

Hazel Chesterman-Phillips

# Mädchen oder Junge

Einfluss nehmen auf das Geschlecht  
des künftigen Kindes  
Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

Aus dem Englischen  
von Karin Wirth

Mosaik bei  
**GOLDMANN**

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

*Für Sheena, Dick und Penny und für meinen Ehemann,  
der sie möglich gemacht hat!*



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2006

© 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1997/2005 der Originalausgabe by Hazel Chesterman-Phillips

The moral rights of the author have been asserted.

Originaltitel: Choose the Sex of your Baby – the Natural Way

Originalverlag: Bloomsbury Publishing, London

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Masterfile/Andrew Douglas

Redaktion: Sandra-Kathrin Buck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

BS · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 10: 3-442-16856-2

ISBN 13: 978-3-442-16856-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1. Das weibliche Fortpflanzungssystem .....</b>	<b>13</b>
Von der Eizelle bis zum Eisprung .....	14
<b>2. Die Samenzelle .....</b>	<b>21</b>
Gynäko- und Androspermien .....	23
Die Spermienzahl .....	26
<b>3. Vererbung, Gene und Chromosomen .....</b>	<b>28</b>
Teilung und Wachstum normaler Zellen – Mitose .....	30
Teilung von Geschlechtszellen – Meiose .....	31
<b>4. Sex, Empfängnis und Schwangerschaft .....</b>	<b>36</b>
Spermium trifft Eizelle .....	37
Der Embryo entwickelt sich .....	40
<b>5. Gründe für die Geschlechtswahl .....</b>	<b>43</b>
<b>6. Methoden der Geschlechtswahl .....</b>	<b>50</b>
Unnatürliche Auswahl .....	51
Natürliche Geschlechtsbestimmung .....	57

<b>7. Meine Geschichte</b> .....	66
So funktionierte es bei mir .....	71
Nachtrag: Eine Erfolgsmeldung .....	79
<b>8. Die natürliche Methode der Geschlechtswahl</b> .....	81
Auf einen Blick – So bekommen Sie ein Mädchen .....	81
Auf einen Blick – So bekommen Sie einen Jungen .....	85
Was die Spermienzahl bewirkt .....	87
Warum der Zeitpunkt so wichtig ist .....	88
Hilfsmittel und Hindernisse bei der	
Geschlechtsbestimmung .....	91
<i>Hilfsmittel zur Einhaltung der Regeln</i> .....	91
<i>Hindernisse bei der Einhaltung der Regeln</i> .....	94
<b>9. Den Eisprung erkennen</b> .....	96
Die Temperaturmethode .....	102
<i>Die Mittellinie bei Mädchen</i> .....	104
<i>Die Mittellinie bei Jungen</i> .....	107
Körperliche Symptome .....	115
<i>Mittelschmerz</i> .....	116
<i>Vaginalschleim</i> .....	118
Zykluscomputer (oder Fertilitätsmonitor) .....	120
<b>10. Die Rolle der Spermienzahl</b> .....	122
Einwände und Gegenargumente .....	136
Interpretation der Studie .....	139
<b>11. Erfolgsgeschichten – Mädchen erwünscht!</b> .....	145

<b>12. Erfolgsgeschichten – hier sind die Jungs! . . . . .</b>	174
<b>13. Die Rolle der Ernährung bei der Geschlechtswahl</b>	206
Nahrungsmittel, die die Zeugung eines Jungen	
begünstigen . . . . .	209
<i>Bei der Planung eines Jungen verboten</i> . . . . .	210
Nahrungsmittel, die die Zeugung eines Mädchens	
begünstigen . . . . .	210
<i>Bei der Planung eines Mädchens verboten</i> . . . . .	211
<b>14. Fehlschläge aufgrund von Missverständnissen . . .</b>	221
<b>15. Geschlechtswahl und Familienplanung . . . . .</b>	259
Neue Kontaktadresse . . . . .	273
Bibliografie . . . . .	275
Danksagung . . . . .	278
Register . . . . .	279

## Vorwort

*»Es ist erstaunlich, wie sehr ein einziges Buch das ganze Leben einer Familie verändern kann – wenn doch nur die medizinische Welt aufgeschlossener wäre und daran glauben würde!«*

Catherine aus Devon

In diesem Buch berichte ich über meine Erfahrungen als Frau, die sich eine gemischte Familie wünschte, viel darüber nachdachte und eine natürliche Methode fand, die sich als erfolgreich erwies. Nachdem ich bereits zwei Töchter hatte, las ich 1960 alles, was ich zum Thema Geschlechtswahl finden konnte, machte mir Gedanken darüber und versuchte, ein natürliches Gesetz zu finden. Ich erarbeitete eine Formel und wandte sie an, um einen Sohn zu bekommen, der 1963 zur Welt kam.

Während der nächsten Jahre gab ich die Methode an vierzig Freunde und Verwandte im fortpflanzungsfähigen Alter weiter, die das Geschlecht ihres nächsten Kindes im Voraus bestimmen wollten. Bei diesen vierzig Personen betrug die Trefferquote 100 Prozent. Die Journalistin Tessa Hilton schrieb über meine Theorie in der Zeitschrift »Mother & Baby«, und dadurch wurde die Methode in vielen Ländern bekannt. Ich erhielt viele Rückmeldungen von Frauen aus der ganzen Welt, die die Methode angewandt hatten. Ihre Erfahrungen lieferten das faszinierende Ausgangsmaterial für dieses Buch.

1976 erschien in einer britischen Zeitschrift ein Artikel des amerikanischen Gynäkologen Dr. Landrum B. Shettles, der in den USA für seine Forschung auf dem Gebiet der Geschlechtswahl bekannt war. Er vertrat hier Thesen, die meiner Theorie sehr nahe kamen. Ich fühlte mich bestätigt und war froh, dass mein Sohn bereits ein strammer Bursche von dreizehn Jahren war. Denn das bewies, dass meine Ideen aus einer unabhängigen Quelle stammten und lange vor Dr. Shettles' Thesen entwickelt worden waren.

Von 1978 bis 1988 überprüfte ich meine Thesen, während ich per Fernstudium einen Abschluss in Naturwissenschaften und Philosophie erwarb. Ich stellte fest, dass meine Ansichten von verschiedenen Ärzten auf der ganzen Welt geteilt wurden, mit denen ich zu korrespondieren begann. Im vorliegenden Buch sind die Regeln beschrieben, nach denen jeder vorgehen kann. Ich habe sie hier als Leitlinie für all die Frauen dargelegt, die – wie ich damals – nicht wissen, wie sie ein Kind des gewünschten Geschlechts bekommen können.

Ich möchte auch dieser überarbeiteten Ausgabe meines Buches die Warnung vor einer möglichen Enttäuschung voranstellen. Es gibt Paare, die meine natürliche Methode nicht anwenden sollten.

Die Erfolgsgeschichten in diesem Buch können den Eindruck entstehen lassen, dass die natürliche Geschlechtswahl einfach ist. Dies trifft auf Frauen zu, die – wie ich – in der glücklichen Lage sind, einen sehr regelmäßigen Zyklus zu haben. Aber für Frauen mit unregelmäßigen Zyklen ist es manchmal schwierig, alle Regeln genau einzuhalten, und jede Abweichung kann die Planung durcheinander bringen. Es macht mich traurig und

schuldbewusst, wenn ich Briefe von verzweifelten Müttern erhalte, bei denen die natürliche Methode nicht funktioniert hat, aber es gibt nun einmal keine Garantie, das Wunschgeschlecht zu erhalten. Manche Frauen versinken auch in eine tiefe Depression, wenn ihr Baby nicht das Wunschgeschlecht hat. Wenn Sie vermuten, dass dies bei Ihnen der Fall sein könnte, sollten Sie die Entscheidung für ein weiteres Kind sorgfältig überdenken. Diese Methode kann lediglich die Chancen auf einen Jungen oder ein Mädchen deutlich erhöhen.

Dennoch funktioniert die natürliche Methode bei Frauen, die sich genau an die Regeln halten, sofern keine medizinischen Gründe dagegen sprechen. Die Natur hat feste, unveränderliche Muster, und – je nachdem, welche Regel Sie befolgen – werden Sie ein Kind des entsprechenden Geschlechts bekommen.

Aber Sie dürfen sich keinen Fehler erlauben ...



# 1. Das weibliche Fortpflanzungssystem

Manche Paare scheinen kein Problem damit zu haben, das Geschlecht ihres Babys zu wählen. Die umsichtige Kate las die Regeln für ein Mädchen im Buch einer Freundin. Sie beobachtete sechs Monate lang ihren Menstruationszyklus und fuhr dann mit ihrem Mann und den beiden Söhnen in Urlaub. Ihr Mann passte seine Spermienzahl an, sie hielt sich genau an den Zeitplan – und wurde schwanger. Neun Monate später wurde zur großen Freude der Familie ihre Tochter geboren.

Bei Paaren, die weniger Sorgfalt walten lassen, kann es länger dauern, bis der Erfolg eintritt. Tracy, deren Partner bereits Kinder aus erster Ehe hatte, schrieb:

*»Wir hofften auf einen Jungen, aber ich fürchte, wir waren nicht streng genug mit uns. Wir folgten unserem Gefühl und hatten zu oft und zu früh Sex. Wir bekamen ein Mädchen – für meinen Mann die fünfte Tochter! Beim zweiten Mal befolgten wir strikt alle Regeln für einen Jungen. Ich überwachte während eines Urlaubs persönlich das Schwimmen im kalten Meer vor dem Abendessen. Sechsenddreißig Wochen später brachte ich einen lebhaften, siebeneinhalb Pfund schweren Jungen zur Welt! Der kleine David ist ein wahr gewordener Traum. Mein Mann kann es immer noch nicht fassen!«*

Was sind das für Regeln, die so streng und kompromisslos eingehalten werden müssen? Wenn wir sie genau befolgen, er-

halten wir das erwartete Ergebnis. Wenn wir davon abweichen, erhalten wir ein dementsprechend anderes Ergebnis. Die Regeln der Natur sind unumstößlich, aber wir Menschen machen manchmal Fehler. Wie können wir uns diese Regeln aneignen, damit wir jedes Mal ein Kind des gewünschten Geschlechts bekommen?

## Von der Eizelle bis zum Eisprung

Sehen wir uns die Anfänge des menschlichen Lebens an und erfahren wir etwas darüber, wie die Natur funktioniert. Die Eizelle, die weibliche Geschlechtszelle, ist ein guter Ausgangspunkt, da das Leben aller höheren Tiere hier beginnt. Diese kleine, glatte Kugel enthält die Schablone des Lebens, aus der wir alle hervorgehen. Und sie sorgt dafür, dass es auch in Zukunft Leben geben wird. Wenn die Eizelle im Körper der Frau befruchtet wird, dupliziert sie sich sofort und produziert weitere Eizellen für die nächste Generation. Die Eizelle stellt sicher, dass es weitere Nachkommen gibt. Das ist die clevere Strategie eines natürlichen Systems, das der Regel vom Überleben des Stärkeren folgt.

Die Herstellung von Eizellen beginnt, wenn der weibliche menschliche Embryo weniger als zwei Millimeter lang ist – etwa einundzwanzig Tage nach der Befruchtung. Zellen, die Eizellen produzieren, werden als Urkeimzellen bezeichnet. Etwa hundert dieser Zellen wandern rasch in das Gewebe beim Fötus, aus dem später die Eierstöcke werden. Dort vermehren sie sich ständig weiter. Nach fünf Monaten im Mutterleib enthalten die Eierstöcke eines weiblichen Fötus etwa sieben Millionen Eizellen. Die

meisten davon sterben ab. Bei der Geburt sind noch etwa zwei Millionen vorhanden, nach der Pubertät noch etwa eine halbe Million, von denen insgesamt etwa 400 bis 500 während der monatlichen Zyklen einer geschlechtsreifen Frau zur Ovulation gelangen.

Eine diploide Zelle enthält den kompletten, für eine Art charakteristischen Chromosomensatz. Zum Zeitpunkt des Eisprungs, wenn die Eizelle den Eierstock verlässt, um befruchtet zu werden, ist sie haploid, das heißt, sie enthält nur die Hälfte der 46 getragenden Chromosomen einer erwachsenen Zelle. Die Chromosomenzahl wurde durch einen als Meiose bezeichneten Prozess (siehe Seite 33, *Vererbung, Gene und Chromosomen*) auf 23 reduziert. Die anderen 23 Chromosomen werden von der Samenzelle bereitgestellt, von der die Eizelle befruchtet wird. Diese beiden Gensätze bestimmen die genetische Anlage des Babys und damit seine einzigartigen Merkmale.

Menschliche Eizellen sind in den Eierstöcken gespeichert. Manche von ihnen bleiben dort 40 Jahre lang, während der gesamten fruchtbaren Jahre einer Frau. Das ist möglicherweise eine Erklärung dafür, weshalb ältere Frauen ein höheres Risiko tragen, ein genetisch geschädigtes Kind zu bekommen, das aus einer nicht mehr ganz frischen Eizelle stammt.

Die unreifen Eizellen ruhen während der Kindheit eines Mädchens bis zur Pubertät. Ab diesem Zeitpunkt reagieren einige von ihnen auf die hormonellen Botschaften, die von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), der Herrscherin über alle hormonproduzierenden Drüsen, gesendet werden. Die Hypophyse befindet sich am Boden des Zwischenhirns, hinter den Augenhöhlen und vor dem Hypothalamus, einem Kontrollzentrum,

von dem angenommen wird, dass es die Produktion des follikelstimulierenden Hormons (FSH) und des luteinisierenden Hormons (LH) in der Hypophyse steuert.

FSH stimuliert die Reifung von Eizellen in einer kleinen, blasenähnlichen Struktur innerhalb des Eierstocks, dem so genannten Graafschen Follikel (nach dem niederländischen Anatomen Regnier de Graaf benannt, der es 1670 entdeckte). Dieses Gebilde ist mit Flüssigkeit gefüllt, und die Eizelle wächst normalerweise zu einer Seite des Follikels – ähnlich wie sich das befruchtete Ei später in der Wand der Gebärmutter einnistet.

Zu diesem Zeitpunkt benötigt die Eizelle viel Energie, da sie während der Reifungsphase bis zum Eisprung sehr aktiv ist. Um sich diese Energie zu beschaffen, muss sie mehr von dem Sauerstoff aufnehmen, der sich aus der Umgebung über ihre Oberfläche verteilt. Bei dieser Energiebeschaffung ist ihr die eigene Struktur nicht hilfreich, da es sich um eine vollkommene Kugel mit glatter Oberfläche handelt, sodass sie die für ihre Größe kleinstmögliche Oberfläche einnimmt. Aber sieben Millionen Granulosazellen umgeben die Eizelle und kleiden den Follikel aus. Durch die Gesamtoberfläche dieser Helferzellen wird die Energiemenge, die der Eizelle durch Absorption zur Verfügung steht, deutlich erhöht. Auf diese Weise dienen die Millionen Granulosazellen der winzigen Eizelle so fleißig wie Arbeiterbienen ihrer Königin.

Die Granulosazellen sind auch am Senden chemischer Botschaften an das Gehirn zur Auslösung des Eisprungs beteiligt. Lord Robert Winston vom Hammersmith Hospital in London hat diesen so genannten Feedback-Mechanismus folgendermaßen beschrieben:

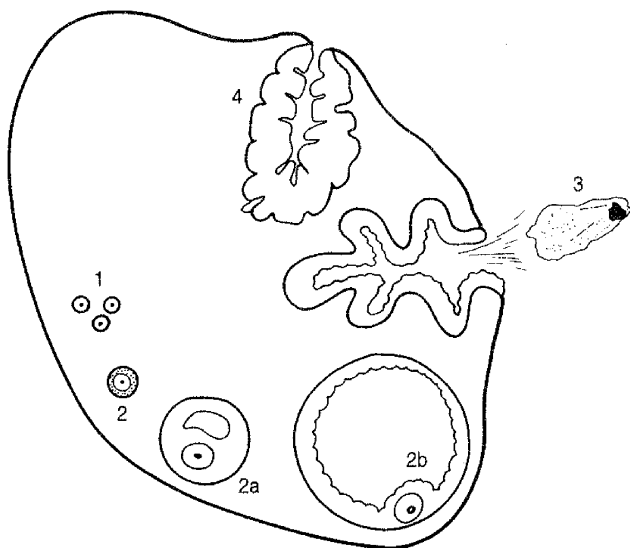
»Während FSH das Wachstum des Follikels anregt, steigt die Zahl und Aktivität der (östrogenproduzierenden) Granulosazellen. Mit steigender Zahl der Granulosazellen nimmt die Östrogenproduktion zu. Schließlich steigt die Östrogenmenge so stark an, dass etwas davon in den Blutkreislauf gelangt. Durch diesen Östrogenanstieg wird das Gehirn angeregt. Der Hypothalamus erhält die Botschaft, dass der Follikel herangereift ist und dazu bereit ist, eine reife Eizelle freizusetzen. Daraufhin wird eine Nachricht vom Hypothalamus an die Hypophyse gesendet, die darauf reagiert, indem sie LH ausschüttet. Etwa 36 Stunden nach dem Anstieg des LH-Spiegels im Blut öffnet sich der Follikel und gibt die Eizelle frei. Der Eisprung erfolgt.«

In diesem Absatz wird sehr schön die Funktionsweise der Zykluscomputer deutlich, die manche Frauen nutzen, um den Tag ihres Eisprungs zu bestimmen (siehe Seite 120, *Den Eisprung erkennen*). Besonders zu beachten ist der Satz: *Etwa 36 Stunden nach dem Anstieg des LH-Spiegels erfolgt der Eisprung.*

Yasmin wünschte sich einen Sohn. Da sie unregelmäßige Zyklen hatte, beschloss sie, mit einem Zykluscomputer den Tag ihres Eisprungs zu bestimmen. An dem Tag, an dem die blaue Linie im Monitor erschien, hatte sie sofort Verkehr mit ihrem Mann. Neun Monate später brachte Yasmin eine zweite Tochter zur Welt.

Um einen Sohn zu empfangen, hätte Yasmin nach dem Auftreten der blauen Linie noch ein wenig länger auf den Temperaturanstieg warten müssen. Der medizinischen Forschung zufolge tritt der Eisprung »bis zu 36 Stunden später« auf. Aber die Frauen sind unterschiedlich, und die Regel passt sich an ihren persönlichen Rhythmus an. In manchen Fällen können aus den

36 Stunden 48 Stunden werden. Der einzig sichere Weg besteht darin, nach dem Auftreten der entsprechenden Farbe im Zykluscomputer auf den Temperaturanstieg zu warten, der den Eisprung anzeigt (siehe Seite 120, *Den Eisprung erkennen*). Dieser Anstieg ist das deutlichste Anzeichen des Eisprungs. Wenn es ein Junge werden soll, ist dies der richtige Zeitpunkt für Sex. Leider hatte Yasmin zu früh Verkehr mit ihrem Mann, nämlich vor dem



### Abb. 1: Eisprung

Die Entwicklung eines Follikels, der die Eizelle enthält. (1) Unreife Eizellen. (2, 2a und 2b) Heranreifender Graafscher Follikel und Eizelle. (3) Aufplatzen des Follikels mit Freisetzung der von Granulosazellen umgebenen Eizelle (Eisprung). (4) Gelbkörper etwa 4 bis 5 Tage nach dem Eisprung.

Eisprung. Also empfing sie eine Tochter – streng nach den Regeln der Natur. Wir werden uns damit im 9. Kapitel noch genauer beschäftigen.

Kehren wir jetzt zur Eizelle zurück. Nach dem Eisprung macht sich die Eizelle auf den Weg in einen der beiden Eileiter. Auf ihrer Reise durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter kann sie von einer Samenzelle befruchtet werden.

In der Zwischenzeit findet ein weiterer Feedback-Mechanismus statt. Durch die LH-Ausschüttung der Hypophyse angeregt, beginnen die Granulosazellen, ein zweites Hormon, Progesteron, herzustellen. Dieses Hormon bereitet die Gebärmutter auf die Einnistung des Embryos vor, falls eine Befruchtung stattgefunden hat. Außerdem produzieren die Granulosazellen ein hellgelbes Pigment, das den aufgeplatzten Follikel färbt und in einen Gelbkörper (Corpus luteum) verwandelt. Diese Struktur beginnt ebenfalls, Progesteron herzustellen, das zu Beginn der Embryonalentwicklung eine wichtige Rolle spielt. Wenn der Corpus luteum beschädigt ist, kann dies zu einer frühen Fehlgeburt führen.

Der Eisprung erfolgt, wenn der Follikel platzt und die Eizelle den Eierstock verlässt. (Dies kann die Ursache des Schmerzes sein, den manche Frauen zum Zeitpunkt des Eisprungs spüren.) Bei den meisten Frauen geschieht dies in der Zyklusmitte, also am 14. Tag innerhalb eines 28-tägigen Zyklus. Die Eizelle hat in diesem Fall 14 Tage Zeit, um durch den Eileiter zur Gebärmutter zu wandern.

Aber, wie bereits erwähnt, variiert der genaue Zeitpunkt des Eisprungs von Frau zu Frau und manchmal von Zyklus zu Zyklus. Jede Frau muss ihren eigenen Eisprung ermitteln. Ich hatte

das Glück, regelmäßige kurze Zyklen von 24 Tagen mit Eisprung am zehnten Tag zu haben. Frauen, denen es schwer fällt, ihren Eisprung zu ermitteln, können auf die verschiedensten Hilfsmittel zurückgreifen. Sie werden im Kapitel *Den Eisprung erkennen* ausführlich besprochen.





Hazel Chesterman-Phillips

**Mädchen oder Junge**

Einfluss nehmen auf das Geschlecht des künftigen Kindes  
Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-16856-9

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: November 2006

So beeinflusst man das Geschlecht des künftigen Kindes mit natürlichen Methoden.  
Erfolgsquote: erstaunliche 98 Prozent.

Viele Eltern wünschen sich, das Geschlecht des Kindes bestimmen zu können. Hazel Chesterman-Phillips hat eine Methode entwickelt, mit der Eltern Einfluss nehmen können. Dabei gilt es, einfach den Regeln der Natur zu folgen: Denn wissenschaftliche Studien haben längst erwiesen, welche Faktoren bereits vor der Zeugung auf das Geschlecht des Kindes einwirken.