ENDO *Queen*

KINDERWUNSCH UND ENDOMETRIOSE

Mein *Kinderwunsch*

Meine Schritte, meine Spritzen, meine Kontrolltermine, meine Kurve und ein Platz, um für mich zu sorgen.



Vorname _____

GEBRAUCHSANLEITUNG

So nutzt du *dieses Heft*

Dieses Heft gehört dir. Hier notierst du, was während deines Behandlungszyklus passiert, um den Überblick zu behalten und mit deinem Team darüber zu sprechen. Füll nur aus, was dir hilft.

1. **Zu Beginn** „Mein Weg und meine Kontakte“ und die nächsten Schritte.
2. **Während der Stimulation** deine Spritzen und deine Kontrolltermine.
3. **Punktion, Transfer**: die Nachrichten aus dem Labor, in deinem Tempo.
4. **Wann du willst** „Was mich trägt“: deine kleinen Erfolge, die Menschen, auf die du zählst, deine Pausen.
5. **Jeden Tag** dein Körper und deine Stimmung. Und eine Seite, um für dich zu sorgen.

Jedes Zentrum hat sein eigenes Protokoll. Wenn ein Datum oder eine Anweisung deines Zentrums von diesem Heft abweicht, gilt die des Zentrums.

MEIN WEG

Mein Weg und *meine Kontakte*

Heft begonnen am _____

Versuch Nr. _____

- ☐ Insemination (IUI)
- ☐ IVF
- ☐ ICSI
- ☐ Kryotransfer
- ☐ Eizellen einfrieren
- ☐ Mit Samenspende

Partner/in, falls zutreffend, Telefon _____

Krankenkasse (GKV, PKV) _____

Was ich über meine Erkrankung weiß

Aus deinen Befunden abschreiben.

- ☐ Endometriose
- ☐ Adenomyose
- ☐ Eierstockzyste (Endometriom)
- ☐ Tief infiltrierende Endometriose

Frühere Operationen (Datum, Art) _____

Letzte Hormontherapie _____

Allergien _____

Andere Medikamente _____

	Name	Telefon
Kinderwunschzentrum		
Zentrum, außerhalb der Sprechzeiten		
Behandelnde Ärztin		
Ansprechpartnerin im Zentrum		
Psychosoziale Beratung		
Frauenärztin (Endometriose)		
Hilfe bei den Spritzen		
Apotheke		

Wichtige Nummern

112 · Notfall, Atemnot, sehr starke Schmerzen.

116 117 · ärztlicher Bereitschaftsdienst, wenn es nicht warten kann.

0800 111 0 111 · **116 123** · TelefonSeelsorge, bei Verzweiflung oder dunklen Gedanken. Kostenlos, Tag und Nacht.

VERSTEHEN

Die Schritte, *einer nach dem anderen*

1 Diagnostik
Blutwerte (u. a. AMH), Ultraschall mit Zählen der Follikel, Prüfung der Eileiter, Tests auf HIV und Hepatitis B und C, und Untersuchungen passend zur Situation und zum Kinderwunsch, z. B. ein Spermiogramm, wenn nötig.

2 Beratung, Plan
Ärztliche und psychosoziale Beratung. Bei der gesetzlichen Kasse: ein Behandlungsplan, den die Kasse vor Beginn genehmigt.

3 Stimulation
Spritzen, damit Follikel wachsen. Dauer und Spritzen hängen von deinem Protokoll ab. Das Team kontrolliert die Reaktion der Eierstöcke per Ultraschall und je nach Fall mit Hormonwerten.

4 Auslösespritze
Eine Spritze zu einer genauen Uhrzeit; sie legt den Zeitpunkt der Punktion oder Insemination fest.

5 Insemination oder Punktion
Insemination: wenige Minuten. Punktion: durch die Scheide, mit Narkose, danach Befruchtung im Labor.

6 Transfer
Frisch, 2 bis 5 Tage nach der Punktion, meist ein Embryo, oder später als Kryotransfer.

7 Bluttest
hCG-Bestimmung, an dem Tag, den dein Zentrum dir nennt.

Endometriose, Adenomyose: was man weiß

- Eine Eierstockzyste vor einer IVF zu operieren, ist nicht automatisch nötig: Die Operation kann die Eizellreserve verringern. Bei starken Schmerzen kann man darüber sprechen, oder wenn sie den Zugang zu den Follikeln bei der Punktion erleichtert.
- Bei tief infiltrierender Endometriose entscheidet vor allem der Schmerz, ob vorher operiert wird.
- Nach der europäischen Leitlinie (ESHRE, 2022) scheint die Kinderwunschbehandlung die Endometriose nicht zu verschlimmern.
- Eine Hormontherapie vor der Stimulation oder vor einem Kryotransfer kann dir angeboten werden. Die Empfehlungen haben sich verändert: Frag nach, warum oder warum nicht.
- Wenn deine Eierstöcke stark betroffen sind, kannst du fragen, ob das Einfrieren von Eizellen für dich sinnvoll ist.
- Deine Chancen hängen von vielem ab: deinem Alter, deiner Eizellreserve, der Form der Erkrankung, den übrigen Befunden. Nur dein Team kann das für dich einschätzen.

Meine Fragen zu diesen Schritten

MEINE RECHTE

Kosten *und Arbeit*

- **Gesetzliche Kasse (GKV)**: 50 % der Kosten aus dem Behandlungsplan, den die Kasse **vor Beginn** genehmigt (§ 27a SGB V). Die Diagnostik wird voll übernommen.
- **Voraussetzungen**: verheiratet, nur eigene Ei- und Samenzellen, beide mindestens 25. Der Anspruch endet mit dem 40. Geburtstag der Frau und dem 50. des Mannes.
- **Wie viele Versuche**: bis zu 8 Inseminationen ohne und 3 mit Hormonstimulation, 3 IVF oder 3 ICSI (Richtlinie des G-BA). Nach einer Geburt beginnt die Zählung neu.
- **Unverheiratet, Frauenpaar, allein**: in der Regel keine Kassenleistung; manche Kassen zahlen freiwillig einen Zuschuss (Satzungsleistung). Zusatzleistungen sind je nach Kasse und Bundesland verschieden: Frag nach. **Privat versichert**: je nach Vertrag.
- **Zuschuss von Bund und Land**: nur in manchen Bundesländern, ohne Rechtsanspruch. Ob du ihn bekommen kannst, zeigt der Förder-Check (Link unten).
- **Arbeit**: Der Kündigungsschutz der Schwangerschaft gilt ab dem Embryotransfer (Bundesarbeitsgericht, 2015). Informiere dafür deinen Arbeitgeber über die Schwangerschaft.

Meine Versuche

Nr.	Art (IUI, IVF, ICSI, Kryotransfer)	Beginn	Punktion oder Insemination	Von der Kasse übernommen?	Bemerkung

Termine und Arbeit

Datum	Termin (Kontrolle, Punktion, Transfer …)	Dauer	Wie geregelt	Für mich oder Partner/in

Behandlungsplan eingereicht am _____ · genehmigt ☐ · Zuschuss beantragt am _____

Förder-Check des Bundesfamilienministeriums: informationsportal-kinderwunsch.de/kiwu/finanzielle-foerderung/finanzielle-unterstuetzung

STIMULATION

Meine Spritzen *und Medikamente*

Notier jede Spritze, sobald du sie gesetzt hast. Schreib die Dosis, die dein Zentrum verordnet hat, so wie sie auf deinem Rezept oder Plan steht. Zweifel an einer Dosis oder eine vergessene Spritze: Ruf dein Zentrum an, hol nichts allein nach.

Datum	Stimulationstag	Präparat	Verordnete Dosis	Geplante Uhrzeit	Tatsächliche Uhrzeit	Stelle (Bauch, Oberschenkel, Seite)	Gesetzt von	Reaktion	✓

Auslösespritze

Präparat, verordnete Dosis _____

Datum _____ · genaue Uhrzeit, vom Zentrum bestätigt _____

Punktion oder Insemination am, um _____

Nüchtern vor der Punktion, nur nach Anweisung des Zentrums:

_____

Andere Medikamente (Tabletten, Vaginalzäpfchen, Pflaster)

Medikament	Verordnete Dosis	Wann	Vom	Bis

STIMULATION

Meine *Kontrolltermine*

Bei jedem Termin schaut sich das Team deine Follikel im Ultraschall und deine Hormone im Blut an. Frag nach den Zahlen, wenn du sie notieren möchtest: Sie dienen dazu, die Behandlung anzupassen, und sagen allein nicht, ob der Versuch klappt. Schreib auch die Einheit dazu: Je nach Labor ist Östradiol in pg/ml oder in pmol/l angegeben.

Datum	Stimulationstag	Rechter Eierstock: Follikel und Größe (mm)	Linker Eierstock: Follikel und Größe (mm)	Schleimhaut (mm)	Östradiol Wert und Einheit	LH Wert und Einheit	Progesteron Wert und Einheit	Änderung beschlossen	Nächster Termin

Was mir das Team erklärt hat

Meine Fragen für den nächsten Termin

MEINE KURVE · EIN PUNKT PRO TAG, DANN DIE PUNKTE VERBINDEN

Zyklus ab _____ · *Temperatur, Medikamente, Blutwerte*

Zyklustag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Datum																															
Morgentemperatur (°C), freiwillig · beim Aufwachen. Sie zeigt allein weder, ob die Stimulation wirkt, noch ob du schwanger bist: Entscheidend sind die Untersuchungen und die Anweisungen deines Zentrums																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Medikamente · Namen eintragen, an jedem Einnahmetag ✓																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Blutung · + ++																															
Schmerz 0 bis 10																															

Meine Blutwerte, der Reihe nach · Eine Zeile pro Ergebnis (Östradiol, LH, Progesteron, hCG …). Schreib die Einheit ab, die auf dem Befund steht: Je nach Labor kann Östradiol in pg/ml oder in pmol/l angegeben sein. Vergleiche nur Werte mit derselben Einheit. Die Zahlen helfen deinem Team, die Behandlung anzupassen; allein sagen sie nichts aus.

Datum	Laborwert	Ergebnis	Einheit

Datum	Laborwert	Ergebnis	Einheit

Datum	Laborwert	Ergebnis	Einheit

PUNKTION UND TRANSFER

Nachrichten *aus dem Labor*

Die Zahl der Eizellen und Embryonen kann sich bei jedem Schritt im Labor verändern. Die Ergebnisse sind von Versuch zu Versuch verschieden. Dein Team erklärt dir, was für deinen Weg gilt. Notier die Nachrichten hier, in deinem Tempo.

Insemination

Datum _____ · Uhrzeit _____ · Hinweise _____

Punktion und Labor

Datum	Gewonnene Eizellen	Reif	IVF oder ICSI	Befruchtet	Embryonen Tag 2–3	Blastozysten Tag 5–6	Übertragen	Eingefroren

Transfers

Datum	Frisch oder Kryo	Tag des Embryos	Anzahl	Vorbereitung (Name, verordnete Dosis)	Datum des hCG-Tests

Nach der Punktion

Schmerz 0 bis 10 · T0 _____ T1 _____ T2 _____ T3 _____

- ☐ Blutung
- ☐ Fieber
- ☐ Antibiotikum verordnet

Der Bluttest

Datum _____ · Ergebnis _____

2. Bluttest am _____

Was ich fühle

TAG FÜR TAG

Mein Körper *und meine Stimmung*

Datum	Schmerz 0 bis 10	Wo	Bauch ge-spannt 0 bis 3	Übelkeit, Erbrechen	Wenig Urin	Kurzatmig	Gewicht morgens	Blutung	Müdigkeit 0 bis 3	Stimmung	Schmerz-mittel (Name, Uhrzeit)

Beobachten · ein leicht geblähter Bauch, ein leichtes Ziehen, Müdigkeit sind während der Stimulation und nach der Punktion häufig: Notier es in der Tabelle und sag es deinem Team.

Ruf bald dein Zentrum an, wenn dein Bauch schnell dicker wird, sich gespannt anfühlt oder stark schmerzt, du schnell zunimmst, dir übel ist oder du ständig erbrichst, du wenig Urin hast oder schlecht Luft bekommst. Nach der Punktion: Fieber, starke Blutung, zunehmende Schmerzen. Auch einige Tage nach der letzten Spritze oder der Punktion.

Sofort 112 · echte Atemnot, sehr starke Schmerzen, Kreislaufzusammenbruch.

Deine Endometriose-Schmerzen können sich während der Behandlung verändern: Sag es deinem Team. Kein Ibuprofen & Co. ohne Rücksprache mit deinem Zentrum.

FÜR MICH

Was mich *trägt*

Du musst nicht gut drauf sein: Schwere Tage zählen auch. Hier sammelst du, was dir guttut, egal wie der Versuch ausgeht.

Meine kleinen Erfolge

Datum	Was ich geschafft habe, auch Kleines

Zum Beispiel: die erste Spritze allein gesetzt, einen Schritt geschafft, beim Termin endlich meine Fragen gestellt.

Menschen, auf die ich zählen kann

Was ich mir nach einem Schritt gönne

Meine Pausen

Ein Satz, der mir hilft

UND DU?

Für dich sorgen, *für euch*

Eine Kinderwunschbehandlung bedeutet Wochen voller Warten, Termine und Hoffnung. Müdigkeit, Traurigkeit, Wut oder der Wunsch nach einer Pause sind häufige Reaktionen. Du darfst dir Hilfe holen: in deinem Zentrum, bei einer psychosozialen Beratung, bei deinen Liebsten.

Was mir gutgetan hat

Was schwer war

Was ich brauche, und von wem

Für meinen Partner, meine Partnerin: was ich erlebe

Nach dem Versuch: was ich mitnehme

Was ich mir für danach wünsche, ohne heute entscheiden zu müssen

Abschlussgespräch am _____

Wenn du nicht mehr kannst

0800 111 0 111 · **116 123** · TelefonSeelsorge, kostenlos, Tag und Nacht. Auch deine Angehörigen können anrufen.

Zum Informieren: Informationsportal Kinderwunsch des Bundesfamilienministeriums (informationsportal-kinderwunsch.de). Psychosoziale Kinderwunschberatung: BKiD, bkid.de.

Quellen: § 27a SGB V, Richtlinien über künstliche Befruchtung des G-BA, familienplanung.de (BIÖG), Informationsportal Kinderwunsch (BMBFSFJ), Bundesarbeitsgericht 2 AZR 237/14, ESHRE-Leitlinie Endometriose 2022. Stand Oktober 2026; Regeln können sich ändern, frag in deinem Zentrum und bei deiner Kasse nach.