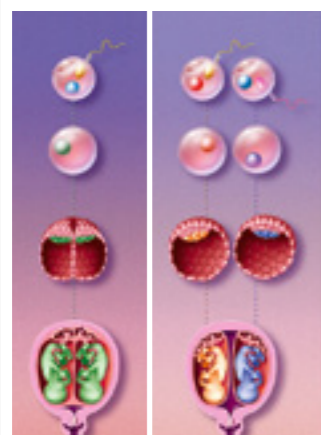


Kleine Zwillingsskunde – aus einem Ei oder aus zweien?



Eineiig Zweieiig

Eineiige Zwillinge (links) besitzen dasselbe Geschlecht und Erbgut, weil sie aus einer befruchteten Eizelle entstehen, die sich später teilt. Teilt sich die Eizelle vor dem 5. Tag, nisten sich die Embryos je in einer eigenen Fruchthöhle mit eigenen Mutterkuchen (Plazenta) ein. Teilt sich die Zelle zwischen dem

5. und dem 8. Tag, werden die Embryos nur über einen Mutterkuchen versorgt und liegen in einer Fruchtblase, die durch eine Haut in zwei Höhlen unterteilt ist (siehe links unten). Spaltet sich die Eizelle nach dem 8. Tag, fehlt diese Trennwand. Eineiige Zwillinge entstehen zufällig bei der Zellteilung.

Zweieiige Zwillinge (rechts) entstehen, wenn zwei Eizellen von zwei Spermien befruchtet werden. Die Kinder haben verschiedene Erbanlagen und unterscheiden sich wie andere Geschwister. Das Auftreten zweieiiger Zwillinge kann erblich bedingt sein. Vererbt wird es mütterlicherseits.



Auch wenn die Ähnlichkeit gross ist, sind Louis (l.) und Timothy, 2, zweieiige Zwillinge. Ihr Bruder Matteo (o.) ist fünf.

Doppeltes Glück, doppeltes Risiko?

Immer mehr **Zwillinge** kommen zur Welt. In der Folge häufen sich Komplikationen bei Schwangerschaft und Geburt. Umso wichtiger, dass die künftigen Eltern wissen, was auf sie zukommt.

Text **Ginette Wiget** Fotos **Mara Truog**

Daniela Brem fiel aus allen Wolken. Sie hatte gerade erfahren, dass in ihrem Bauch nicht ein Kind heranwuchs. Es waren zwei. Der erste Schock verflog schnell. «Ich dachte gleich an die Vorteile», erinnert sich die 35-Jährige. «Zwei Kinder und nur eine Schwangerschaft. Später werden die beiden in eine Klasse gehen. Das ist einfacher zu organisieren.» Gleich nach der Ultraschalluntersuchung rief Daniela Brem ihren Mann an. Stefan Weber nahm die Nachricht freudig entgegen. «Der einzige Nachteil, der mir einfiel: Wir brauchen ein grösseres Auto.»

Seit vier Monaten sind Yael und Nuria nun auf der Welt und entwickeln sich prächtig. Friedlich sitzen die Zwillinge auf dem Schooss der Eltern und strahlen um die Wette. «Der Eindruck täuscht», sagt Daniela Brem und lacht. «Die beiden halten uns ganz schön auf Trab.»

Fast jeder hat heute Bekannte oder Verwandte, die Nachwuchs im Doppelpack bekommen haben. Es scheint, als hätte es noch nie so viele Zwillinge gegeben. Ein Blick in die Statistik bestätigt den Eindruck. Gab es in der Schweiz 2006 1167 Zwillingengeburt, waren es 2010 schon 1456. Seit 1970 hat sich die Zahl sogar verdoppelt.

Die Mütter werden älter

Experten nennen zwei Gründe für den Zwillingboom. Zum einen bekommen Frauen heute später Kinder als früher – 1971 waren Mütter bei der Geburt im Schnitt 27,7 Jahre alt, im Jahr 2010 31,2 Jahre –, und ältere Frauen bekommen häufiger Zwillinge als jüngere. «Wahrscheinlich liegt es daran, dass die Eierstöcke mit steigendem Alter weniger gut arbeiten», erklärt Daniel Surbek,

Chefarzt der Geburtshilfe am Inselspital Bern. «Dadurch produziert die Hirnanhangdrüse mehr Hormone, um die Eierstöcke zu stimulieren.» Das kann dazu führen, dass zwei Eier heranwachsen und es zum doppelten Eisprung kommt. Werden beide Eier befruchtet, wachsen zweieiige Zwillinge heran (siehe Box oben).

Der zweite Grund: Immer mehr Paare mit unerfülltem Kinderwunsch nutzen die Fortpflanzungsmedizin. Bei der Hormontherapie wird die Eizellreifung ange-regt. Oft reifen mehrere Eizellen heran, was eine Mehrlingsschwangerschaft zur Folge haben kann. Bei der In-vitro-Fertilisation (IVF), der Befruchtung im Reagenzglas, werden der Frau meist zwei, manchmal sogar drei Embryonen eingesetzt, um die Chancen einer Schwangerschaft zu erhöhen. Dementsprechend kommt es häufig zu Zwillingen, die Rate ►►



Yael (l.) und Nuria, vier Monate alt, sind eineiige Zwillinge. Bei der Geburt wogen sie 2750 und 2110 Gramm.



«Ich dachte gleich an **die Vorteile**. Zwei Kinder und nur eine Schwangerschaft. Später werden die beiden in eine Klasse gehen. Das ist einfacher zu organisieren.»

Daniela Brem



«Die meisten Zwillinge kommen heutzutage gesund auf die Welt. **Die Schwangerschaft** muss aber engmaschiger überwacht werden.»

Daniel Surbek, Inselspital Bern



«Meine Kinder mussten als Erstes lernen zu warten. Es ist unmöglich, **all ihre Bedürfnisse** gleichzeitig zu erfüllen.» Jutta Löffler

liegt bei zwanzig Prozent – bei spontanen Schwangerschaften beträgt sie gerade einmal ein Prozent.

Sehnlicher Kinderwunsch

Das Ehepaar Jutta Löffler und Raymond Schnidrig hat dank einer IVF-Behandlung im Sommer 2009 doppelten Nachwuchs bekommen: Timothy und Louis sind beide blond, sehen sich aber nicht zum Verwechseln ähnlich, da sie – wie meist bei einer IVF – zweieiige Zwillinge sind. Auch ihr drei Jahre älterer Bruder Matteo wurde mit Hilfe der Fortpflanzungsmedizin gezeugt. «Wir hatten die Hoffnung fast aufgegeben, ein zweites Kind zu bekommen, da wir zwei erfolglose Behandlungen hinter uns hatten», sagt die heute 43-jährige Ärztin. Als die beiden nach dem dritten Versuch erfuhren, dass Zwillinge unterwegs sind, konnten sie es kaum glauben. Die Schwangerschaft verlief ähnlich problemlos wie die erste, ebenso die Geburt.

Das ist nicht immer so. Zwillingsschwangerschaften sind Risikoschwangerschaften. «Der mütterliche Organismus wird durch die zwei Kinder doppelt belastet», sagt der Frauenarzt Surbek. «Das

bedeutet nicht, dass zwangsläufig Schwierigkeiten auftreten», erklärt er. «Die meisten Zwillinge kommen heutzutage gesund auf die Welt. Die Schwangerschaft muss aber engmaschiger überwacht werden.»

Paare, die eine Hormontherapie oder künstliche Befruchtung erwägen, müssten über die gesundheitlichen Risiken von Zwillingen aufgeklärt werden, sagt der Fruchtbarkeitsmediziner Michael Hohl vom Kantonsspital Baden. Seiner Erfahrung nach nehmen die meisten Paare die Risiken in Kauf. «Oft wünschen sich die Eltern sehnlich ein Kind. Ihre Ängste drehen sich eher darum, ob es überhaupt klappt.»

Die möglichen Komplikationen einer Zwillingsschwangerschaft sind mit wenigen Ausnahmen dieselben wie bei einem Kind. Doch sie treten gehäuft auf. «Bei schätzungsweise 30 Prozent der Zwillingsschwangerschaften kommt es zu Komplikationen», sagt Daniel Surbek. Eine werdende Zwillingmutter leidet zum Beispiel häufiger an Schwangerschaftsdiabetes und Präeklampsie. Das ist eine Krankheit, bei der die Frau unter Bluthochdruck sowie Wassereinlagerungen leidet und über den Harn zu viel Eiweiss ausscheidet. Im schlimmsten Fall gipfelt die Krankheit in einem gefährlichen Krampfanfall.

Auch das Risiko von Fehlbildungen und Wachstumsverzögerungen ist erhöht. Vor allem bei eineiigen Zwillingen, die sich einen Mutterkuchen teilen, wird oft ein Kind schlechter versorgt als das andere und wächst weniger.

Das häufigste Problem ist aber, dass die Kinder zu früh auf die Welt kommen, sagt Romaine Arlettaz Mieth, Leiterin der Klinik für Neonatologie des Universitätsospitals Zürich. Während eine «Einlings»-Schwangerschaft im Schnitt 39 bis 40 Wochen geht, dauert sie bei Zwillingen 36 bis 37 Wochen. Die Hälfte der Zwillinge sind Frühgeborene, und ein Teil dieser Kinder muss auf einer Neonatologie-Abteilung betreut werden. «Manche kommen in den Brutkasten, weil sie Atemprobleme haben oder ihre Körpertemperatur noch nicht selber regulieren können», sagt Romaine Arlettaz Mieth.

Mit Unterstützung geht es leichter

Daniela Brem, die auf natürlichem Wege mit Yael und Nuria schwanger wurde, erfuhr in der 8. Woche, dass sich ihre Zwillinge eine Plazenta teilen, sich also aus einem Ei entwickelt haben. «Zu diesem Zeitpunkt machten wir uns noch keine Sorgen», erzählt ihr Mann. Doch in der zehnten Woche begannen die Probleme. Zuerst musste eine Fruchtwasserpunktion durchgeführt werden, weil bei einem Kind Verdacht auf Trisomie 21 bestand. Nach der Entwarnung dann die nächste Hiobsbotschaft: Ein Zwilling wuchs zu wenig; er wurde von der Plazenta ungenügend versorgt.

Die Ärzte rieten Daniela Brem, sich zu schonen. Ab der 24. Schwangerschaftswoche ging sie nur noch aus dem Haus, wenn eine Ultraschalluntersuchung anstand. «Wir wussten nicht, ob wir einen Zwilling oder sogar beide verlieren werden.» Die letzten zwei Wochen verbrachte Daniela Brem mit vorzeitigen Wehen im Spital. Erst kurz vor

der Geburt fing sie an, Babysachen zu kaufen, «vom Spitalbett aus, im Internet».

Entgegen der Befürchtung wurden die Zwillinge nicht zu früh geboren. Yael, die Erstgeborene, wog 2750 Gramm. Bei der Atmung brauchte sie noch Unterstützung. Schwesterchen Nuria wog 2110 Gramm und musste für zwei Tage in den Brutkasten. Nach zwei Wochen durfte das Paar die Zwillinge endlich mit nach Hause nehmen.

Viele Eltern fühlen sich trotz des doppelten Glücks anfangs überfordert. Denn der Alltag mit Zwillingen ist turbulent und verlangt starke Nerven. Daniela Brem bekommt zum Glück viel Unterstützung von ihrer Mutter und Schwester. «Sie helfen mir beim Füttern, Wickeln und im Haushalt.» Sie ist zuversichtlich, dass es mit den Jahren einfacher wird. Schon jetzt habe die enge Bindung der beiden auch Vorteile: «Sie reagieren aufeinander und beruhigen sich zum Teil gegenseitig.»

Für Aussenstehende sei es oft schwer zu begreifen, wie aufreibend der Alltag mit Zwillingen sein kann, sagt Jutta Löffler, die Mutter von Louis und Timothy. Vor allem wenn noch ältere Geschwister da sind. «Meine Kinder mussten als Erstes lernen zu warten», erzählt sie. «Es ist unmöglich, all ihre Bedürfnisse gleichzeitig zu erfüllen.»

Seit einem Jahr engagiert sich Jutta Löffler im Verein «Zwillings-Family» und organisiert Info-Abende für Eltern von Zwillingen. «Ich habe viel von der Erfahrung anderer Zwillingeltern profitiert und möchte das weitergeben.»

► Hilfe im Alltag

Beantragen Sie im Spital, dass die Hebammenbetreuung verlängert wird. Die Hebamme kann der Zwillingmutter in der ersten Zeit zu Hause unter die Arme greifen und ihr nützliche Tipps und Tricks zeigen.

Machen Sie sich frühzeitig Gedanken, wer Ihnen im Haushalt und bei der Kinderbetreuung helfen kann.

Bieten Verwandte und Freunde nicht genügend Unterstützung an, gibt es auch andere Möglichkeiten. Die Spitex kommt auf ärztliche Verordnung vorbei. Viele Mütterberatungen bieten einen Entlastungsdienst an. Eine günstige Hilfe ist auch eine Sozialjahr-Praktikantin.

Viele Eltern machen die Erfahrung, dass die Zwillingbabys zufriedener sind, wenn sie zusammen in einem Bett schlafen.

Fördern Sie die Individualität der Zwillinge von Anfang an, indem Sie die Kinder nicht gleich kleiden. Sprechen Sie sie bei ihren Namen an, anstatt von «den Zwillingen» zu reden. Versuchen Sie, mit jedem Kind auch einzeln Zeit zu verbringen.

Tauschen Sie sich mit anderen Zwillingeltern aus. Eine Übersicht über regionale Zwillingvereine bieten die Internetseiten www.zwillinge.ch sowie www.twinmedia.ch

Mehr Tipps und Anleitungen, wie Sie den Alltag mit Zwillingen meistern, bieten die Broschüren des Zürcher Vereins «Zwillings-Family», Auskunft unter 044 984 35 32 www.zwillingsfamily.ch