

Presseinformation

Gesundheit/Kinderwunsch/Lifestyle
St. Pölten, 01.10.2025

Social Freezing liegt im Trend:

Niederösterreichs größte Kinderwunschklinik klärt über selbstbestimmten Kinderwunsch und neueste Erkenntnisse der Reproduktionsmedizin auf

Im Rahmen eines Pressegesprächs luden die Tiny Feet Kinderwunschkliniken am 1. Oktober 2025 in den Standort St. Pölten ein: Selbstbestimmte Planung beim Kinderwunsch, Kryokonservierung sowie Social Freezing werden in der Reproduktionsmedizin intensiv diskutiert. Neben den gefragtesten Behandlungsmethoden gab Tiny Feet auch Einblick in eine ganzheitliche Kinderwunsch-Behandlung, die beispielweise durch entsprechende Ernährung positiv beeinflusst werden kann.

Kryokonservierung: Einfrieren von Embryonen, Samen- und Eizellen so fortschrittlich wie nie

Durch die sogenannte Kryokonservierung können menschliche Zellen über einen sehr langen Zeitraum aufbewahrt werden. Eizellen, Embryonen und Samenzellen werden bei ca. -196°C in Flüssigstickstoff tiefgefroren und zu einem späteren Zeitpunkt verwendet. Kryokonservierung ist heutzutage so ausgereift wie noch nie und dadurch eine sehr fortschrittliche und erfolgreiche Methode. Beispielsweise erfolgt häufig das Einfrieren von Embryonen, wenn im Rahmen einer Kinderwunsch-Behandlung bei einem Embryotransfer überzählige, gut entwickelte Embryonen vorhanden sind, die für einen späteren Zeitpunkt aufgehoben werden sollen. „Diese Embryonen können bei zukünftigen Kinderwunsch-Behandlungen zum Einsatz kommen, falls die Patient:innen weitere Kinder in Planung haben. Kryokonservierte Embryonen dürfen in Österreich bis zu zehn Jahre gelagert werden – und das ist aus medizinischer Sicht völlig unbedenklich“, erklärt Tiny Feet Standortleiter **Dr. András Jaksics**. Ein Kryo-Versuch ist zudem weniger aufwändig als ein Frischversuch, da keine hormonelle Stimulation der Eierstöcke und keine Eizellentnahme erforderlich ist. Laut IVF-Register lag die Schwangerschaftsrate bei einem Transfer von tiefgekühlten Embryonen bei 37,0 Prozent.¹

Der Trend zum Social Freezing: Selbstbestimmt den Kinderwunsch planen

Neben dem Einfrieren von Embryonen, können Patient:innen von Tiny Feet auch Samen- und Eizellen einfrieren lassen. Besonders das Einfrieren von Eizellen liegt aktuell im Trend und ist ein besonders diskutiertes Thema. Das sogenannte Social (Egg) Freezing, also das Kryokonservierung der Eizellen ohne medizinischen Grund und rein der Bevorratung wegen, ermöglicht es Frauen selbstbestimmt ihre Lebensplanung in die Hand zu nehmen – so wie das bei männlichen Samen bereits seit den 90er Jahren der Fall ist. Das optimale Fruchtbarkeitsalter bei Frauen liegt zwischen 20 und 30 Jahren, danach minimiert sich die Eizellreserve mit steigendem Alter und auch die Qualität der Eizellen nimmt stetig ab. Oftmals sind jedoch Karriereziele oder auch eine fehlende Partnerschaft der Grund,

warum Frauen ihren Kinderwunsch zu einem späteren, besser passenden Zeitpunkt realisieren möchten. Mit Social Freezing kann dem Ticken der biologischen Uhr entgegengewirkt werden. Bei dieser Methode werden Eizellen entnommen und eingefroren, um sie später mittels künstlicher Befruchtung in die Gebärmutter einzusetzen. Um die Eizellenproduktion zu stimulieren, müssen die Patientinnen vorab eine hormonelle Behandlung durchführen lassen. Idealerweise werden die Eizellen bereits zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr entnommen.

In Österreich ist Social Freezing jedoch nicht erlaubt. Nur wenn ein medizinisch begründeter Anlass, der die Fruchtbarkeit beeinträchtigt, vorliegt – zum Beispiel Endometriose oder eine Krebstherapie – darf eine Bevorratung der Eizellen durchgeführt werden (Medical Freezing). Derzeit wird das Verbot von Social Freezing in Österreich vom Verfassungsgerichtshof geprüft, nachdem eine Frau dagegen geklagt hat, da sie darin eine Verletzung des Rechts auf Privat- und Familienleben sieht. In Europa ist Social Freezing in Ländern wie Deutschland, Schweiz, Tschechische Republik und Spanien erlaubt. Die Expert:innen von Tiny Feet sprechen sich klar für eine Legalisierung von Social Freezing in Österreich aus, um einer Diskriminierung auf internationaler Ebene entgegenzuwirken. „Mit Social Freezing wird Frauen ermöglicht ihren Kinderwunsch selbstbestimmt zu planen – das sollte auch in Österreich möglich sein“, so **Dr. András Jaksics**.

Steigerung um 42,5 Prozent: IVF-Versuche in Niederösterreich nehmen deutlich zu

Die IVF (In-Vitro-Fertilisation) stellt die klassische Variante der künstlichen Befruchtung dar. Die Befruchtung findet in der Petrischale statt, wo ein Spermium von selbst in die Eizelle eindringt. Bei der IVF liegt die Schwangerschaftsrate im europäischen Durchschnitt bei ca. 30-40 Prozent pro Zyklus. Laut IVF-Register Jahresbericht 2024 wird in Österreich mittels IVF eine Schwangerschaftsrate von bis zu 34,3 Prozent pro Transfer erreicht.¹

Tiny Feet mit seinen vier Standorten in Wr. Neustadt, St. Pölten, Horn und Mödling stärkt nachhaltig die reproduktionsmedizinische Kompetenz in Niederösterreich und deckt damit auch einen steigenden Bedarf auf Länderebene: laut IVF-Bericht wurden 2024 1.298 IVF-Versuche in Niederösterreich durchgeführt.¹ Das ist eine Steigerung von knapp 42,5 Prozent innerhalb von fünf Jahren.²

Die ROPA-Methode: Zwei Mütter – ein Baby

Seit der Gesetzesnovelle des Fortpflanzungsmedizingesetzes im Jahr 2015 können sich bei Tiny Feet auch lesbische Paare ihren Traum vom Wunschkind erfüllen. Eine Besonderheit stellt die ROPA-Methode dar: „Dabei werden die Eizellen der einen Partnerin mit dem Samen eines Spenders befruchtet. Anschließend wird der herangewachsene Embryo der anderen Partnerin eingesetzt. Eine ist nun die genetische Mutter, da die Eizellen von ihr stammen, die andere ist die leibliche Mutter, da sie das Kind austrägt“, erklärt Tiny Feet Kinderwunsch-Expertin **Dr. Birgit Huber**.

¹ vgl. Kern, Reinhard; Mikšová, Dominika; (2025): IVF - Register. Jahresbericht 2024. Gesundheit Österreich, Wien

² vgl. Kern, Reinhard; Mikšová, Dominika; (2020): IVF - Register. Jahresbericht 2019. Gesundheit Österreich, Wien

Ganzheitlicher Ansatz: Dem Kinderwunsch ein Stück näher durch richtige Ernährung

In Österreich bleibt in etwa jedes sechste Paar ungewollt kinderlos. Die Ursachen für einen unerfüllten Kinderwunsch sind vielschichtig und es gibt eine Fülle an verschiedenen Untersuchungs- sowie auch Behandlungsmethoden. Der individuell abgestimmte Weg zum Wunschkind sollte auch ganzheitlich gedacht werden, denn ein gesunder Lebensstil erhöht die Chancen auf eine Schwangerschaft: ausgewogene Ernährung ohne industriell gefertigte Nahrungsmittel, regelmäßige körperliche Aktivitäten sowie – im Falle von Übergewicht – eine Gewichtsreduktion. Darüber hinaus können auch Akupunktur, Fruchtbarkeitsmassagen zur Anregung der Durchblutung sowie Mind-Body-Techniken wie Yoga, Meditation und psychologische Gespräche helfen. „Alle Faktoren, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken, können den Weg zum Wunschkind ebnen“, so **Dr. Birgit Huber**.

Fünf Tipps von Ernährungswissenschaftlerin Isabella Förster

Eine bewusste Ernährung sowohl bei der Frau als auch beim Mann spielt bei einem Kinderwunsch eine wichtige Rolle. Sie kann die Fruchtbarkeit verbessern, Nährstoffspeicher auffüllen und die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen. „Die richtige Ernährung allein garantiert keine Schwangerschaft, aber sie bildet ein starkes Fundament. Wer seinen Körper rechtzeitig mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt, stärkt Eizellen sowie Spermien und unterstützt die Hormonproduktion – die Grundlage für die optimale Versorgung von Anfang an“, so Ernährungswissenschaftlerin und Diätologin **Isabella Förster, MSc BSc**.

1. Mediterrane Ernährung als Basis

Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Olivenöl und Fisch bilden die Basis einer fruchtbarkeitsfördernden Ernährung. Diese Ernährungsform versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen wie Antioxidantien und beugt Stoffwechselerkrankungen vor, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen können.

2. Folsäure frühzeitig einnehmen

Frauen mit Kinderwunsch sollten vermehrt zu folsäurereichen Lebensmitteln greifen. Dazu zählen grünes Gemüse (z.B. Kohlsprossen, Spinat, Brokkoli), Hülsenfrüchte (z.B. Kichererbsen, Linsen, Bohnen), Vollkornprodukte und Nüsse. Die zusätzliche Supplementierung von Folsäure in Form eines Mikronährstoffpräparates erfolgt auf ärztliche Empfehlung.

3. Jod, Vitamin D und Eisen im Blick behalten

Eine gute Jodversorgung unterstützt die Schilddrüsenfunktion und damit den Zyklus und Eisprung. Vitamin D reguliert Hormone und stärkt das Immunsystem, Eisen wiederum ist zentral für die Blutbildung und Sauerstoffversorgung. Da Mängel häufig sind, empfiehlt sich eine Überprüfung der Blutwerte.

4. Omega-3-Fettsäuren einbauen

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren EPA und DHA verbessern die Membranqualität von Eizellen, fördern die Beweglichkeit der Spermien und unterstützen die Einnistung.

Ideal sind ein bis zwei Portionen fettreicher Seefisch pro Woche oder pflanzliche Quellen wie Leinöl, Walnüsse und Algenöl.

5. Zink, Selen und B-Vitamine nicht vergessen

Zink unterstützt die Reifung der Eizellen und ist wichtig für die Spermienproduktion. Selen wirkt als Antioxidans und schützt Keimzellen. B-Vitamine wie B6 und B12 tragen zum Hormonstoffwechsel und zur Blutbildung bei.

Tiny Feet Kinderwunschkliniken – eine der renommiertesten Adressen Österreichs für Kinderwunsch

Die 2008 gegründeten Tiny Feet Kinderwunschkliniken mit Standorten in Wr. Neustadt, St. Pölten, Horn und Mödling zählen zu den renommiertesten Kinderwunschkliniken Österreichs. Unter der Leitung von Prim. Dr. med. Rudolf Rathmanner, einem der führenden Kinderwunschpioniere Österreichs sowie Prim. Dr. med. András Jaksics zeichnet sich Tiny Feet durch langjährige Erfahrung, modernste Behandlungsmethoden und eine familiäre, persönliche Betreuung aus. Ein hochspezialisiertes Team – bestehend aus Ärzt:innen, Embryolog:innen, medizinischen Assistent:innen und Psycholog:innen – begleitet Paare mit unerfülltem Kinderwunsch. Neben dem kompletten Leistungsspektrum moderner reproduktionsmedizinischer Diagnostiken sowie Therapien bietet Tiny Feet auch eine eigene Samenbank, die Möglichkeit zur Eizellenspende sowie das Einfrieren von Embryonen, Samen- und Eizellen. Neben heterosexuellen und lesbischen Paaren werden auch Paare aus benachbarten Ländern, allen voran Deutschland und Ungarn, behandelt. Präventiv haben junge Frauen und Männer die Möglichkeit, ihre Fruchtbarkeit mittels „Fertility Check“ testen zu lassen. Mit regelmäßigen Informationsveranstaltungen leistet Tiny Feet kostenlose Aufklärungsarbeit. www.tinyfeet.at

Presserückfragen

Tiny Feet Kinderwunschkliniken
Ariana Mohar
ariana.mohar@tinyfeet.at
Tel.+43 2622-644 93 - 32

comm:unications – Consulting & Services
Sabrina Nüssel
sabrina.nuessel@communications.co.at
Tel.+43 1 315 14 11- 24
www.communications.co.at