Dr. med. Online

Überhaupt keine Lust mehr auf Sex nach der Geburt

Unser Sohn ist vor vier Monaten zur Welt gekommen. Die Geburt verlief sehr gut. Allerdings gibt es jetzt ein Problem: Seitdem unser Baby da ist, habe ich überhaupt keine Lust mehr auf Sex. Das war vorher völlig anders. Liegt es vielleicht daran, dass ich noch voll stille? Meine Periode kommt auch nur sporadisch.

Frau R.P., 32 Jahre

Sie müssen sich keine Sorgen machen. Fast jeder Frau, die geboren hat, ergeht es ähnlich wie Ihnen. Die sexuelle Lustlosigkeit ist gewissermassen eine Normalität im Wochenbett und kann auch noch etwas darüber hinaus anhalten. Sobald sich wieder ein normaler Menstruationszyklus einstellt, erholt sich alles wieder. Stillen verzögert allerdings die Wiederherstellung des Monatszyklus, weshalb hier schon ein Zusammenhang besteht, wie Sie vermuten. Evolutionsbiologisch betrachtet kann dies bedeuten, dass dem Säugling als Vorkehrung zur Arterhaltung die ungeteilte Zuwendung der Mutter zukommen sollte. Es können aber noch weitere Faktoren eine Rolle spielen, die sich auf das Lustgefühl auswirken. So muss sich der Körper von den Strapazen der Geburt erholen, gleichzeitig fehlt aber oft der Schlaf, und die Mutter ist gestresst und müde. Manche Frauen empfinden sich nach einer Geburt zudem nicht mehr als attraktiv, und es braucht Zeit, bis sich ein neues positives Körperbild einstellt. Manchmal fehlt schlicht und einfach auch die Gelegenheit, wenn ein Paar sich etwa durch die Anwesenheit des Babys gestört fühlt. Oft lösen sich diese Probleme mit der Zeit von selbst, darum sollten Sie sich nicht unter Druck setzen. Sorgen Sie für genügend Ruhe, Erholung und Freiräume. Reden Sie mit Ihrem Partner offen über ihre Lustlosigkeit, und sagen Sie ihm, dass diese nichts mit Ihren Gefühlen für ihn zu tun hat. Vielleicht müssen Sie sich als Paar auch etwas daran gewöhnen, dass Sex nun weniger spontan stattfinden kann, sondern etwas Organisation braucht.

Dammschnitt schmerzt auch drei Wochen nach der Geburt noch

Vor drei Wochen wurde bei mir während der Geburt ein Dammschnitt durchgeführt. Die Wunde ist noch nicht verheilt und tut mir auch bei manchen Bewegungen etwas weh, manchmal auch, wenn ich im Bett liege. Ist das normal? Frau S.M., 27 Jahre

Dammschnitte heilen unterschiedlich schnell ab, die Dauer liegt zwischen einigen Tagen bis zu einigen Wochen. Somit ist es überhaupt nicht aussergewöhnlich, wenn nach drei Wochen die Wunde noch sichtbar ist und auch noch etwas schmerzt. Mit der Zeit sollte es aber allmählich besser werden. Auf jeden Fall sollten Sie alle schmerzhaften Bewegungen vermeiden und den Damm auch im Liegen entlasten, beispielsweise, indem Sie ein Kissen zwischen die Beine legen.



PD Dr. med. Christiane Brockes ist Leiterin Klinische Telemedizin am Universitätsspital Zürich

Die Fragen und Antworten stammen im Original von der medizinischen Onlineberatung des Zürcher Universitätsspitals (www.onlineberatung.usz.ch) und wurden redaktionell bearbeitet.

Gewinner Monatsquiz Juni

Gut 1400 Leserinnen und Leser haben am letzten Sonntag beim Monatsquiz mitgerätselt. Wer sich beim Thema **«Wasservögel»** gut auskannte, konnte mit etwas Glück einen Aufenthalt für zwei Personen im Lenkerhof Gourmet Spa Resort im Wert von 3000 Franken gewinnen.

Die richtige Lösung lautet: Zwei Fuesse im Nassen

Gewonnen hat den Aufenthalt im Hotel Lenkerhof: Lukas Landtwing, Unterägeri.



Sensor in der Atemmaske: Die Forscher Andrea Schorn (links) und Andreas Güntner analysieren die Fettverbrennungswerte der Autorin

Die Fettverbrennung im Atem messen

Bald können Sportler und Abnehmwillige einfach testen, welche Mahlzeiten oder welche Bewegungsarten geeignet sind, um Körperfett abzubauen

Anke Fossgreen (Text) und Stefan Bohrer (Foto)

Fünf Minuten können lang sein, extrem lang. Vor allem, wenn man auf einem Fahrrad-Ergometer sitzt und mit Maximalleistung in die Pedale treten soll. «Go, go, go», feuert Sandra Baumann an. Die medizinisch-technische Assistentin betreut eine Studie am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Ich bin die 13. Testperson, die sich diese Strapazen antut. Forscher der ETH Zürich und der Universität Basel probieren ein neues Messgerät aus, mit dem sie in der Atemluft detektieren können, wann der Körper Fett verbrennt.

Arno Schmidt-Trucksäss hält das Verfahren für «revolutionär». Der Sportmediziner von der Universität Basel erklärt, warum: «So bekommen wir direkte Informationen über den Stoffwechsel einer Person, und zwar ganz individuell.» Mit dem Gerät könne man zum Beispiel messen, wie der Stoffwechsel auf Mahlzeiten reagiert und welchen Einfluss die Bewegung hat. In der laufenden Studie möchte Schmidt-Trucksäss herausfinden, ob übergewichtige Personen im Vergleich zu normalgewichtigen anders Fett verbrennen.

Dazu haben alle Probanden zunächst einen Belastungstest absolviert, um die persönliche Dauerleistungsgrenze herauszufinden. Mogeln war nicht möglich. Wer dachte, beim ersten Test ein bisschen bummeln zu können, um es dann am zweiten Versuchstag etwas leichter zu haben, irrte sich. Die Sportmediziner können anhand der maximalen Sauerstoff-

aufnahme und der Herzfrequenz genau ablesen, wann jemand seine Belastungsgrenze erreicht hat.

Ich schiele auf die Stoppuhr: Erst zwei Minuten rum. Sandra Baumann hält eine Tafel hoch mit Begriffen, wie ich die Belastung empfinde. Reden kann ich nicht, da ich in eine Atemmaske keuche. So wird beim Einatmen die Sauerstoffaufnahme und beim Ausatmen die Kohlendioxidabgabe gemessen. Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) zeigt die Ausdauerleistungsfähigkeit. Ich tippe auf «extrem anstrengend».

Moderate Bewegung nach einer Mahlzeit

Die maximale körperliche Belastung gibt den Reiz für die Fettverbrennung. Sobald sie im Körper anspringt, wird die Glukoseverwertung, die schnelle Energie für die Muskeln, unterdrückt. Bei der Fettverbrennung geht es ans Eingemachte, an die Fettdepots. Abnehmwillige und Sportler können zukünftig mithilfe des neuen Messgeräts genau sehen, nach welchen Mahlzeiten und nach welcher Bewegungsintensität sie Fett statt Glukose als Brennstoff nutzen. Bereits jetzt ist bekannt, dass man sich nach einer Mahlzeit moderat bewegen soll, sagt Schmidt-Trucksäss. So wird die hohe Glukoseausschüttung gemildert.

«Super, weiter so», spornt mich nun auch Andrea Schorn an, Maschinenbauerin an der ETH Zürich. Der Schweiss rinnt aus allen Poren, sodass immer mal wieder ein Saugnapf vom EKG-Messgerät von meiner Haut flutscht. Deshalb hatte Baumann zuvor zusätzlich einen Herzfrequenz-Messgurt um meinen Oberbauch befestigt. Die strengen fünf Minuten muss ich strampeln, nachdem ich bereits 45 Minuten in die Pedalen getreten habe. Alle fünf Minuten hat Sandra Baumann den Puls gemessen, und Andrea Schorn mich gebeten, statt in die Atemmaske tief in das Mundstück des Atemmessgerätes zu pusten. Und in diesem Fünfminutentakt wurde auch das Treten jeweils um 10 Prozent anstrengender.

Das Kernstück des Atemmessgeräts ist ein ausgeklügelter Sensor, im Prototyp so gross wie die SIM-Karte eines Handys, zeigt später Andreas Güntner von der ETH Zürich, der Gruppenleiter.

Das Gerät misst ein flüchtiges Produkt, das beim Abbau von Körperfetten mit der Atemluft freigesetzt wird: Azeton. «Unser Chip ist viel empfindlicher als herkömmliche Sensoren», erklärt Güntner die Besonderheit seines Geräts. «Es kann ein einzelnes Azeton-Molekül aus einer Milliarde Moleküle aufspüren.»

Eine erste Studie in Zusammenarbeit mit dem Unispital Zürich hatte bereits gezeigt, dass der Sensor Azeton im Atem ebenso genau nachweisen kann wie die herkömmliche Methode, die das Fettabbauprodukt Beta-Hydroxybutyrat im Blut misst.

Der anstrengende Versuchsteil ist um, die fiesen letzten fünf Minuten und ein gemütliches Ausfahren – «damit der Kreislauf stabil bleibt», wie Baumann sagte – sind geschafft. Jede halbe Stunde muss ich auch nachher in Ruhe in das Messgerät pusten. Zudem pikst Schorn jede halbe Stunde in einen meiner Finger und nimmt zwei Tropfen Blut ab. Sie zeigten an,

dass der Blutzucker, die Glukose, erst anstieg und dann nach der höchsten Belastung sank. Lehrbuchmässig fand der Gegenprozess statt: Die Konzentrationen der Fettabbauprodukte sanken zuerst und stiegen nach der grössten Anstrengung an. Der Fettverbrauch hielt bis zu vier Stunden nach dem Versuch an.

Testpersonen nutzen ihre Fettreserven sehr individuell

Die frühere Studie mit den Freiwilligen in Zürich hatte gezeigt, dass die Streuung bei den Probanden gross ist. Früher nahmen Mediziner an, dass Sportler erst nach einer bestimmten Trainingsdauer und Herzfrequenz Fett verbrennen. Die Lehrmeinung ist heute überholt, was auch Güntners Versuche bestätigten. «Es sieht so aus, als ob die Testpersonen sehr unterschiedlich Fett verbrennen. Manche beginnen damit schon sehr früh», sagt Güntner.

Noch sind die Ergebnisse der aktuellen Studie in Basel nicht ausgewertet. Der erste Blick lässt jedoch vermuten, dass die Fettverbrennung bei Übergewichtigen gleich individuell verläuft wie bei Normalgewichtigen. Ist Güntner von den Ergebnissen enttäuscht? «Auf keinen Fall», sagt der Materialwissenschaftler. «Genau das zeigt ja, wie sinnvoll unser Gerät ist.» Und der Sportmediziner Schmidt-Trucksäss hofft, dass zukünftig dank des Geräts Abnehmwillige lernen, wie ihr Stoffwechsel auf Mahlzeiten und Bewegung reagiert. «Und sie erst dann wieder essen, wenn sie anhand der Messwerte sehen, wann ihr Stoffwechsel wieder Energie benötigt.»