwangerschaft und die enge körperliche Verbundenheit zwischen mir und meiner Tochter unwiderruflich mit ihrer Geburt enden soll. Viele Frauen erzählen, wie sehr sie in den letzten Wochen den Geburtstermin herbeisehnen, um endlich von der Last der Schwangerschaft erlöst zu werden. Bei mir war das eher nicht so. Würde es nach mir gehen, könnte ich noch gut und gerne 3 oder 4 Monate länger mit der Riesenkugel durch Düsseldorf kullern. Meine Schwangerschaft war beschwingt schön und kam nach all den Strapazen, Entbehrungen und Phasen der Hoffnungslosigkeit einer märchenhaften Belohnung in rosa Tüll (und Stützstrumpfhosen) gleich. Aber heute Abend fühle ich mich irgendwie auch ein bisschen melancholisch.

Um mich abzulenken, treffe ich meine beste Freundin Julia, um Manni und meinen Babybauch durch die Nachbarschaft Gassi zu führen. Die frische Luft tut mir gut und macht den Kopf frei. Ich muss schon wieder grinsen, als ich Julia erzähle, dass der Kaiserschnitt hierzulande unter „radikalen Gebärmuttis“ kein großes Ansehen genießt. „Was sind denn ‚radikale Gebärmuttis’ und was genau ist deren Problem?“ „So nenne ich Frauen, die es übertrieben abfeiern, ihr Kind auf natürlichem Weg zur Welt zu bringen. Also mit allem Zipp und Zapp. Wehen, Blut, Schreien, Dammriss, Ehemann-bewusstlos-Schlagen, Arzt beschimpfen, also das gesamte Wunder der Natur. Für die radikalen Gebärmuttis sind Frauen, die ihr Kind per Kaiserschnitt zur Welt zu bringen, keine echten Weiber. ‚To posh to push‘, zu etepetete zum Pressen, wie die Engländer sagen. Kaiserschnitt-Mütter nehmen den Sessellift, während die Vaginalgeburt der wahren Bergbesteigung mit abgefrorenen Zehen und Sauerstoffgerät gleichkommt.“ „O. k. verstehe. Und jetzt hat dich auf den letzten Metern der Ehrgeiz gepackt und du überlegst, ob du nicht doch ein Sauerstoffgerät im Keller stehen hast?“ Julia kennt die Vorliebe für spontane Programmänderungen in meinem Leben nur zur Genüge. Aber bei der Geburt meiner Tochter war mir die Entscheidung pro oder contra Kaiserschnitt von meinem Frauenarzt bereits abgenommen worden. Trotz neunmonatiger Glückseligkeit handelte es sich aufgrund meines Alters und einiger anderer Faktoren um eine Risikoschwangerschaft – eine natürliche Geburt wurde deshalb von Anfang an ausgeschlossen, da zu gefährlich für Kind und Mutter. Wenn ich darüber nachdenke, war es die einzige Entscheidung im Zusammenhang



mit meiner Schwangerschaft, die mir abgenommen wurde. Alles andere bis zu diesem Punkt – vom Social Freezing bis zur künstlichen Befruchtung – musste ich immer alleine entscheiden, abwägen, mit mir selbst ausmachen. Und jetzt, kurz vor dem Ziel, war ich einfach nur dankbar, einen Entschluss nicht selbst treffen zu müssen und ihn in verantwortungsvolle, fachmännische Hände abgeben zu können. Und danach – ganz wichtig – einfach fallen lassen und auf Durchzug schalten. Nicht mehr im Internet nachlesen, dass angeblich 25 % der Kaiserschnitt-Muttis von der Geburt enttäuscht sind und 15 % sich wie Versagerinnen vorkommen[1]. Ich habe für meine Verhältnisse wirklich genug geleistet, um überhaupt schwanger zu werden, und eine Frau ist keine Versagerin, bloß weil sie sich für einen Kaiserschnitt entscheidet. Wichtig ist nur, dass sie ihrem Kind eine gute Mutter ist.

Und falls trotzdem ungefragte Kommentare von Fremden, Nachbarinnen, Kolleginnen oder Bekannten zum Thema Kaiserschnitt abgelassen werden, empfehle ich, mit einem einzigen entwaffnenden Satz die aufkommende Diskussion direkt abzuwürgen: „Der Kaiserschnitt ist medizinisch indiziert.“ Bei den meisten kann man dann die geistige Implosion förmlich vom Gesicht ablesen, weil sie erst mal in ihrem Gehirnthesaurus nachschlagen müssen, was „indiziert“’ bedeutet. „Echt? Aha. Das ist ja eigenartig. Du bist doch noch jung!“ Herrlich, wenn Leute über etwas urteilen, ohne zu wissen, was dahintersteckt. Aber eine übereilte Meinung wie eine Wasserstandsmeldung auszupacken, ohne genaue Fakten und Umstände zu kennen, gehört im Social-Media-Zeitalter zum guten sozialen Umgang. Egal worum es geht, Ukraine, E-Autos oder Zangengeburt, heutzutage ist

# Noch mehr Infos …



## Wie viele Eier kann ich mir leisten?

### Eine Kostenanalyse

» Social Freezing ist eine verdammt teure Angelegenheit. Wer sich für Kryokonservierung mit anschließender künstlicher Befruchtung entscheidet, könnte sich zum gleichen Preis einen nagelneuen SUV in die Garage stellen oder 2 Jahre in Köln zur Miete wohnen. Um einen guten Überblick zu bekommen, habe ich im Folgenden eine grobe Auflistung meiner Ausgaben für Behandlungen, Medikamente und sonstige Investitionen bis zur erfolgreichen Befruchtung sowie Links zu Informationen für die Bezuschussung zusammengetragen.

Natürlich sind die Zahlen nur als Hausnummer zu verstehen, denn Behandlungsabläufe und die daraus resultierende Medikation sind höchst individuell und von Frau zu Frau völlig unterschiedlich – aber das ist ja sowieso klar.

# Raus aus der Stand-by-Falle

Sarah Valentina Winkhaus nimmt euch mit auf ihren außergewöhnlichen Weg zum späten Mutterglück. Durch Social Freezing erfüllte sie sich ihren Wunsch, Mama zu werden – über alle finanziellen, gesellschaftlichen und rechtlichen Hürden hinweg.

Die Moderatorin erzählt von emotionalen Höhen und Tiefen und den größten Herausforderungen – positive Überraschungen und glückliche Wendungen inklusive. Sie teilt relevante Fakten und berichtet mit einer ordentlichen Prise (Selbst-)Ironie und liebevoller Leichtigkeit über ihre ganz persönlichen Erfahrungen.

»Ich werde Eltern« ist der Ratgeber, den sich Sarah Valentina in ihrer Situation selbst gewünscht hätte: beruflich erfolgreich, Single, aber mit dem unerschütterlichen Willen, Mutter zu werden. Sie lädt ein, über gesellschaftliche Erwartungen, das Frausein und die sich ändernde Dynamik von Elternschaft nachzudenken.

**Dieser authentische Erfahrungsbericht ist Mutmacher und Begleiter für alle Frauen, die in Sachen Familienplanung ihren eigenen Weg gehen wollen.**

PEFC™
PEFC/12-31-006

**PEFC-Zertifiziert**
Dieses Buch stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-9307-0

9 783833 893070

www.gu.de