Wie war das bei Dir mit dem Kinderwunsch, Anna Adamyan?

Und dann wartet man wieder und hofft darauf, dass es geklappt hat. Also zwischendrin ist ganz, ganz, ganz viel Hoffnung. Darf ich dich fragen, was du glaubst, wie viel ihr ausgegeben habt über die Jahre? Das sind jetzt mittlerweile so um die 55.000. Deshalb heißt unser Junge auch jetzt schon Goldjunge und ein Spaß.

Hi und herzlich willkommen zu Gastfamilie, dem Familienpodcast von D. M. Glückskind. Ich bin Ella und hier spreche ich mit spannenden Gästen über ihre persönliche Familiengeschichte, um zu zeigen, was Familie alles sein kann. Vielfältig, herausfordernd und wunderschön.

Gastfamilie wird präsentiert von Penaten Natursanft, der neuen natürlichen Babypflege von Penaten.

Herzlich willkommen. Vielen, vielen Dank, Anna, dass du Zeit hast für uns heute und dass wir gemeinsam frühstücken können. Ich freue mich da sehr.

Du heißt ja inzwischen Anna Adamyan. Ich glaub, viele kennen dich noch unter Anna Wilken. Also das war auch das der Name, den ich von dir kannte. Du bist ja unter anderem als Model bekannt, aber jetzt auch bei Instagram sehr präsent und eben auch mit sehr spannenden Themen, über die wir unter anderem heute ja auch sprechen.

Genau, aber wir treffen uns ja erstmal heute zum Sonntagsbrunch. Ich weiß nicht, was steht denn bei dir so auf dem Tisch, was isst du heute? Ich bin neugierig.

Ich habe Pancakes mit Schokostückchen. Apfelmus und Ahornsirup und ich hab mir auch noch 'ne Asai oder Asai Bowl, spricht ja auch wieder jeder anders aus, auf jeden Fall eine Smoothie Bowl mit Granola und Toppings gemacht und du.

Oh lecker, ja ich hab auch tatsächlich eine sehr sehr schöne Joghurt Früchte Bowl, sag ich jetzt einfach mal, sieht sehr schön aus mit so 'n bisschen Haferflocken und Granola drauf und so und viel Kaffee, ich bin so 'n Kaffeemädchen.

Wie sieht denn bei euch so 'n klassischer Sonntagsbrunch aus, wenn du nicht gerade mit mir Podcast aufnimmst.

Ehrlich gesagt gibt es den nicht, weil dadurch, dass mein Mann ja Fußballer ist, haben wir ja keine freien Wochenenden, weil am Wochenende ist Bundesliga. Dementsprechend hängt das ganz davon ab, wann die spielen und in der Regel spielen die samstags oder sonntags und dann ist er halt frühmorgens aus dem Haus. Also ich

frühstücke eigentlich immer alleine. Also wir frühstücken tatsächlich einmal die Woche zusammen, wenn er frei hat. Das war es aber auch, weil anders ist es nicht so möglich, weil die immer beim Verein essen und da isst er ja auch gerne und dann so nettes machen.

Ja, aber du bist ja nicht ganz allein, du hast ja deinen Hund da, oder?

Genau, ich hab meinen Hund da und meistens kuschel ich mich auch mit ihm aufs Sofa und ich liebe das, ich guck ja so gerne Trash TV, ich guck dann immer noch gerne so ein bisschen Trash TV oder bei Netflix, also ich frühstücke eigentlich total gerne alleine, weil ich mir dann immer kuschelig auf dem Sofa mache, aber das wird ja gar nicht mehr so lange so bleiben und darauf freue ich mich auch schon.

Das glaube ich. Aber ich muss auch sagen, ich mag auch diese aufwendigen Frühstückssessions sehr gerne, wenn wir zusammen frühstücken, dann auch immer aufwendig oder vor 2 Wochen war meine Family hier und meine beste Freundin und da haben wir auch wirklich der der ganze Tisch war von oben bis unten mit allem voll und das finde ich dann auch richtig schön, weil man dann ja auch wirklich lange sitzt, ne, weil man immer wieder nasst und es kommen in die Gespräche auch, das ist dann nicht so schnell mal fix was essen, weil man frühstücken muss in Anführungsstrichen.

Ja, man hat so richtig Zeit auch füreinander, was ja sonst auch nicht so der Fall ist. Natürlich auch erst mal von mir, herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft, das ist für dich wahrscheinlich auch echt aufregend, die Zeit gerade, ich weiß noch, wie es bei mir war und wie viele Fragen man hat und was da alles so in einem Kopf im Kopf vorgeht, aber das ist ja bei dir auch noch mal eine ganz besondere Situation.

Wir sprechen ja heute über das Thema Kinderwunsch und auch Kinderwunschbehandlung und ja, nach 4 Jahren hat es jetzt geklappt bei euch, das freut mich extrem. Ich weiß, wie schrecklich die Zeit sein kann und du bist jetzt im zweiten oder im dritten Trimester schon.

Ich bin im zweiten Trimester, genau.

Krasse Sache, wie geht es dir?

Mir geht es gut, also ich fühl mich gut, ich bin einfach mit Dankbarkeit erfüllt, weil nach 11 künstlichen Befruchtungen und dem was war. Ich glaube, ich will nicht sagen, man nimmt das noch mal anders an, weil das wär 'n Vorwurf anderen gegenüber, aber ich persönlich nehm das einfach anders an, nachdem was man alles erlebt hat, geht man die Dinge anders an und es ist ja auch nicht meine erste Schwangerschaft. Also ich hatte ja schon vorher das Vergnügen, nur halt leider eben dann nicht bis zum Schluss und ohne einem Baby hier.

Und das weiß man sehr wertzuschätzen beziehungsweise wir. Und deshalb geht es mir so echt gut. Und natürlich ist es manchmal nicht ohne, weil auch ich habe Ängste und

irgendwo ein Trauma von diesen ganzen Behandlungen und Dingen, die man dann irgendwie doch unterdrückt hat, weil man funktioniert hat und Ängsten, die dann zwischendurch irgendwie hochkommen. Und bis vor zwei Wochen habe ich halt auch noch sechs Medikamente am Tag genommen, die alles noch zusätzlich unterstützen.

Also da wurde natürlich dann auch noch viel zusätzlich und top, sag ich mal, produziert und gemacht und getan. Und selbst während der Zeit, also mir war alles egal, egal wie schlecht es mir gegangen wäre. Ich war jede Sekunde überhaupt dankbar, dass ich das spüren konnte. Und ich hab das auch wirklich ein bisschen gebraucht. Also als so Übelkeit und so irgendwann in der achten Woche anfing, da war ich erst so, oh, okay. Aber im Endeffekt, ich bin so dankbar über alle Symptome. Weil die mir tatsächlich etwas geholfen haben, so a la O.K., es scheint so, wenn man jetzt nicht beim Ultraschall war, wir waren schon alle 2 Wochen oder sind es auch immer noch, also wir haben einfach 'n sehr straffen Rhythmus, auch wegen der Vorgeschichte einfach, aber trotzdem konnt ich mich damit immer so über Berg halten, irgendwie so mit den Symptomen.

Normalerweise würde man ja auch Fragen, die ich dir jetzt heute stelle, so zum Thema Kinderwunsch oder sollte man Frauen nicht stellen, aber ich bin sehr dankbar, dass ich das heute tun kann, weil ich glaube, das Thema ist für viele interessant und wird vielen auch helfen, dass du so offen darüber sprichst, ja auch schon auf deinem Instagram Kanal, aber jetzt eben auch heute hier. Also vielen Dank, dass du da so offen bist und ich diese Fragen stellen darf.

Kannst du dich erinnern, wann du das erste Mal dachtest, oh, ich möchte Mama werden?

Ja, schon ganz früh. Ich habe schon als kleines Kind immer gesagt, dass ich gerne Mama werden möchte und junge Mama. Was vielleicht auch ein bisschen daran liegt, dass meine Mama mich mit Anfang 20 bekommen hat und meine Mama nicht einfach ein krass tolles Verhältnis haben. Ich will auch jetzt damit nicht sagen, dass ältere Mamis nicht cool sind oder so, aber für mich war das einfach so. Ich habe alles miterlebt, wie Mama sich dann selbstständig gemacht hat und Mama war einfach noch so mitten im Leben und hat halt alles mit mir gelebt und das fand ich irgendwie schon immer total toll und ich hatte schon immer das Gefühl, ich möchte gerne jung Mama sein.

Ich kann das aber gar nicht so greifen, mich werd das oft gefragt, auch natürlich oft mit Vorurteilen, wie denn schon so jung und künstliche Befruchtung und ne ne ne, aber ich finde, es gibt halt dafür einfach kein Alter. Genauso wie man sich entscheiden kann, spät ein Kind zu kriegen, dürfen sich andere entscheiden, sehr früh ein Kind zu kriegen und dann muss das auch nicht immer in Anführungsstrichen Unfall oder ungewollt oder ähnliches gewesen sein, sondern das kann auch früh gewollt sein und es kann ja auch, es gibt ja auch einfach Frauen, die gar nicht schwanger werden wollen und das ist auch OK.

Ja, ich finde es so interessant, wie im Grunde, sobald es um dieses Thema geht, die eigenen Vorstellungen fast so ein bisschen in den Hintergrund rücken und alle von außen eine Meinung haben dürfen zu deinen Entscheidungen, zu deinem Körper, zu deiner Art, dieses Leben so anzugehen, das finde ich wirklich erschreckend. Also sehe ich das exakt genauso wie du.

Ich weiß ja, dass du 2 chronische Erkrankungen hast, Endometriose und Adenomyose. Also Endometriose habe ich selber, Adenomyose ohne das an. Ach so, siehst du, Adenomyose, wow. Es ist wirklich 'n bisschen schwieriger auszusprechen.

Ja, und es betrifft ja sehr viele Menschen mit Uterus und es gibt aber zu beiden Krankheiten kaum Forschungsgelder. Es ist, es gibt kaum Erkenntnisse darüber, wie kommt es dazu, was kann man tun, was gibt es für Behandlungsmöglichkeiten. Ich kann das jetzt nur von der Endometriose und ganz oft erkennen Gynäkologinnen das auch nicht und man hat Jahre, Jahre, Jahre einfach starke, starke Beschwerden, starke Schmerzen und weiß nicht, was los ist. Wie ist denn das bei dir gewesen? Hattest du Glück, dass du gleich eine gute Gynäkologin, guten Gynäkologen gekommen bist oder war das für dich auch ein längerer Weg?

Ich hatte einen langen Weg und ich würde sagen, ich hatte Glück und Unglück zugleich. Ich habe meine Periode mit Ende 11 sehr sehr stark bekommen und die war da schon sehr auffällig. Also ich konnte da wirklich schon nicht zur Schule gehen während der Periode. Ich hatte massive Darmprobleme, Blasenprobleme, Rückenschmerzen, also so wirklich übergreifend von normalen Unterleibsschmerzen, sag ich mal, wobei da weiß man ja, kann man ja auch an sich nicht eingrenzen, was normal ist, aber es ging eben auf andere Organe schon über.

Meine Mama ist dann relativ früh mit mir dann mit 13 zu ihrer damaligen Gynäkologin gegangen und die hat es damals schon direkt angesprochen, weil meine Symptome halt wirklich so extrem waren und sie hat damals gesagt, es gibt ja sowas, das nennt sich Endometriose, hat mir 'n Flyer mitgegeben, hat aber auch gleichzeitig gesagt, ja, aber dafür sind sie eigentlich noch viel zu jung. Und für die Diagnose, die Bauchspiegelung, womit man es ja auch einfach pathologisch nur, Stand jetzt, sichern kann, diagnostisch gesehen, wäre ich viel zu jung. Und in der Kurzversion hat sich dieser Leitsatz dann sechs Jahre gezogen.

Und meine richtige Diagnose habe ich erst mit 19 bekommen, weil ich mit 18 nach Berlin gezogen bin zum Modeln. Und ja, das wurde über die Jahre einfach nicht besser. Ich habe dann sehr früh mit 13 schon die Pille genommen. Das hat anfangs auch gut geholfen, aber irgendwann nicht mehr. Dann habe ich immer angefangen, die Pille länger durchzunehmen. Hatte wirklich schon so mit 15, 16 meine Periode über mehrere Monate nicht mehr, aber trotzdem immer Probleme gehabt und Schmerzen.

Und ich weiß, dass meine Mama da heute sehr drunter leidet, weil sie es damals gerne anders gemacht hätte. Aber ich musste mir halt trotzdem irgendwie immer anhören, ich

bin das Scheidungskind, welches Aufmerksamkeit suchen würde. Ich sei ja so dünn, ich bin eh einfach nur essgestört und davon würden meine Bauchschmerzen kommen und das sei alles psychisch, ich soll mich nicht so anstellen, ich würd mir das einbilden, egal zu welchem Arzt wir gegangen sind und klar, ich mein so jetzt rückblickend, meine Mama wollte ja auch nicht, dass ich mit 1314 'ne chronische Erkrankung habe, also ich versteh das jetzt mittlerweile irgendwo, aber damals hat mir das total schwer gemacht.

Und heute sagen ganz oft Betroffene zu mir: „Ja, sei doch froh, dass du wenigstens schon mal was davon gehört hast." Und darüber bin ich auch froh, aber für mich war das ehrlich gesagt viel schlimmer, dass ich schon einen Verdacht hatte, dass ich nahezu alle Symptome hatte, dass ich wirklich alle 34 Wochen selber mit dem Bus zur Gynäkologin gefahren bin, um das irgendwie voranzutreiben und mir hat trotzdem keine Sau geglaubt.

Erst als ich dann in Berlin eigenständig mich bei der Charité gemeldet habe, bei der Frau Mechsner, die behandelt mich noch bis heute. Ich liebe Frau Mechsner, kurze Side Note dazu und bin sehr, sehr dankbar und ich hab dann bei ihr den großen Termin gehabt und direkt 'ne Überweisung und 45 Wochen später war war dann die Bauchspiegelung und da ging meiner Mama wirklich so die Kinnlade, die fiel ihr am Telefon. Also ich komme aus Ostfriesland, sie war also nicht dabei, so richtig runter und da hat sie dann halt auch gemerkt, ja gut, scheint ja doch was zu sein und dem war dann auch so, wurde Endometriose gefunden, pathologisch gesichert.

Und ja, aber trotzdem waren das irgendwie 6 Jahre und das merke ich heutzutage immer noch, weil ich mich extrem viel rechtfertige in meinem Leben und erst als ich dann angefangen hab, das auch mehr zu reflektieren, hab ich auch gemerkt, dass ich mich wahrscheinlich heutzutage viel rechtfertige, weil ich das ja meine ganze Jugend machen musste und damit einem überhaupt irgendwas geglaubt wird. Aber lange Rede, kurzer Sinn, somit war meine Diagnose doch irgendwie, finde ich, sehr lang, 6 Jahre.

Im Vergleich zu anderen natürlich noch weniger, weil da gibt es wirklich auch Frauen und Betroffene, die mehr als 10 Jahre gar nichts von ihrer Endometriose wissen. Aber es war trotzdem keine angenehme Zeit.

Wann habt ihr das erste Mal so 'ne Kinderwunschbehandlung in Betracht gezogen? Also wie kamt ihr auf diese Entscheidung?

Da muss man sagen, der Weg war bei uns ganz anders. Ich war 2017 in der Endometriose-Reha und damals war ich da überwiegend mit Endometriose-Betroffenen, die einen unerfüllten Kinderwunsch hatten. Und deshalb war das ein großes Thema. Und meine Eileiter waren damals durchgängig auch bei der zweiten OP. Und damals waren meine Eierstöcke noch nicht betroffen. Das sieht heute anders aus. Aber gut, ich war 21 dann irgendwann. Ich dachte gut, Eileiter frei, Bahn frei, was soll das schon passieren?

Und ich hatte da auch schon die Pille abgesetzt. Also wir waren da schon relativ offen für, aber in der Reha habe ich dann mitbekommen, dass es nicht nur darum geht, dass die Eileiter frei sind und dass es da einen sogenannten AMH-Wert gibt, bestimmte Möglichkeiten und dann habe ich halt sehr viel den Frauen zugehört, wenn wir irgendwie abends so in der Runde saßen und ich muss ehrlich zugeben, dass mir das damals ein bisschen Ängste gemacht hat, weil ich bis dato einfach nicht so darüber nachgedacht hab, was ja auch normal ist in dem Alter. Ich wusste, O.K., mit der Endometriose kann es schwierig werden, ich mein, das sind einfach Daten und Fakten, die gegeben sind, aber ich war sehr optimistisch und positiv eingestellt und nachdem ich in der Reha war, bin ich einfach in die Kinderwunschklinik gegangen. Hab damals am Telefon aber schon gesagt, dass ich nicht komme, um jetzt akut 'ne Kinderwunschbehandlung zu machen, dass ich 'n Kinderwunsch habe, wir das aber auch noch nicht dieses eine bestimmte Jahr lang probiert haben, ich aber Endometriose habe, ich Adenomyose habe, auch sehr Probleme damit hab und ich gerne mich einfach informieren möchte.

Und so bin ich dann einfach in die Kinderwunschklinik gegangen, ganz neugierig, so wie ich auch persönlich echt bin. Und ja, da wurde dann mein AMH-Wert, also das Anti-Müller-Hormon bestimmt, so die Tätigkeit der Eierstöcke, Follikel. Das bestimmt jetzt nicht die gesamte Fruchtbarkeit, aber es gibt schon einen deutlichen Hinweis darauf, wie alles so im Gange ist. Und das haben wir alles so bestimmt.

Und ja, auch da, ich war noch total entspannt, war natürlich aufgeregt und dann kamen wir irgendwie zehn Tage später da in die Klinik und der Arzt muss man sagen, der war super unempathisch. Der saß dann vor mir und hat gesagt: Ja so Frau Wilken ihr AMH-Wert ist gut und dann hat er wirklich so eine Pause gemacht und gesagt gut genug um jetzt mit einer künstlichen Befruchtung zu starten und ich saß da nicht dazu komm verarsch mich wirklich ich dachte echt ich ich wusste 0,0 was ich sagen soll ich habe mich wirklich verarscht gefühlt in dem Moment und man muss sagen mein Wert war damals mit 21 er war bei 0,4 die Skala geht bis 10 und irgendwann beginnen halt auch die Wechseljahre. Also ich war wirklich, ich hatte enorme Probleme mit auch mit meinen Eizellen und Co, was ich ja bis dato noch gar nicht wusste.

Und ja, da hat unsere Kinderwunschreise dann in der Kinderwunschklinik begonnen. Also wir haben natürlich auch so das immer probiert, immer wieder, aber ab da waren wir eigentlich Stammgäste in der Kinderwunschklinik. Ich habe mir ein Jahr lang Zeit gelassen bis zur ersten Behandlung, weil ich darauf erst mal klarkommen musste. Also mir ging es psychisch total schlecht, weil ich voll Angst hatte und ich das ja alles so gar nicht wollte. Ich habe mir das so nicht vorgestellt.

Ja, stellt man sich auch so nicht vor. Man stellt sich das romantischer vor. Aber dem ist nicht so.

Und dadurch, dass ich ja so viel in der Reha mitbekommen hatte, hatte ich eben genau Angst vor dem, was anderen passiert ist. Und ja, ist immer ein schuldiger Einstieg. Viele

sind dadurch immer irritiert, warum wir so früh in der Kinderwunschklinik waren und ich hab ganz oft zu meiner Mama dann gesagt, boah Mama, ich find das so unfair, so meine ganzen Freundinnen, die leben ihr Leben und ich muss mich mit dieser Scheiße beschäftigen, so nach dem Motto am Anfang noch.

Und da hat meine Mama auch gesagt, sei, sei froh, dass du diese Erkenntnis jetzt so früh hast, weil du so neugierig warst und weil du einfach vielleicht nicht das wolltest, was einigen anderen Betroffenen passiert ist, weil ab einem gewissen Alter und Co, ich mein, ist einfach leider da biologisch irgendwo auch die Thematik irgendwann, ne. Und damit hat sie natürlich auch voll recht, aber es fiel mir schwer, das so zu sehen, weil mich das total überrumpelt hat, alles.

Ja, wie du schon sagst, ist voll, ja. Das Körperliche ist das eine, aber tatsächlich das psychisch alles dann auch so zu tragen, ist echt 'ne Herausforderung.

Ihr habt ja dann 2018 das erste Mal diese künstliche Befruchtung gemacht. Also ich, ich selber hab das nicht durchlaufen, deswegen kann ich mir das nicht vorstellen, wie sich das anfühlt. Deswegen frage ich so, es sind ja Behandlungen, Hormonspritzen, ich vermute auch, hast du ja auch schon angesprochen, sehr emotional herausfordernd, viel Angst, viel Hoffen, viel Bangen. Kannst du mal so ein bisschen erzählen, wie sowas überhaupt abläuft?

Dazu muss man natürlich sagen, dass es sehr individuell ist, weil man in der Kinderwunschklinik einfach mehrere Möglichkeiten hat, ne. Also unabhängig von der künstlichen Befruchtung kann man auch 'n V. Z. O. Zyklus machen, das bedeutet, dass das einfach 'n hormongesteuerter Zyklus ist, wo man dann regelmäßig zum Ultraschall kommt, schaut wann ist der Eisprung, das kann man auch ohne Hormone machen, aber selbst bei den, sag ich mal, kleineren Dingen kann man schon anfangen mit Hormonen, die ja auch alle Nebenwirkungen haben und wo man sich irgendwie fremdgesteuert fühlt.

Dann gibt es ja auch noch die Insemination, da wird ja eben das Sperma des Partners oder auch von einer Samenspende, je nachdem wie die Situation aussieht, übertragen in die Gebärmutter. Dann gibt es eben noch die künstlichen Befruchtungen, IVF und ICSI. Das sind jetzt natürlich Stammbegriffe für die meisten sind einfach zwei unterschiedlichen Arten der Befruchtung. Aber im Endeffekt ist das Spiel das Gleiche.

Man meldet sich, wenn die Periode beginnt. Dann beginnt man in der Regel am zweiten oder dritten Tag mit der Hormonstimulation. Die Stimulation dient einfach dazu, dass die Follikel heranreifen, wo hoffentlich eine Eizelle drin sitzt. Und ja, man möchte in der Regel natürlich einige Eizellen haben, man möchte aber auch, dass die eine gute Qualität haben, dass sie überhaupt befruchtet werden können.

Dementsprechend ist so eine Hormonstimulation super individuell. Also es hängt dann natürlich auch mit der Diagnostik zusammen. Was hat die Frau an Diagnostik, hat sie

vielleicht auch keine Diagnostik? Ich meine, da gibt es auch einige, wo der Partner betroffen ist oder wo auch gar keine Diagnostik gefunden wird bei beiden und es klappt trotzdem nicht. Also danach richtet sich das und dann kommt irgendwann wenn die Follikel reif genug sind, das wird dann immer ausgemessen anhand der Größe.

Die Punktion, da wird unter Narkose werden die Eizellen punktiert und die werden dann im Labor befruchtet. Und dann ist es auch sehr individuell, weil je nachdem, wann man die eingesetzt bekommen möchte, die Embryonen werden in der Regel am dritten oder fünften Tag irgendwas in dem Zeitraum eingesetzt.

Und dann wartet man wieder und hofft darauf, dass es geklappt hat. Also zwischendrin ist ganz, ganz, ganz viel Hoffen und Bangen, weil man hofft natürlich zu Beginn, habe ich Follikel, dann hofft man, wachsen die gut, wachsen die alle möglichst gleichmäßig, vertrage ich die Hormone, dann ist da die Punktion, wo man hofft, dass da gute reife Eizellen sind, dass die Eizellen eine gute Qualität haben. Dann hofft man darauf, dass am nächsten Tag 'n guter Anruf aus dem Labor kommt. Hat die Befruchtung geklappt, wie viele sind befruchtet.

Dann wartet man bis zum Embryotransfer und hofft, dass man überhaupt 'n Embryo zurückgesetzt bekommen kann. Also das hatte ich auch schon, dass ich gar keine Eizelle, also das am Ende nichts übrig blieb und da war alles für die Katz so, ne. Also das ist bei mir eh das Problem gewesen, weil ich nicht so viele Ausbeute einfach hatte und wir auch in den ganzen vier, fünf Jahren nur zweimal was einfrieren konnten. Sonst hatten wir gar nicht die Möglichkeit dazu, dass wir überhaupt irgendwas übrig hatten.

Und da hofft man natürlich die ganze Zeit, also unabhängig von diesen ganzen Medikamenten. Und man muss natürlich auch dazu sagen, ab Punktionen nehmen ganz viele, unter anderem auch ich, Betroffene noch weitere Medikamente, die dann so wie das Progesteron zum Beispiel, die dann den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut beeinflussen oder ich hab auch immer hochdosiert Cortison genommen, Gerinnungsmedikamente, immunologische Dinge, die ich nehmen musste.

Also das kommt dann auch hinzu, man ist irgendwie so die ganze Zeit fremdgesteuert, man kann gar nicht irgendwie eruieren, ist das jetzt mein Zyklus, ist es jetzt von den Hormonen, bin ich vielleicht doch schwanger irgendwann, also es ist schon sehr nervenaufreibend und ich bin auch ehrlich, ich glaube, das kann man sich auch wirklich nicht vorstellen, wenn man es nicht erlebt hat, gar nicht jetzt um anderen zu sagen, ihr werdet das nie verstehen, aber verstehen wird man das und man wird sich da auch hineinversetzen können.

Aber wenn man da drin ist, ist das schon noch mal was ganz anderes, erst recht, wenn dann so wirklich so die ersten Versuche einfach scheitern und so diese optimistische Haltung von Beginn an irgendwie weggeht, so 'n bisschen.

Ja, also und wahrscheinlich ist es auch schwierig, konntest du dich austauschen mit anderen in der Zeit, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben oder hast du dich allein gefühlt damit?

Jein, also am Anfang haben wir da kaum drüber geredet, auch in unserem Umfeld nicht, dementsprechend hab ich mich da wenig ausgetauscht. Aber da hatte ich halt so mein Inner Circle, die sehr empathisch waren, die zwar nicht die Erfahrung gemacht haben, aber das hat mir bis dato damals ausgereicht.

Und irgendwann dann hatte ich aber auch den Kontakt über so Facebook-Gruppen gesucht und als ich dann angefangen habe mit Social Media auch über den Kinderwunsch zu sprechen und nicht nur über die Endometriose, da kam natürlich auch ganz viele Betroffene zu denen ich auch dann Kontakt hatte via Instagram und das war auch echt notwendig, weil man kommt sich zwischendurch wirklich bescheuert vor, sowohl bei der Endometriose als auch beim Kinderwunsch, weil man irgendwann echt denkt hier bis balla balla am Kopf. Also bei der Endometriose eh.

Irgendwann so ohne Diagnose, aber auch beim Kinderwunsch, weil man ja immer sensibler wird, man immer mehr auf den Körper achtet. Mit der Endometriose glaube ich, dass Betroffene generell viel feinfühliger sind durch die ganzen chronischen Schmerzen. Und man entwickelt ja ein ganz anderes Gefühl, wenn man eine chronische Erkrankung hat, weil man ja immer auf den Körper achtet, rund um die Uhr. Und ja, da tat der Austausch schon gut, muss ich ehrlich sagen.

Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Ich glaube auch, dass also du teilst ja ganz viel von deinem Weg auch auf Instagram und was ich eben sehr bemerkenswert finde und auch sehr heilsam so als Zuschauer, dass du eben nicht nur die guten Seiten teilst und die schönen Momente und die Glücksmomente, sondern teilst eben auch die schlechten Tage.

Warum hast du dich konkret dafür entschieden? War es auch der Gedanke, O.K., mir hilft es auch, mich auszutauschen, vielleicht hilft es anderen?

Also es war tatsächlich überwiegend was heißt relativ egoistischer Gedanke, aber tatsächlich hab ich es damals auch als ich nicht über die Endometriose gesprochen hab, irgendwann nicht mehr ausgehalten. Weil dann fingen Instagram Stories an und man hat irgendwie so den ganzen Tag so ein tolles, super Leben gezeigt, wo alles cool ist und ich irgendeinen Beauty Hack und hier und da zeige und ich hab relativ schnell gemerkt, so nee, also A., bist du das gar nicht Anna, weil du bist viel zu ehrlich als dass du da den ganzen Tag auf Happy Life, Happy Life, Happy Life machst. Und B. habe ich es körperlich auch eigentlich gar nicht aushalten können.

Nebenbei habe ich ja dann noch am Anfang gemodelt, auch viel in Paris und im Ausland musste da auch immer funktionieren und irgendwann habe ich gesagt, ich kann das nicht mehr und ich will das auch nicht mehr. Und habe dann hauptsächlich mit dem

Grund mit der Endometriose bin ich dann eher rausgegangen, weil ich das nicht mehr verstecken wollte und konnte, weil es mir einfach auch irgendwann schwer fiel mit den ganzen Schmerzen.

Und weil ich halt auch gesehen habe, dass so im deutschsprachigen Raum es kaum Leute gibt. Ich hab dann irgendwann mal den Hashtag Endometriose eingegeben und da war nichts. Da waren damals irgendwie 40000 Hashtags nicht mal. Und wenn man dann Endometriosis eingegeben hat und man dann mal so die Kollegen aus den anderen Ländern angeschaut hat, ey, da waren schon so viele Beiträge und man hat hier niemanden im deutschsprachigen Raum gefunden, mit Reichweite, aber auch teilweise ohne Reichweite, die darüber gesprochen haben.

Und dann dachte ich so, ja O.K. gut, komm, du hast Reichweite, du hast kein Problem damit. Also ich hab mich nie dafür geschämt zu sagen, ich hab 'ne chronische Erkrankung oder ich hab Durchfall während der Periode oder ähnliches. Das hat mich noch nie gejuckt, da irgendwie offen mit umzugehen. Also hab ich gedacht, komm, machst das einfach auch hier. Und das wurde auch sehr gut angenommen.

Natürlich gab es damals auch die, die anderen vorwerfen, man würde das nur wegen der Presse machen, blablabla. Wo ich mir dann halt auch immer dachte, ja klar, weil das so geil ist in einem Interview zu sagen, dass ich immer wieder Durchfälle habe vor Schmerzen. Das ist ein richtig tolles Gefühl. Nee und man muss halt auch sagen, ich habe das ja auch damals zu einer Zeit gemacht, wo wirklich Instagram noch sehr sehr sehr oberflächlich war und das war da noch nicht so, dass da alle sensationsgeil waren und man irgendwie Better Reviews oder was weiß ich was bekommen hat, weil da war es viel cooler, irgendwelche rosafarbigen Hintergründe zu haben und was weiß ich was. Also das war nicht nur Profit und darauf war ich auch persönlich nie aus, ne.

Und selbst da, wenn 'ne Person wirklich alles gibt, um aufzuklären, egal ob 'ne bekannte Person oder nicht, dürfte die dann auch keinen Profit daraus schlagen, in welcher Hinsicht auch immer. Jetzt gar nicht geldtechnisch gesehen. Also im Endeffekt habe ich auch Profit davon genommen, weil es mir gut tat. Ist ja auch ein Profit, wenn man es so sehen will.

Und ja, mit der Kinderwunschbehandlung war es halt irgendwann das Gleiche, weil es sehr mühsam war, diese ganzen Funktionen und Termine immer zu verstecken, weil es ja auch mit Narkose war. Dann hatte ich auch nicht selten eine Überstimulation und lag dann auch mal ein, zwei Nächte im Krankenhaus. Also das war halt super schwer, das irgendwie alles zu verstecken und es hat sich auch irgendwann nicht mehr richtig angefühlt, so zu lügen, weil ich ja wirklich gelogen habe.

Also ich habe ja nicht nur verheimlicht, ich habe ja auch irgendwo mein Umfeld vor allem und auch meine Follower:innen angelogen und das hat sich für mich irgendwie gar nicht gut angefühlt. Und durch die Endometriose habe ich halt sehr oft Fragen von

Betroffenen bekommen, ob ich mir schon mal Gedanken gemacht habe, wie das mit dem Kinderwunsch ist, ob ich da eigentlich Ängste habe.

Und ja, dann saß ich mitten in so einer künstlichen Befruchtung und bin vor Angst gefühlt gestorben und habe so getan, als hätte ich das alles nicht. Und das hat sich einfach, es hat sich nicht richtig angefühlt und ich bin auch einfach nicht der Typ dafür. Egal was es im Leben ist, ich gehe mit allem offen um und klar, ist es nicht immer leicht, wenn man mit so Themen an die Öffentlichkeit geht und das vergessen auch ganz viele, das unterschätzen auch ganz viele.

Man ist auch irgendwie so der Mülleimer für alles, muss man dazu sagen und auch so die Dartscheibe für alles. Also, aber zu 95% war das immer die richtige Entscheidung und es tat mir immer gut. Ja, und ist auch heute noch so.

Sehr schön, das ist auch wirklich besonders, dass du das so authentisch teilst und da einfach auch so ein Sprachrohr bist für so viele schwierige Themen an der Stelle.

Werbung: Kennt ihr eigentlich schon die neue natürliche Pflegelinie von Penaten? Mit den Natursonftprodukten verbindet Penaten Naturkosmetik mit mehr als 115 Jahren Erfahrung in der Babypflege. Die neue Pflegelinie wurde speziell für Neugeborene entwickelt und besteht bis zu 100% aus Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs wie Bio-Aloe Vera und Sheabutter. Mit Penaten Natursanft schützt ihr so die empfindliche Haut eurer Kleinen besonders sanft und natürlich. Ihr findet die Natursanftprodukte von Penaten in eurem DM oder weitere Infos dazu auf www.dm.de/penatennatursanft.

Du hast ja zusammen mit der Ärztin und Bloggerin Sarah Plack letztes Jahr 'ne Petition gestartet, Hashtag #KiWoFüralle, also Kinderwunsch für alle, damit sich eben alle Menschen 'ne Kinderwunschbehandlung leisten können. Können wir mal über Kosten sprechen, über Hürden sprechen? Weißt du, wer überhaupt Anspruch hat auf 'ne Kinderwunschbehandlung?

Ja, das weiß ich natürlich, weil ich ja auch selber das durchlaufen hab und ja auch deswegen die Petition gemacht hab. Also da muss man natürlich jetzt auch wieder sagen, man muss von privaten und gesetzlichen Krankenkassen unterscheiden. Wenn wir jetzt von den gesetzlichen Krankenkassen reden und auch da gibt es immer mal wieder Kassen, die zwischendurch mal mehr übernehmen, ist es aber in der Regel so, es sind 3 Versuche a 50% für die genehmigte Variante, sei es I.V.F. oder eben ICSI. Und man muss eben mindestens 25 Jahre alt sein. Man muss ein heterosexuelles verheiratetes Paar sein. Im Idealfall noch bei der gleichen Krankenkasse und darf halt eben auch 'n gewisses Alter nicht übersteigen. Und erst dann bekommt man in der Regel die Kosten für die 3 Versuche übernommen.

Aber auch da gibt es viele Fälle, die alle, sag ich mal, Bedingungen erfüllen und die keine Kostenübernahme bekommen. Mittlerweile ist es noch so, dass einige Bundesländer Geld dazu steuern und da können zum Beispiel auch gleichgeschlechtliche Paare sich dann hinwenden. Also da gibt es mittlerweile immer mehr. Aber trotzdem, also das ist nach wie vor, es ist nicht wichtig. 3 Versuche sind super wenig, wenn man mal überlegt, dass auch die Ärztinnen den Körper erstmal kennenlernen müssen. Es klappt einfach statistisch gesehen auch nicht immer in den ersten 3 Versuchen.

Dann, wenn man mal überlegt, 50 Prozent, okay, selbst wenn noch was vom Bundesland dazukommt, aber muss man halt auch im richtigen Bundesland wohnen. Ich habe das, ich habe in Baden-Württemberg, wo wir vorher gewohnt haben, nicht im richtigen Bundesland gewohnt. Also das kommt ja auch hinzu.

Aber wenn man mal so überlegt, angenommen so eine künstliche Befruchtung, eine ICSI, weil eine ICSI ist immer teurer. Also das jetzt das teurere Beispiel kostet so im Schnitt 6 bis 10.000 Euro. Hängt halt dann auch davon ab, wie viele Eizellen man hat und wie hoch die, wie die Stimulation ist, wie viel Medikamente man eben benötigt.

Ja, wenn man jetzt mal 10000€ nehmen würde und davon 50% zu zahlen, das sind auch 5000€, was 'ne Art voll cooler ist, ne. Also ich mein, klar ist das schon mal mehr Abhilfe, die man da bekommt, aber es ist einfach nicht richtig.

Ich finde auch, dass es absolut diskriminierend ist gegenüber Frauen, die eben jung Mama werden wollen. Es ist diskriminierend gegenüber Paaren, die auch noch älter Mama oder Papa werden wollen. Es ist diskriminierend gegenüber Frauen, die 'ne Single Mom sein wollen, weil die haben es auch alles schwer. Es ist vor allem diskriminierend gegen gleichgeschlechtliche Paare.

Also da, da sind so viele Problematiken und wir sprechen immer irgendwie so von der Familie ist für alle da und was weiß ich, was Liebe ist für alle da, aber was das angeht, ist das noch sehr veraltet, vor allem mit dem verheirateten sein. Ich finde, das ist der größte Bullshit überhaupt, weil es gibt einfach Menschen, die sehen nicht den Mehrwert einer Hochzeit und brauchen das für sich nicht. Und dann gezwungen zu werden, diesen Schritt zu gehen, ist glaube ich viel negativer behaftet, als wenn man sich aus reinen Stücken dafür entscheidet und nicht irgendwie damit man die Kosten für sein Wunschkind übernommen bekommt, wofür man ja in der Regel auch für die ganzen Diagnostik nichts kann.

Wenn man mal sich die ganzen Frauen und Paare angucken, die verzichten alle auf alles, nur damit möglichst alles passt, schlucken haufenweise Vitamine, gehen zur Osteopathie, machen dies, das, was weiß ich, nehmen Kurkuma und achten wirklich auf alles. Aber man kann halt für gewisse Diagnosen nix im Leben.

Ja, das stimmt. Hast du also wahrscheinlich hast du es im Kopf, aber darf ich dich fragen, was du glaubst, wie viel ihr ausgegeben habt über die Jahre?

Das sind jetzt mittlerweile so um die 55000.

Wow, das ist ein Hausnummer.

Deshalb heißt unser Junge auch jetzt schon Goldjunge. Nein, Spaß. So als zweites Mittelname. Es ist unser kleiner Goldjunge.

Nein, also auch Dana an der Stelle. Ich sag das immer wieder, aber mir ist das auch wichtig. Ich bin da sehr dankbar, dass wir das Privileg haben, das alles überhaupt machen zu können, ne, weil ich wirklich sagen muss, ich hatte nie einen finanziellen Druck und es hat mir 'ne ganz, ganz, ganz wichtige Komponente in diesen Behandlungen genommen.

Weil, wenn man sieht, man scheitert und scheitert mit diesen Behandlungen, es klappt einfach nicht. Egal aus welchem Grund, Schuld ist man eh nie. Aber man merkt, Scheiße, das Geld wird knapp, dann ist da ein zusätzlicher Druck, der für einen selber einfach diese ganze Zeit noch viel unangenehmer macht. Und diesen Druck hatte ich einfach Fakt nie.

Egal in welcher Hinsicht, egal was ich mir nehmen wollte, egal was in den Kliniken entschieden wurde, ich konnte alles machen an Diagnostik, wo auch die Diagnostik wird ja zum größten Teil nicht übernommen. Was ich auch echt schwierig finde, wo ich mir auch immer denke, eigentlich schneiden sich die ganzen Krankenkassen damit ja irgendwo ein bisschen selber ins Bein, weil wenn man den richtigen Anhaltspunkt finden würde, dann kann man ja auch viel schneller oder besser diesen Anhaltspunkt auch mal irgendwie aufgreifen.

Natürlich ist nie die hundertprozentige Sicherheit gegeben, dass es klappt, um Gottes Willen. Aber wenn auf einmal neue Befunde auftreten, die einfach wirklich etwas damit zu tun haben, dann denke ich mir, sollte man doch als Kasse und Co. eigentlich froh darüber sein, wenn man diese Erkenntnis gewonnen hat und die können viele einfach nicht gewinnen.

Auch da musste ich einiges tun und ich bin da sehr dankbar für und genau deshalb habe ich mich auch damals dafür entschieden, mich dafür einzusetzen, weil ich dieses Leid und diesen Druck nicht habe, ich aber weiß, wie viele da draußen dieses Leid haben und ich krieg super viele Nachrichten immer a la, hey Anna, das ist jetzt unser letzter Versuch, hast du noch irgendeinen Tipp für mich, wir können uns mehr nicht leisten und wirklich mir zerreißt das echt das Herz in sämtlichen Stücken, weil mir das so leid tut, weil ich mein, man wünscht sich ja keinen Porsche oder 'n Haus oder so, ne, also das ist was ganz anderes und das ist ja 'ne tiefe Sehnsucht, das ist ja kein materieller Wunsch, wofür man jetzt mal eben 'nen Kredit aufnimmt und das machen auch immer mehr, ne.

Also ich könnt darüber Stunden reden und mich auch Stunden aufregen, weil ich das unbegreiflich finde.

Obwohl du keinen finanziellen Druck hattest, gab es trotzdem Phasen, in denen du dachtest, ich, ich will nicht mehr, ich geb auf.

Also aufgeben finde ich es eh, das komplett falsche Wort, das benutzen tatsächlich auch viele Betroffene aus der Kivu Community, was mich immer sehr wundert, weil ich finde aufgeben, das ja so ein bisschen wie als würde ich jetzt eine Sudoku vor mir liegen haben und ich schaff es einfach nicht, das Sudoku zu lösen und ich geb mein Spiel auf. Und was würdest du für ein Wort wählen? Sich einfach für einen anderen Weg entscheiden.

Also ich finde, also ich finde wirklich und das hat mir aber auch eben genau in solchen Momenten geholfen, dass ich mir nicht irgendwie diesen Druck gemacht habe von ach du wirst aufgeben oder du bist eine Loserin, du hast es nicht geschafft oder keine Ahnung. Diese Gedanken hab ich weitestgehend beiseite geschoben, weil wenn man mal überlegt, was man alles getan hat für dieses Wunder und selbst wenn man sich für einen anderen Weg entscheiden musste oder auch wollte, weil man einfach nicht mehr konnte und diesen Druck nicht mehr aushalten konnte, diese ganze körperliche Belastung nicht mehr, dann hat man ja alles aber nicht aufgegeben.

Ja, das stimmt. Also denke ich mir halt immer. Ja, aber es verwenden wirklich ganz viele. Also ich sehe das auch immer in der Kiwu Community, so Hashtag aufgeben ist keine Option. Also ich glaube, viele treibt es an. Ich persönlich finde, es ist sehr negativ behaftet, weil ich glaube, dass viele, viele sich gar nicht bewusst sind, wie stark die eigentlich sind, dass sie das alles wirklich aushalten und was sie da alles probieren, dass sie dieses Wunder bekommen. Und das hat für mich alles andere als mit Aufgeben zu tun.

Aber um deine Frage zu beantworten, ich hatte natürlich auch einige Momente und wir haben auch irgendwann zwischendurch mal kleinere Pausen gemacht von künstlichen Befruchtungen, weil ich echt nicht mehr konnte und arg an meine Grenzen gekommen bin und ich natürlich auch viel hinterfragt habe.

So meine Beschwerden mit der Endometriose sind irgendwie immer stärker geworden und körperlich ging es mir einfach immer schlechter, weil ich wirklich viele Medikamente irgendwann nehmen musste. Gar nicht hormonell gesehen. Das war nie mein Problem. Tatsächlich. Also da war ich immer meine Ärztin in der Kivu Klinik hat immer so gesagt, der Grundriss stimmt. Also meine Schleimhaut war immer top, mein Hormonspiegel war top. Also alles, was so eigentlich gegeben sein müsste, war da.

Aber so die ganzen immunologischen Medikamente und auch die ganzen Narkosen, weil der Transfer wurde irgendwann unter Narkose gemacht, weil ich immer so Schmerzen hatte beim Embryotransfer, der eigentlich nicht schmerzt. Nicht unbedingt schmerzhaft ist natürlich sehr individuell, aber mit der Endometriose, das war bei mir jedes Mal ein Kampf.

Also ich habe wirklich so viele Narkosen in der Zeit gehabt, dass ich halt irgendwann auch realistisch mir gegenüber selbst gewonnen bin und auch hinterfragt habe, wie lange ist das auch noch gesund für dich, Anna? Also unabhängig davon, ob ich das psychisch aushalte, weil für uns gab es andere Wege, nenne ich es mal, worüber ich aber ehrlich gesagt öffentlich nie wirklich spreche und für diese Wege müsste ich aber trotzdem irgendwann noch fit sein, weil ich möchte ja mein mein Kind, egal auf welchem Weg es am Ende zu mir gekommen wäre, ja trotzdem irgendwie noch gut in Anführungsstrichen unterhalten können und irgendwie auch Mama sein und nicht nur körperliche und psychische Belastung haben und da hab ich irgendwann immer mehr gemerkt, dass ich einfach an meine persönlichen Grenzen komme und das war tatsächlich auch eher körperlich als psychisch.

Wow, du bist wirklich 'ne sehr, sehr starke Frau und ich mag sehr, wie du das besprichst und wie du das erklärst, auch für Leute, die jetzt nicht betroffen sind. Ich danke dir für die Zeit und dass du bereit warst, darüber so mit mir auch zu sprechen.

Wir sind jetzt schon am Ende unseres Gesprächs. Ich hab jetzt noch so eine kleine Schnellfragerunde, die machen wir mit allen Gästen. Du musst nicht hier, du musst nicht hier drüber nachdenken, einfach nur antworten und ich bin gespannt, was du sagst.

Ja, schön, dass du das weißt, weil ich finde, so Fragen sind immer ganz fies für Leute wie mich, die mega gerne reden und oh, die nicht so schnell nachdenken können. O.K., schieß los.

Du denkst so lange nach, wie du nachdenken willst, aber bei der ersten Frage ist es wirklich leicht, glaube ich.

Hund oder Katze? Hund.
Morgenmuffel oder früher Wurm? Morgenmuffel.
Paris oder Köln? Paris.
Ostfriesland oder New York? Ostfriesland, definitiv.
Instagram oder TikTok? Instagram.
Hafermilch oder Kuhmilch? Hafermilch.
Ingwer-Shot oder Kokoswasser? Naja, wenn, dann eher Ingwer-Shot.
Deutschrap oder Techno? Deutschrap.
Lippenstift oder Augenbrauengel? Augenbrauengel.
Flugzeug oder Zug? Zug.
Disney oder Doku? Disney, ganz klar. Aber ich mag auch Dokus.
Buch lesen oder Podcast hören? Podcast hören.

Sagt die Autorin.

Sofa oder Sportplatz? Sofa.
Hosenanzug oder kleines Schwarzes? Ah, schwierig. Oh, da muss ich sagen, ich bin beides, ich bin wirklich beides. Da fällt es mir schwer.

Dann vervollständige mal den Satz, wenn jemand sagt, die teilst zu viel Persönliches auf Instagram, denke ich.

Ah, jetzt muss ich ja umdenken, ne, die teilst zu viel auf Instagram, denke ich. Ja, ich, ich, ich also ich bin da ehrlich, ich denk mir halt immer, ja gut, du musst es halt nicht machen, ne, also oder du musst halt nicht gut finden, was ich mache und was ich mir vor allem immer denke, wenn mir Leute so was schreiben, was habt ihr in eurem Leben halt einfach nichts Besseres zu tun, als mir das jetzt zu sagen, weil so böse das klingt, aber es interessiert mich ja gar nicht, ich hab das nicht gefragt.

Ja, kann ich genauso unterschreiben.

Und noch 'ne abschließende Frage, das würde ich anderen Eltern, Müttern, Vätern mit einem bisher unerfüllten Kinderwunsch mitgeben.

Mitgeben würde ich, dass niemand wirklich niemand vergessen sollte, wie stark er oder sie eigentlich ist und dass das, was sie da leisten, ganz ganz ganz groß ist, auch wenn man super oft an sich selbst zweifelt. Und wenn ich einen Tipp gebe, auch wenn ich das ungerne mache, dann ist mein größter Tipp A, nicht auf die Tipps anderer unbedingt immer zu hören und sich dadurch nicht verunsichern zu lassen, weil man macht nichts falsch. Und immer das, was man fühlt, zu kommunizieren. Wenn man keinen Tipp oder keinen Ratschlag hören möchte, dann sagt es einfach, wenn man nicht über das Thema sprechen möchte. Einfach sagen und einen offeneren Umgang damit zu bekommen. Das hilft sowohl dem Umfeld, dass sie auch überhaupt wissen, ey, was durchleben die da eigentlich gerade und dann kann das Umfeld natürlich auch viel empathischer mit einem umgehen, wenn die überhaupt darüber Bescheid wissen.

Das hast du sehr, sehr schön gesagt. Ich danke dir für deine Zeit und ja, hab noch einen schönen Tag.

Ich danke dir auch, es war sehr schön und vielen Dank für die Möglichkeit, auch hier ein bisschen mehr über die Thematik aufzuklären. Und genieß deinen Tag.

Gleichfalls. Ciao. Tschüss.

Das war Gastfamilie, der Familienpodcast von DM Glückskind. Wenn euch die Folge gefallen hat, dann abonniert den Podcast, teilt ihn mit euren Liebsten, lasst uns eine Bewertung da oder ihr schreibt an podcast@glückskind.de und Glückskind mit ue. Gastfamilie ist ein Podcast von dm Glückskind, produziert von Mit Vergnügen. Eine neue Folge gibt es jeden zweiten Sonntag auf dm.de/gastfamilie und überall dort, wo es Podcasts gibt.