

MARGRET MADEJSKY

Das alternative Kinderwunschbuch



MARGRET MADEJSKY

Das alternative Kinderwunschbuch

Die besten Naturheilkonzepte für die Fruchtbarkeit



Die in diesem Buch aufgeführten Rezepte und Behandlungshinweise verstehen sich ausschließlich als Lehrbeispiele. Die Einnahme der aufgeführten Heilmittel oder die Anwendung der genannten Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung und ist im Einzelfall sorgfältig abzuwägen. Für eventuelle Folgen haftet weder die Autorin noch der Verlag. Da dieses Buch keine Einführung in die Naturheilkunde darstellt, sind für die Wahl der aufgeführten Behandlungsmöglichkeiten wie auch bei der Anwendung der Naturheilmittel Vorkenntnisse hilfreich und manchmal sogar erforderlich. Wer keine Erfahrung im Umgang mit Naturheilmitteln hat, sollte sich unbedingt über die Art der Anwendung, die genauen Anwendungsgebiete und Dosierungen sowie über mögliche Nebenwirkungen informieren. Im Zweifelsfall sollte man fachlichen Rat einholen, zum Beispiel in einer Apotheke oder Naturheilpraxis (siehe auch den Abschnitt »Gefahren und Grenzen der Selbstbehandlung« im Anhang).



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Maxioffset von UPM liefert IGEPa.

1. Auflage

Originalausgabe

© 2015 Arkana, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Ralf Lay

Layout und Satz: Lorenz & Zeller, Inning

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: The three ages of woman, 1905

(oil on canvas), Klimt, Gustav (1862-1918) / Galleria Nazionale d'Arte

Moderna, Rome, Italy / De Agostini Picture Library /

A. Dagli Orti / Bridgeman Images

Bildnachweis Innenteil siehe Anhang

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-34174-0

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort

Es ist doch immer wieder ein kleines Wunder Seite 10

Teil I: Die Kinderwunschberatung

Zum Umgang mit diesem Buch Seite 13

Leitsymptome

Warum den Weg der Natur wählen? Seite 17

Nicht jeder will das Schicksal herausfordern ♦ Ursachenfindung ist Detektivarbeit ♦
Den Weg für die Empfängnis ebnen ♦ Den Boden bereinigen, damit der Same auf-
geht ♦ Raum schaffen und die Kinderseele willkommen heißen

Die Anamnese bei Kinderwunsch Seite 28

Die unerlässliche Suche nach den Ursachen ♦ Erfolg durch gezielte Diagnostik ♦
Die zwölf wichtigsten Fragen bei Kinderwunsch

Checkliste Kinderwunsch Seite 63

Gynäkologische Routineuntersuchung ♦ Gynäkologischer Abstrich ♦ Chlamydien-
test ♦ Ultraschall ♦ Der Postkoitaltest (Sims-Huhner-Test) ♦ Hormone, die beim
Kinderwunsch eine Rolle spielen ♦ Spermogramm

Teil II: Die Kinderwunschpraxis

Die fruchtbarkeitssteigernden Kräfte der Hochzeitskräuter Seite 73

Reiswerfen für den Kindersegen ♦ Brautkranz für die ewige Liebe ♦ Symbol der
ehelichen Freuden

Die Fruchtbarkeitspflanzen im Garten der Aphrodite Seite 87

Was tun, wenn die Lust fehlt? ♦ Raum schaffen für die neue Seele ♦ Gewürze für die Liebeskraft ♦ Weil Liebe durch den Magen geht ♦ Lebenswärme für die Lenden ♦ Mit den Nieren die Beziehungsfähigkeit stärken ♦ Weil die Lust im Kopf beginnt ...

Die Macht der seelischen Blockaden..... Seite 101

Ängste als Blockaden ♦ Wenn die Schwiegermutter stört ♦ Wenn der Partner nicht gleich ja sagt ♦ Die Expertenmeinung: Seelische Blockaden mit Homöopathie und Psychotherapie lösen (Interview mit Milena Raspotnig)

Toxische Blockaden oder: Wie man das Nest reinigt Seite 116

Erst einmal entgiften ♦ Ungesundes Landleben? ♦ Berufsbedingte Unfruchtbarkeit ♦ Knoblauch reinigt das Blut ♦ Alternativen bei Knoblauchallergie

Was tun nach Absetzen der Antibabypille? Seite 136

Wenn der Zyklus einfach nicht mehr funktioniert ♦ Erst einmal die Pille ausleiten

Wenn das Ei nicht richtig springen will Seite 147

Muttermundschleim prüfen lohnt sich ♦ Mit der Lust steigt die Empfängnisfähigkeit ♦ Wenn die Eierstockfunktion nachlässt ♦ Die Expertenmeinung: Fruchtbarkeitsnahrung aus der Sicht der TCM (Interview mit Peter Elster)

Gelbkörperschwäche, eine Hauptursache ungewollter Kinderlosigkeit Seite 171

Was ist eine Gelbkörperschwäche? ♦ Was den Gelbkörper stärkt ♦ Potenzierete Organe und bioidentische Hormone stärken die Organfunktion ♦ Die Expertenmeinung: Hormonregulation bei Kinderwunsch (Interview mit Monika Huber)

Stressbedingte Fruchtbarkeitsstörungen Seite 190

Die Bedeutung der Schilddrüse für die Fruchtbarkeit Seite 195

Die Schilddrüse zu checken lohnt sich ♦ Nicht jeder verträgt Jod

Spezialfall: Unfruchtbar durch Spermaallergie Seite 207

Allergisch durch Umweltgifte? ♦ Allergisch bedingte Sterilität auf dem Vormarsch
♦ Impfung oder Eigenblut? ♦ Die Expertenmeinung: Immunologische Ursachen
auf dem Vormarsch (Interview mit Dorothea Brückl)

Spezialfall: Kinderwunsch bei PCO-Syndrom Seite 223

Wenn die Eierstöcke erkalten ♦ Eisprung durch Gewichtsabnahme ♦ Lebenswärme
für den Bauchraum ♦ Wie man den Yin-Pol stärkt ♦ Therapiekonzept bei PCO-Syn-
drom ♦ Die Expertenmeinung: Wie man den »Palast des Kindes« wohnlich macht
(Interview mit Alexander Jahn)

Spezialfall: Kinderwunsch bei Endometriose Seite 241

Von der Menstrualkolik außer Gefecht gesetzt ♦ Eizellreifungsstörungen
mindern die Fruchtbarkeit ♦ Das Drei-Phasen-Programm ♦ Etappenziel: Krämpfe
lindern ♦ Die Expertenmeinung: Akupunktur löst Blockaden (Interview mit
Karin Holzhammer)

Spezialfall: Kinderwunsch bei Myomen Seite 258

Umwelterkrankung Myom ♦ Die Ursache lässt sich nicht wegoperieren ♦
Erfolgskonzept bei Kinderwunsch

Was tun bei Fehlgeburtneigung? Seite 269

Wenn sich der Gelbkörper erschöpft ♦ Häufig mangelt es an Folsäure ♦ Unerläss-
lich: Die Blutgerinnung prüfen ♦ Wenn das Immunsystem überreagiert ♦ Blutreini-
gung vor Nestbau ♦ Umweltgifte senken noch Jahre später die Fruchtbarkeit

Spätes Mutterglück: Kinderwunsch um die vierzig Seite 287

Das wahre und das biologische Alter ♦ Die sieben Leben der Frau ♦ Was den »Kinderdurst« stillt ♦ Die Expertenmeinung: Kinderwunsch ab vierzig (Interview mit Dr. med. Peter Lackner) ♦ Expertenmeinungen: Wann ist der Abschied vom Kinderwunsch sinnvoll? (Diverse Beiträge) ♦ Die Expertenmeinung: Wenn der Kinderwunsch zum Zwang wird (Interview mit Stephanie Hinum)

Die naturheilkundliche Fruchtbarkeitssteigerung bei Männern Seite 305

Männer ticken anders ♦ Blauer Dunst und Strahlen schaden den Spermien ♦ Hodenkrampfader – zu Unrecht gefürchtet? ♦ Unfruchtbar durch Umweltgifte ♦ Gesunder Mann ... gesunde Spermien ♦ Die Expertenmeinung: Was Männer fruchtbar macht (Interview mit Olaf Rippe) ♦ Die Expertenmeinung: Wie man den Spermien ein Wohlfühlmilieu bereitet (Interview mit Sibylle Honisch)

Nachwort Seite 330

Anhang

Wissenswertes zur Selbstbehandlung und zu den Rezepten Seite 339

Verzeichnis der Abkürzungen Seite 341

Adressen und Bezugsquellen Seite 344

Quellen und Literaturempfehlungen Seite 348

Anmerkungen Seite 355

Bildnachweis Seite 357

Sachregister Seite 360

Heilpflanzenregister Seite 370

Dank Seite 374

Über die Autorin Seite 375



Vorwort: Es ist doch immer wieder ein kleines Wunder...

... wenn durch den heiligen Akt der Liebe ein Kind entsteht und schließlich gesund das Licht der Welt erblickt. Dieses Wunder war mir wenige Tage nach meinem vierzigsten Geburtstag selbst vergönnt. Dass ich in meinem Alter noch spontan schwanger wurde, führe ich im Wesentlichen auf drei Faktoren zurück:

1. *Eine gesunde Lebensweise:*

Wir hatten beide bereits viele Jahre vor meiner Schwangerschaft mit dem Rauchen aufgehört, uns konsequent biologisch ernährt und fast täglich Sport getrieben.

2. *Wiederholte Entgiftungskuren:*

Vor der Schwangerschaft habe ich zwei- bis dreimal jährlich gefastet und gleichzeitig mit Naturheilmitteln Schwermetalle ausgeleitet und den Darm saniert.

3. *Eine intakte Partnerschaft:*

In den zwanzig Jahren vor der Geburt unseres Sohnes hatten wir, wie jedes Paar, so manches Hoch

und Tief durchlebt. Dadurch waren wir als Paar genug gefestigt, um der außerordentlichen Belastung, die das Kinderkriegen eben auch bedeutet, standzuhalten.

Außerdem war meine Schwangerschaft auch positive Folge zahlreicher Selbstversuche mit hormonell regulierenden Naturheilmitteln. Als ich erfahren hatte, dass ich schwanger war, setzte ich alles daran, das gesunde Gedeihen der Frucht in meinem Leibe nach allen Regeln der Naturheilkunst zu fördern. Dank unserer naturheilkundlichen Kenntnisse verlief die Schwangerschaft unkompliziert, sodass wir eine Hausgeburt vorbereiten konnten. Die Geburt unseres Sohnes durfte ich als eine Einweihung in das große Mysterium des Lebenschenkens erleben, und das Kinderkriegen verstehe ich seither als ein bedingungsloses Ja zum Leben. Jedenfalls hat uns das Schicksal ein sehr großes Geschenk gemacht, und ich war so dankbar dafür, dass ich schon bald nach der Geburt den tiefen Wunsch verspürte,

ein Büchlein zu schreiben, das allen interessierten Frauen naturheilkundliche Wege zum Wunschkind aufzeigen sollte. Also begann ich zu schreiben. Doch dann drängte sich ein anderes Projekt dazwischen: Das *Lexikon der Frauenkräuter* wollte geschrieben werden. Mein Kinderwunschbuch lag daher zeitweise auf Eis. Inzwischen ist ein ganzes Jahr siebt vergangen, in dem dieses Buchprojekt heranreifen durfte. Ständig kamen und kommen neue Erfahrungen und Ideen hinzu.

In meiner Frauenpraxis hatte ich lange vor meiner eigenen Schwangerschaft zahlreiche erfolgreiche Fruchtbarkeitssteigerungen durchgeführt. Bereits eine meiner ersten Patientinnen kam wegen Kinderwunsch, und dieser ließ sich mit Unterstützung von Naturheilmitteln quasi im Handumdrehen erfüllen. Fortan wurde die Fruchtbarkeitsbehandlung zu einem meiner Praxisschwerpunkte.

All die Erfahrungen, die ich zu diesem Thema in den letzten drei Jahrsiebt sammeln durfte, will ich nun in diesem Ratgeber für Betroffene wie auch für Kollegen zusammenfassen und nutzbar machen. Nicht zuletzt habe ich durch meine Vortragstätigkeit in rund zwanzig Jahren viele kompetente Kolleginnen und Kollegen sowie Ärztinnen und Ärzte

und überhaupt sehr viele interessante Menschen kennenlernen dürfen. Der im wahrsten Sinne des Wortes »fruchtbare« Erfahrungsaustausch mit ihnen fließt in Form von Interviews unter dem Motto »Die Expertenmeinung« in diesen Ratgeber ein. Einerseits sollen diese Interviews die Ursachen ungewollter Kinderlosigkeit aus mehreren Blickwinkeln beleuchten, andererseits sollen sie auch darauf hinweisen, dass es viele fähige Heilpraktiker und Naturheilärzte gibt, die Ihnen beim Kinderwunsch Unterstützung bieten können.

Nun hoffe ich, dass mit Unterstützung dieses Buches und mit Hilfe von Mutter Natur möglichst viele Frauen auf ganz natürliche Weise schwanger werden. Mögen diese Kinder wahre Früchte der Liebe und Friedensbringer für unsere Erde sein!

Margret Madejsky

Seefeld im Ostermond, 2014

TEIL I:

Die Kinderwunschberatung



Zum Umgang mit diesem Buch

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, befinden Sie sich sehr wahrscheinlich auf der Suche nach natürlichen Möglichkeiten der Fruchtbarkeitssteigerung für sich selbst oder für andere. Da werden Sie sicherlich mehr als fündig werden, denn dieses Buch hält einen großen Blumenstrauß an Möglichkeiten für Sie bereit. Aber vielleicht erhoffen Sie sich, hier auf den einen ultimativen Geheimtipp zu stoßen, der Sie oder eben jemanden in Ihrem Umfeld dem Ziel näher bringen könnte. Sofern Sie über keine tiefergehenden medizinischen oder naturheilkundlichen Kenntnisse verfügen, werden Sie sich spätestens bei der Durchsicht des Inhaltsverzeichnisses oder beim Durchblättern der Kapitel fragen, was von all dem angebotenen Naturheilkwissen nun konkret in Ihrem Fall zielführend sein könnte. Die nachfolgenden Hinweise sollen Ihnen helfen, sich in der Informationsvielfalt besser zurechtzufinden.

Bitte haben Sie Verständnis, dass sich dieses Buch nicht darauf beschränken kann und will, nur ein paar wenige Heil-

pflanzen wie etwa den Mönchspfeffer zu beleuchten, Bachblüten, Bauchtanz oder Hormonyoga zu empfehlen. Zweifelsohne können all diese Maßnahmen im Einzelfall hilfreich sein. Wenn man jedoch die zunehmende Kinderlosigkeit, von der heute zirka 25 Prozent aller Paare im fruchtbaren Lebensalter wenigstens zeitweilig betroffen sind, ernst nimmt und wenn man vor allem den verschiedenen Ursachen der Unfruchtbarkeit gerecht werden möchte, dann muss ein informationsdichter Kinderwunschratgeber herauskommen. Nur ein komplexes Buch kann dem Anspruch genügen, die heutigen Hauptursachen für unerfüllten Kinderwunsch wirklich abzudecken.

Dieser Ratgeber will Ihnen naturheilkundliche Wege zum Wunschkind aufzeigen; und nun ist es an Ihnen auszuwählen, was für Sie das Richtige sein könnte. Oder, wichtiger noch, wählen Sie, was für Sie umsetzbar ist. Gestehen Sie sich dafür bitte eine Portion Intuition zu. Am besten versuchen Sie herauszufinden, mit welchen Hinweisen, Rezepten oder Therapiekonzepten Sie in Resonanz gehen. Die wichtigste Frage, die Sie

sich selbst stellen müssen, lautet: Was spricht mich ganz persönlich am meisten an?

Wie immer gibt es viele Wege zum Ziel. Sie können das Buch »durcharbeiten«, es also von vorn nach hinten lesen und alle Passagen markieren, die Ihnen wichtig erscheinen. Sie können auch erst einmal alle Fragen im Kapitel »Die Anamnese bei Kinderwunsch« ehrlich beantworten und sich auf diese Weise zu den für Sie wichtigen Kapiteln und Rezepten lenken lassen. Sie sollten nicht zuletzt auch die »Checkliste Kinderwunsch« abarbeiten und nach erfolgter Diagnosestellung wiederum in den entsprechenden Kapiteln nach Lösungsmöglichkeiten stöbern. Am Ende wählen Sie ein für Sie umsetzbares Therapiekonzept, wobei durchaus mehrere Rezepturen kombiniert werden dürfen. Sofern Sie Ihre eigene Geschichte in einem der Fallbeispiele widergespiegelt finden, könnten Sie das zugehörige Therapiekonzept versuchen. Ebenso dürfen Sie von Ihren Beschwerden ausgehend in diesem Buch gezielt nach Lösungsmöglichkeiten suchen, indem Sie sich von Ihren Leitsymptomen in die entsprechenden Kapitel leiten lassen.

Doch spätestens dann, wenn Sie sich in mehr als zwei oder drei verschiedenen

Fallbeispielen wiederfinden oder wenn mehr als zwei oder drei Krankheiten gleichzeitig die Fruchtbarkeit einschränken, wird die Arzneiwahl für den medizinischen Laien immer schwerer und im ungünstigsten Fall sogar unmöglich. In solchen Fällen kann dieses Buch leider keine ultimative Lösung anbieten. Dann geht es vielmehr darum aufzuzeigen, dass es möglicherweise auch in Ihrem Fall einen naturheilkundlichen Weg geben könnte, der Sie zu Ihrem Wunschkind führt. Doch diesen Weg sollten Sie, vor allem wenn vielleicht schon ein jahrelanger Leidensweg hinter Ihnen liegt, gemeinsam mit einer erfahrenen Therapeutin oder mit einem erfahrenen Therapeuten beziehungsweise Heilpraktiker beschreiten. Bedenken Sie bitte, dass es überall fähige Naturheiler gibt – denn: »Jedem Land wächst seine eigene Krankheit, seine eigene Arznei und sein eigener Arzt.«¹

Leitsymptome

Leitsymptom: Ausbleibender Eisprung

- Siehe PCO-Syndrom (Seite 223)
- Siehe Schilddrüse (Seite 195)
- Siehe Post-Pill-Syndrom (Seite 136)
- Siehe Stress (Seite 190)
- Siehe spätes Mutterglück (Seite 287)



**Leitsymptom: Krampfartige
Regelbeschwerden**

- Siehe Gelbkörperschwäche (Seite 171)
- Siehe Myome (Seite 258)
- Siehe Endometriose (Seite 241)
- Siehe Stress (Seite 190)

Leitsymptom: Sexuelle Unlust

- Siehe seelische Blockaden (Seite 101)
- Siehe Schilddrüse (Seite 195)
- Siehe Stress (Seite 190)
- Siehe Pflanzen der Aphrodite (S. 87)

**Leitsymptom: Beschwerden vor der
Regel**

- Siehe Gelbkörpermangel (Seite 171)
- Siehe Post-Pill-Syndrom (Seite 136)
- Siehe Schilddrüse (Seite 195)
- Siehe Stress (Seite 190)
- Siehe spätes Mutterglück (Seite 287)

Leitsymptom: Zyklusstörungen

- Siehe PCO-Syndrom (Seite 223)
- Siehe Gelbkörpermangel (Seite 171)
- Siehe Schilddrüse (Seite 95)
- Siehe Post-Pill-Syndrom (Seite 136)
- Siehe Stress (Seite 195)
- Siehe spätes Mutterglück (Seite 287)

**Leitsymptom: Schlechtes
Spermogramm**

- Siehe Fruchtbarkeitssteigerung bei

Männern (Seite 305)

- Siehe toxische Belastung (Seite 116)
- Siehe Schilddrüse (Seite 195)
- Siehe Stress (Seite 190)

Leitsymptom: Antriebslosigkeit

- Siehe toxische Belastung (Seite 116)
- Siehe Schilddrüse (Seite 195)
- Siehe Stress (Seite 190)
- Siehe seelische Blockaden (Seite 101)

**Leitsymptom: Alles in Ordnung und
trotzdem nicht schwanger**

- Siehe die zwölf wichtigsten Fragen bei Kinderwunsch (Seite 30)
- Siehe Checkliste Kinderwunsch (Seite 63)
- Siehe toxische Belastung (Seite 116)
- Siehe Schilddrüse (Seite 195)
- Siehe seelische Blockaden (Seite 101)
- Siehe Endometriose (Seite 241)
- Siehe Fruchtbarkeitssteigerung bei Männern (Seite 305)

Leitsymptom: Fehlgeburtstneigung

- Siehe Fehlgeburtstneigung (S. 269)
- Siehe toxische Belastung (Seite 116)
- Siehe Gelbkörpermangel (Seite 171)
- Siehe Schilddrüse (Seite 195)
- Siehe Myome (Seite 258)
- Siehe Stress (Seite 190)
- Siehe spätes Mutterglück (Seite 287)

Warum den Weg der Natur wählen?

»Für mich ist das Allerwichtigste das Bewusstsein davon, dass ein Kind nicht gemacht, sondern empfangen wird.«

DR. BARTHOLOMEUS MARIS²

Wir leben in einer sehr fortschrittlichen Zeit. Möglicherweise wird es bald in den Kindergärten und Schulen mehr Kinder geben, die im Reagenzglas erzeugt wurden, als solche, die durch den Akt der Liebe in diese Welt gelangt sind. Die Zahlen zur Hausgeburt, die heute je nach Gegend nur von 1 bis 3 Prozent der werdenden Mütter gewählt wird, machen ebenfalls deutlich, dass das Vertrauen in die Natur und in die Weisheit des Schicksals in unserer scheinbar so aufgeklärten Zeit so gut wie gar nicht mehr vorhanden sind.

Allerlei Ängste treiben die Menschen um. Mitunter werden diese Ängste sogar absichtlich geschürt, sodass manche den Klarsicht verlieren und vergessen oder verdrängen, dass Schwangerschaft und Geburt eigentlich ganz natürliche Lebensprozesse sind und bleiben sollten.

Doch die Zukunft hat längst begonnen: Mehrere zehntausend In-vitro-Fertilisations-(IVF-)Kinder haben bislang das Licht der Welt erblickt. Dennoch bleiben nicht wenige Paare trotz modernster reproduktionsmedizinischer Verfahren kinderlos. Die einen geben bereits nach wenigen Versuchen auf, weil sie den seelischen Belastungen und den hormonell bedingten Stimmungsschwankungen, die mit einer künstlichen Befruchtung einhergehen, nicht standhalten. Die anderen scheiden irgendwann aus, weil sie finanziell nicht mithalten können. Wieder andere müssen aus gesundheitlichen Gründen von weiteren Behandlungszyklen absehen, weil durch die hormonelle Überstimulation vielleicht Myome oder Zysten Wachstumsimpulse erhalten haben und nun die Gebärmutter oder die Eierstöcke gefährdet sind. Kurz: Der Weg der Repromedizin ist in den wenigsten Fällen ein leichter.

Das liegt auch, aber nicht nur an der Methode. Es gibt Menschen, die das Schicksal lieber nicht auf diese Weise herausfordern sollten – und eben diejenigen wollen es leider gar nicht hören.

Man sollte nämlich bedenken, dass die Verantwortung unendlich schwer wiegt, wenn man eine neue Existenz erzwingt, und man sollte auch nicht verdrängen, dass dieses evozierte Lebewesen die Rechnung für das Bezwingen des Schicksals lebenslang bezahlen muss. Darüber hinaus wissen wir nicht, wohin das medizinische Phänomen der künstlichen Befruchtung uns dereinst gesamtgesellschaftlich führen wird, denn mit den modernen Befruchtungstechniken steigen zugleich die Raten an Abgängen, Frühgeburten, Kaiserschnitten et cetera, wodurch wiederum Frustration freigesetzt und seelische Traumata erzeugt werden. Mit anderen Worten: Es kann nicht nur gut sein, wenn alles medizinisch Machbare tatsächlich umgesetzt wird.

Nicht jeder will das Schicksal herausfordern

Vielen Paaren ist es von vornherein oder wird es im Verlauf der künstlichen Befruchtungen unheimlich, derart aktiv in das Schicksal einzugreifen. Daher stellen sie sich bald die Frage, ob es nicht auch andere Wege zum Wunschkind gibt, denn sie sehnen sich nach sanfteren Methoden wie auch nach einer menschengerechten Behandlung. Diesen Ansprü-

chen wird die Naturheilkunde in den allermeisten Fällen gerecht. Nicht wenige Kinderwunschpaare wenden sich daher ganz bewusst der Alternativmedizin zu. Anfangs denken manche, sie könnten zweigleisig fahren, weil eben doch das letzte Fünkchen Vertrauen in die Naturheilkunde fehlt. Immer wieder hört man Äußerungen wie: »Die Naturarznei hat mir gutgetan – aber vielleicht bilde ich mir das ja doch nur ein.« Wer jedoch täglich mit Naturheilmitteln umgeht oder Heilung am eigenen Körper erfahren durfte, zweifelt bald nicht mehr daran, dass die Naturheilkunde der Schulmedizin in der Behandlung einer Vielzahl von Leiden ebenbürtig und manchmal sogar ein wenig überlegen ist. Man denke nur an die durch zu häufigen Antibiotikaeinsatz resistent gewordenen Krankheitserreger wie etwa Staphylokokken, gegen die es nach wie vor wirksame Pflanzeninhaltsstoffe gibt – zum Beispiel Labiatengerbstoffe, Senfölglykoside oder Zimtaldehyde, um nur einige Beispiele antibiotischer Wirkstoffe zu nennen. Die Schulmedizin basiert ja sogar zum Teil auf den Kräften der Natur: Die Hormonvorstufen für die Antibabypille der ersten Generation wurden einst aus Pflanzen wie der Yamswurzel gewonnen, und Opiate, die stärksten Schmerzmittel der Schul-

medizin, leiten sich nach wie vor von Schlafmohnalkaloiden ab!

In dem Wunsch, zweigleisig fahren zu wollen, spiegelt sich oftmals die Sehnsucht wider, die Vorteile der altbewährten Kräuterheilkunde, die zum Teil auf jahrtausendealter Heiltradition basiert, oder die gute Verträglichkeit der Homöopathie mit den neuesten Erkenntnissen der Reproduktionsmedizin zu vereinen. Doch die alte Erfahrungsheilkunde und die moderne Repromedizin sind kaum miteinander vergleichbar und nur begrenzt vereinbar. Es sind unterschiedliche Wege mit anderen Ansprüchen.

Zweifelsohne haben beide Methoden, die sogenannte Schulmedizin wie auch die Alternativmedizin, ihre Möglichkeiten und Grenzen, ihre Stärken und Schwächen, ihre Erfolge und Misserfolge. In Bezug auf den Kinderwunsch gibt es allerdings einige wesentliche Unterschiede. Einer der wichtigsten Unterschiede ist sicherlich der, dass man im Lauf einer naturheilkundlichen Fruchtbarkeitsbehandlung insgesamt gesünder werden kann. Immer wieder hört man von Patientinnen, die den naturheilkundlichen Weg wählen, dass sie unabhängig von ihrem Kinderwunsch wenigstens wieder hormonell in die Balance kommen wollen. Viele können bereits nach



Aus der Yamswurz wurden einst die Hormonvorstufen für die Antibabypillen der ersten Generation gewonnen. Heute ist die speziell aufbereitete Yamswurz hilfreich, um beim Kinderwunsch einen Gelbkörpermangel auszugleichen.

wenigen Wochen berichten, dass sie sich viel ausgeglichener fühlten als zu Behandlungsbeginn und dass auch der Zyklus regelmäßiger sei oder krampfartige Regelbeschwerden besser geworden seien. Dies kann die Repromedizin mit Sicherheit nicht von sich behaupten.

Für so manche Patientin beginnt mit einer reproduktionsmedizinischen Kinderwunschbehandlung nämlich eine Achterbahnfahrt der Hormone wie auch der Gefühle. Die hormonelle Stimulation im Rahmen einer künstlichen Befruchtung kann selbst ausgeglichene Persönlichkeiten emotional völlig aus der Bahn werfen.

Ursachenfindung ist Detektivarbeit

Hauptsächliches Ziel von Alternativmedizinern und Heilpraktikern ist es, die Erkrankungsherde und Ursachen der ungewollten Kinderlosigkeit zu finden, um diese dann gezielt zu behandeln. Weil zum Kinderkriegen eben zwei gehören, ist die Ursachenfindung in vielen Fällen Detektivarbeit. Es müssen so viele Faktoren beachtet werden: Gesamtbefinden und Beziehungsstruktur von Frau und Mann, Alter, Beruf, die individuellen Krankengeschichten, bisherige Verhütungsmethoden, Spermogramm, Scheidenmilieu, Zyklus und Hormonstatus, mögliche toxische oder seelische Blockaden und vieles andere mehr.

Obwohl die Ursachenfindung zwar nicht gerade das Hauptziel der Repromedizin ist, muss doch deren ausgefeilte

Diagnostik gelobt werden. Nirgendwo sonst werden etwa die Hormone sorgfältiger überprüft als in spezialisierten Kinderwunschpraxen. Das liegt unter anderem daran, dass niedergelassene Frauenärzte gezwungen sind, ihr Budget von derzeit etwa 20 Euro pro Frau und Quartal einzuhalten. Ausführliche Gespräche, kostspielige Bluttests oder umfangreiche Hormonuntersuchungen sind daher beinahe unmöglich, wenn man nicht am Ende selbst draufzahlen will. Dagegen wird in spezialisierten Kinderwunschpraxen meist gleich zu Beginn eine sorgfältige Diagnostik durchgeführt, die für die Therapiewahl ausschlaggebend sein kann. Genau an diesem Punkt könnten sich beide Wege für einen Augenblick zum Wohle der Kinderwunschpaare kreuzen oder sogar für kurze Zeit vereinen: indem man nämlich den Löwenanteil der Diagnostik der Kinderwunschpraxis überlässt und dann eine individuelle naturheilkundliche Fruchtbarkeitsbehandlung wählt. Auf diese Weise lassen sich die Stärken beider Methoden geradezu ideal miteinander kombinieren.

Doch viele Betroffene werden sich nun fragen: Was kann die Naturheilkunde auf diesem Gebiet überhaupt leisten? Die Antwort muss lauten: Sie leistet viel und

hat vermutlich ganz ähnliche Erfolgsraten wie die Repromedizin. Allerdings will und kann die Naturheilkunde das Schicksal nicht zwingen, um beispielsweise einer schwer kranken oder extrem stoffwechselgestörten Person noch zu einem Kind zu verhelfen oder um den fixen Kinderwunsch einer Fünfzigjährigen zu befriedigen ...

Den Weg für die Empfängnis ebnen

Im Gegensatz zur Repromedizin lässt sich mit Naturmedizin nichts erzwingen. Die Stärke der Naturheilkunde liegt vielmehr darin, Blockaden und Störherde aufzuspüren, das Blut zu reinigen, den Körper zu entgiften, Organfunktionen zu stärken und Hormone auf sanfte Weise zu regulieren, sodass der Weg für eine natürliche Empfängnis geebnet ist. Statt Hormone zu ersetzen oder hormonell überzustimulieren, machen Naturheilkundige meist nur eine Art »hormonelles Feintuning«, wie es der Ehemann einer Patientin einmal treffend auf den Punkt brachte. Dieser kleine Unterschied zeigt auch, dass beide Wege zumindest auf der ethischen Ebene nicht wirklich kompatibel sind. Die Repromedizin löst den Eisprung aus, sofern möglich – mit

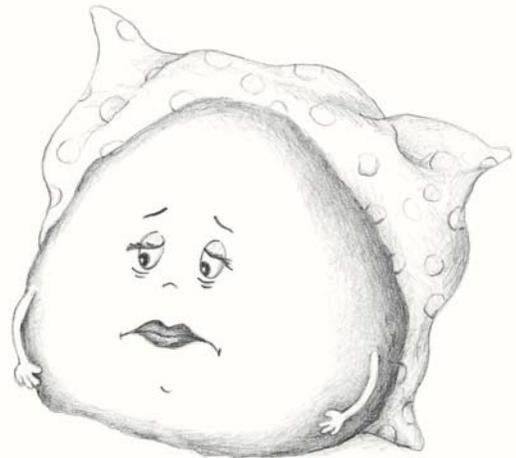
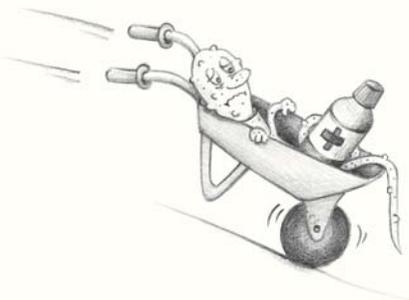
Naturmedizin kann man den Eisprung anregen oder begünstigen, nicht aber erzwingen –, doch dies ist auch nur in ganz bestimmten Fällen nötig. Die Anregung des Eisprungs mit Naturheilmitteln pflanzlichen, mineralischen oder tierischen Ursprungs ist viel sanfter als die hormonelle Stimulation im Rahmen einer reproduktionsmedizinischen Behandlung, sodass es durch eine naturheilkundliche Fruchtbarkeitssteigerung zu keiner Überstimulation kommen kann. Zwillinge oder Mehrlingsgeburten gibt es in der Naturheilkunde auch nur dann, wenn ohnehin eine familiäre Neigung dazu besteht.

Ein kleines Fallbeispiel soll verdeutlichen, warum der natürliche Weg zum Wunschkind in vielen Fällen der sanftere und ebenso effektivere sein kann: Eine Frau Anfang dreißig wog durch die Hormonstimulationen nach sieben IVF-Behandlungen rund 25 Kilogramm mehr als vorher – diese 25 Kilo brachte sie danach auch nie mehr weg! Zudem hatte sie erstmals in ihrem Leben Eierstockzysten entwickelt. Infolge der Hormongaben litt sie nachhaltig unter heftigen Stimmungsschwankungen, war abwechselnd depressiv und weinerlich oder gereizt und aggressiv. Zu einer Schwangerschaft war es dennoch nicht gekommen.

Es dauerte in ihrem Fall rund anderthalb Jahre, bis sie mit Hilfe von hormonell ausgleichenden Naturarzneien endlich auf ganz natürlichem Weg empfangen konnte und schließlich ein gesundes Mädchen zur Welt brachte.

In ihrem Fall lag zuerst infolge der hormonellen Überstimulation eine Blockade vor, und außerdem hatte sie eine ausgeprägte Gelbkörperschwäche. Beides ließ sich auf sanfte Weise regulieren. Als das erste Kind etwa drei Jahre alt war, wollte das Paar ein zweites Kind. Doch die Frau wurde wiederum nicht spontan schwanger. Ihre Reizbarkeit vor der Regel wies den Weg zu einer weiteren naturheilkundlichen Gelbkörperregulation. Im dritten Behandlungsmonat mit gelbkörperregulierenden Heilpflanzen sowie mit Homöopathie wurde die Frau erneut schwanger und brachte wieder ein gesundes Kind zur Welt.

Was soll uns das sagen? Nun, dieser eine Fall steht für viele. Jeder erfahrene Heilpraktiker und auch jeder Naturheilarzt kann solche Erfolgsgeschichten erzählen. Man darf also durchaus annehmen, dass sehr viele Frauen übertherapiert und hormonell überstimuliert werden, obwohl möglicherweise eine wesentlich sanftere naturheilkundliche Gelbkörperregulation genügt hätte. Allerdings muss gesagt werden, dass speziell diese Patientin sehr viel Geduld mitgebracht hat. Sie verfolgte konsequent den naturheilkundlichen Weg und brachte auch viel Eigeninitiative ein. Einfach nur passiv eine Therapie über sich ergehen zu lassen und auf ein Baby zu hoffen hätte in ihrem Fall vermutlich nicht genügt.



Den Boden bereinigen, damit der Same aufgeht

Ein weiterer Unterschied: Mittels IVF und intrazytoplasmatischer Spermieninjektion (ICSI) können Reproduktionsmediziner auch ein ungutes Spermium mit einer minderwertigen Eizelle zusammenbringen. So heißt es etwa in einem Fachbuch: »Unbewegliche Spermien können jedoch als ›Chromosomen-Container‹ sehr wohl im Rahmen einer In-vitro-Fertilisation und intrazytoplasmatischen Spermieninjektion zur Fertilisation einer Oozyte dienen.«³ Eine Frau mit dringendem Kinderwunsch wird da vermutlich sagen: »Egal wie, wenn ich nur endlich schwanger werde.«

Tatsächlich wählen Fortpflanzungsexperten – soweit möglich – nur die vitalsten Samenzellen aus, um diese dann im Reagenzglas in die Eizelle einzubringen. Jedoch sollte man bedenken, dass sich die Qualität und Funktionstüchtigkeit einer männlichen Samenzelle nicht allein von deren Aussehen und Beweglichkeit ablesen lassen. Das sind nur zwei objektiv wahrnehmbare Eigenschaften. Von Weichmachern (zum Beispiel Bisphenol A) ist bekannt, dass deren toxische Wirkung äußerlich kaum wahrnehmbar ist, und dennoch wird durch sie

die Funktion der Samenzellen eingeschränkt. Das heißt, es könnte möglicherweise an einer latenten Vergiftung durch diese oder andere hormonaktive Umweltproblemstoffe gelegen haben, dass es nicht schon früher und auf natürlichem Weg zur Schwangerschaft gekommen ist.

Darüber hinaus kann die Zeugung im Glas Auswirkung auf das spätere Leben haben: In einer schwedischen Studie wurden 5680 Kinder, die zwischen 1982 und 1995 nach IVF zur Welt kamen, mit 11360 »normal« Gezeugten verglichen. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass die IVF-Kinder »ein signifikant höheres Risiko tragen, später an einer Behinderung zu leiden und betreut werden zu müssen«⁴.

Sicher wäre es besser, erst Gesundheit zum Zwischenziel zu wählen und dann dem Schicksal noch mal eine naturgemäße Chance zu geben. Ein Mann, der eine Blutreinigung von Schwermetallen und anderen unfruchtbar machenden Giftstoffen erhalten hat, wird mit Sicherheit gesündere Samenzellen bilden. Und eine Frau, die Amalgam, Antibiotika oder Hormone wie die Antibabypille ausgeleitet hat, spricht erfahrungsgemäß besser auf eine naturheilkundliche Hormonregulation an.

Die Naturheilmittel wollen also den Körper reinigen, damit Eizelle und Spermium sich in gesundem Milieu vereinen können – vorausgesetzt, dass dies möglich ist. Bei manchen Frauenleiden wie etwa bei fortgeschrittener Endometriose mit ausgedehnten Verklebungen im Bauchraum kann die Eizellqualität derart schlecht sein, dass mit Naturheilmitteln auch nur wenig Aussicht auf Erfolg besteht. Hier zweigleisig zu fahren ist aber wiederum wenig sinnvoll. Denn wer sich für die Reproduktionsmedizin entschieden hat, kann mit Naturheilmitteln keine zusätzliche Wirkungsverstärkung erreichen. Mehr, als das Schicksal zwingen zu wollen, geht nicht! Zwingen im Quadrat gibt es nicht, denn die eingesetzten Medikamente sind so stark, dass Naturheilmittel hier nichts Zusätzliches ausrichten könnten.

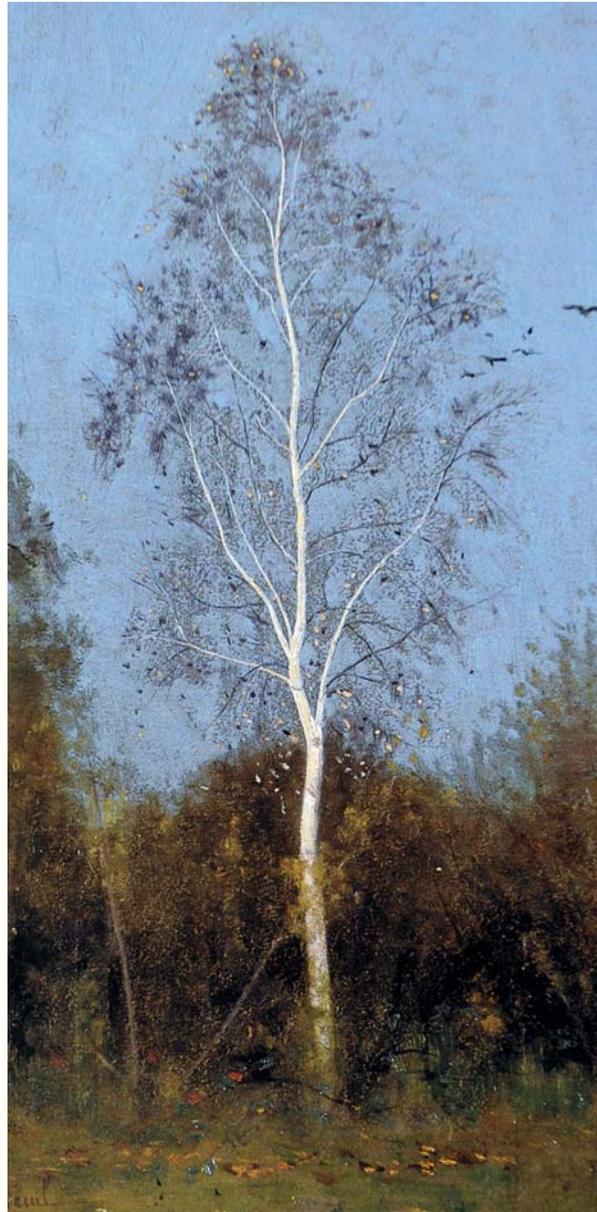
Raum schaffen und die Kinderseele willkommen heißen

Ziel einer gleichzeitigen naturheilkundlichen Behandlung, zum Beispiel mit Akupunktur, Homöopathie oder Pflanzenarzneien, könnte jedoch eine gewisse Schadensbegrenzung sein. Sprich: Man kann mit Naturheilmitteln versuchen, Leber und Nieren zu entlasten, da diese

Organe die zugeführten künstlichen Hormone, die den Organismus regelrecht überschwemmen, abbauen und ausscheiden müssen. Auch die hormonell bedingten Stimmungsschwankungen könnten im Einzelfall mit Naturheilmitteln ein wenig ausgeglichen werden. Nach einer hormonellen Stimulation sollten auch die Funktionen der Hormondrüsen, speziell der Hirnanhangsdrüse und der Eierstöcke, wieder gestärkt werden. Denn ähnlich wie durch die Einnahme der Antibabypille wird die körpereigene hormonelle Feinregulation durch die Einnahme von Hormonen mitunter nachhaltig gestört. Erfahrungsgemäß dauert es nach einer Kinderwunschbehandlung Wochen oder im Einzelfall sogar Monate, bis eine Frau wieder auf Naturheilmittel anspricht. Eine Schadensbegrenzung mit Hilfe von Naturheilmitteln und -methoden wäre also in jedem Fall wünschenswert (siehe Therapiekonzept, Seite 26).

Nicht zuletzt sollte man auch versuchen, auf der emotionalen Ebene für Ausgleich zu sorgen. Für viele Paare beginnt mit einer Fruchtbarkeitsbehandlung ein dunkles Kapitel, denn mit je mehr Druck das Ziel angestrebt wird, umso größer sind die psychischen Abgründe, die sich auftun, wenn es trotz

aller Bemühungen nicht klappt. »Nach Zuber-Jerger wird die IVF als stressreichstes Lebensereignis nach Tod eines Familienmitgliedes beschrieben« (Vgl. Dt. Ärzteblatt 19, 2002: A 617-619). Eine psychologische Betreuung wäre daher in vielen Fällen angebracht. Die Münchener Heilpraktikerin und Psychologin Milena Raspotnig meint, die Paare, die künstliche Befruchtungen hinter sich haben, müssen erst einmal wieder in die Entspannung gebracht werden. Manchmal genügen ausgiebige Gespräche, um den Druck herauszunehmen. Manchmal braucht es aber auch eine tiefgehende Traumabehandlung, um seelische Blockaden abzubauen (siehe Interview, Seite 106). Die Naturheilärztin Dr. Christl Scheuber-Mauer aus Garmisch-Partenkirchen hat dazu eigens eine spezielle geführte Meditation entwickelt, bei der sie Farb-Aromaöle nach Andreas Hesse mit Farbklangmusik und Farblichtbestrahlung kombiniert. Diese Meditation hat vor allem zum Ziel, »die Patientin weg vom technischen Denken und hin zu ihrem Bauch zu lenken. Denn die Frauen sollen der neuen Seele irgendwann melden können: ›Hier ist dein Platz, hier bist du willkommen.«



Die Birke heißt »Baum des Anfangs«, weil sie Wiegenholz liefert. Ihre Blätter sind Bestandteil von Nierenfunktionsmitteln.

Therapiekonzept zur Begleitung einer reproduktionsmedizinischen Behandlung

Während und nach einer hormonellen Stimulation sollte man mindestens für vier bis sechs Wochen die Leber entlasten und die Nieren stärken, zum Beispiel mit:

- ▶ *Metamarianum B12* von Meta Fackler, zwei- bis dreimal täglich 15 bis 25 Tropfen und/oder zwei- bis dreimal wöchentlich eine Subkutaninjektion im Bauchraum mit *Metahepat* von Meta Fackler.
- ▶ *Nierentonikum Wala*, zweimal täglich 1 Esslöffel in einem Glas Wasser einnehmen.
- ▶ *Staphisagria C30 Globuli*, zunächst einmalig 3 Globuli nach Eizellentnahme oder -implantation.

Nach abgeschlossener künstlicher Befruchtung empfiehlt sich über zwei bis



drei Zyklen hinweg eine Reaktivierung der Hormondrüsen (Hypophyse, Eierstöcke), zum Beispiel mit:

- ▶ *Ovaria comp. Globuli (Wala)*, abends 15 Globuli im Mund zergehen lassen.
- ▶ *Phyto-L Tropfen (Steierl)*, zweimal täglich 20 bis 25 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Bei hormonell bedingten Stimmungsschwankungen kann versucht werden:

- ▶ *Pulsatilla D12 Globuli*, ein- bis zweimal täglich 5 bis 10 Globuli in der zweiten Zyklushälfte. Das Mittel passt vor allem für weinerliche Frauentypen, die eher anlehnungsbedürftig und verfroren sind.

Nach fehlgeschlagenen Versuchen mit starken Stimmungstiefs wirken wohltuend:

- ▶ *Ignatia*, die Seelentrösterin, zum Beispiel einmalig pro Behandlungszyklus 2 bis 3 Globuli C30. Das Mittel passt eher für das »seufzende Elend« nach Verlustereignissen wie Abgängen.

Pulsatilla, die homöopathisch aufbereitete Küchenschelle, besänftigt hormonell bedingte Stimmungsschwankungen.

- Aurum/Apis regina comp. von Wala, zur sanften Stimmungsaufhellung, auch über längere Zeit hinweg, morgens und mittags je 10 bis 15 Globuli im Mund zergehen lassen.
- P-Sta spag. Peka Tropfen von Pekana, bei Bedarf zur Nervenstärkung, je nach Reaktion einmal oder mehrmals täglich 15 bis 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.
- Ingwer-Nierenwickel nach emotionaler Überforderung: 2 bis 3 TL Ingwerpulver in eine Schüssel geben und mit 150 ml kochendem Wasser übergießen. Mit dem etwas abgekühlten Brei ein Leintuch bestreichen und dieses über die Nieren legen. Dann eine Wärmflasche darübergerben und alles mit Handtüchern und Decken zudecken. Etwa 15 Minuten sollte der Wickel einwirken, dann wird er entfernt. Angenehm wirken anschließend Einreibungen mit Johanniskrautrotöl oder mit Kupfersalbe rot von Wala. Dann noch 15 bis 20 Minuten nachruhen.

Wichtig: Der Ingwer-Nierenwickel eignet sich nur für sehr wärmebedürftige Frauen und sollte auf der Haut nur leicht brennen!

Der Ingwer-Nierenwickel ist oft hilfreich, wenn einer Frau die erfolglosen Behandlungsversuche oder auch vorangegangene Fehlgeburten an die Nieren gehen.



Die Anamnese bei Kinderwunsch

Die Beratung wegen unerfüllten Kinderwunschs zählt mit zu den aufwändigsten Tätigkeiten von Ärzten oder Heilpraktikern. Das liegt vor allem daran, dass zum Kindermachen eben zwei gehören. Daher sollten auch beide Krankengeschichten in gleichermaßen gründlicher Weise durchleuchtet werden. Denn selbst wenn sich das Paar fit fühlt und relativ gesund lebt, also regelmäßig Sport treibt und sich bewusst ernährt, gibt es doch bei jedem Menschen immer irgendwelche körperlichen Schwachpunkte, familiären Gesundheitsthemen oder seelischen Baustellen. Wenn erfahrene Heilkundige mit geübtem Blick suchen, dann werden sie in der Regel fündig. Erfahrungsgemäß stößt man bei den meisten Paaren auf zwei bis drei Hinderungsgründe gleichzeitig. Bei langjährigem Kinderwunsch kann aber auch nur ein einziger tieferliegender oder schwerwiegender Grund, der bislang nie beachtet wurde, der Empfängnis im Weg stehen. Aber je mehr Störfaktoren aufgedeckt werden, umso besser ist das. Denn es müssen alle Hemmnisse erkannt und beseitigt werden, bevor sich der Kinderwunsch erfüllen kann.

Die unerlässliche Suche nach den Ursachen

Sofern man die richtigen Hebel in Bewegung setzt, kann man durchaus auch nach fünf oder zehn Kinderwunschjahren noch auf natürlichem Weg Erfolg haben. Wie gesagt gleicht die Befragung bei Kinderwunsch dann jedoch einer Detektivarbeit, nur dass sich das Ganze im medizinisch-psychologischen Fachbereich abspielt. Gerade weil auch psychische Blockaden häufig eine Rolle spielen, ist in vielen Fällen sogar die getrennte Befragung von Frau und Mann unter vier Augen sinnvoll. Leider sind die wenigsten Paare wirklich so ehrlich, offen und vertraut miteinander, wie man es sich beim Kinderwunsch eigentlich wünschen würde.

Zum Beispiel fallen die Antworten bezüglich der sexuellen Erfüllung unter vier Augen meist anders aus als im Dreiecksgespräch. Immer wieder kommt es vor, dass das Paar einstimmig und dann meist wie aus der Pistole geschossen behauptet, dass beide sexuell erfüllt seien – und das nach fünf Jahren mit unerfüll-

tem Kinderwunsch und trotz reproduktionsmedizinischer Eingriffe. Erfahrungsgemäß ist die schnellste Antwort in solch intimer Angelegenheit nicht immer die glaubwürdigste. Manchmal kommt dann mit etwas Verzögerung eine schwierige Stimmung auf, und der Mann fordert die Frau auf, »es« doch zu sagen, da »es« vielleicht doch wichtig sein könnte. So rücken manche Paare nur zögerlich mit ihren sexuellen Schwierigkeiten heraus, die von Frigidität über Orgasmusprobleme bis hin zum Kinderwunsch ohne geschlechtliche Vereinigung reichen.

Umgekehrt erfährt man von der Frau, sobald sie mal allein in die Praxis kommt, dass sie doch nicht ganz so erfüllt ist wie zuvor behauptet, weil ihr Mann vielleicht unter Erektionsstörungen oder unter vorzeitigem Samenerguss leidet.

Einmal schickte eine Kinderwunschpatientin ihren Lebensgefährten sogar aus dem Behandlungsraum, um ihr Geheimnis zu lüften: Sie trug nämlich wegen starken Haarausfalls eine Perücke. Der Mann hatte also mit einer Frau zusammengelebt, die er noch nie ohne Perücke gesehen hatte.

Dies alles ist durchaus menschlich und verständlich. Aber ein Gesundheitsdetektiv im Auftrag der Fruchtbarkeit muss eben lernen, hinter die Fassade zu blicken.

Erfolg durch gezielte Diagnostik

Aufgabe der mit der Kinderwunschberatung und Behandlung betrauten Therapeuten wäre also zunächst ein möglichst sorgfältiges Eingangsgespräch mit nachfolgender und ganz gezielter Untersuchung. Ein solches Gespräch dauert erfahrungsgemäß und sofern es mit beiden Partnern geführt wird, anderthalb bis zwei Stunden, im Einzelfall auch länger. Danach kann man leichter sagen, welche tiefergehenden Untersuchungen sinnvoll und welche Behandlungsmethoden erfolgversprechend sein könnten. Die Bestimmung von Blut- und Hormonwerten, Ultraschall, Antikörpersuchtests, Spermogramm oder das Anlegen von Bakterienkulturen, um nur einige Beispiele zu nennen, sind teuer und werden deswegen nicht routinemäßig bei allen Paaren durchgeführt. Daher gehen Frauenärzte meist so vor, dass weitergehende Untersuchungen erst dann durchgeführt werden, wenn es trotz mehrmonatiger Behandlung einer offensichtlichen Ursache wie etwa dem Gelbkörpermangel mit Pflanzen- oder Hormonpräparaten zu keiner Schwangerschaft gekommen ist.

Auf diese Weise verstreichen manchmal viele Monate, bevor man allen Ursa-

chen der ungewollten Kinderlosigkeit auf die Spur kommt. Erfolgreich kann aber nur eine Behandlung sein, die alle Hindernisse und Störfaktoren gleichermaßen einbezieht. Auch kann es sich lohnen, einmal den Weg in die Naturheilpraxis zu nehmen, wo Schwachstellen aufgedeckt werden, die mit den üblichen schulmedizinischen Methoden nur schwer nachweisbar wären. Auch sollte eine sogenannte Herdsuche beim Hals-Nasen-Ohren- oder beim Zahnarzt erfolgen. Denn in dem einen Fall kann ein wurzelbehandelter Zahn die hormonelle Balance gefährden, und im anderen kann eine starke Zahnfleischentzündung eine Gelbkörperschwäche begünstigen. Nicht zuletzt kann auch eine chronisch vereiterte Nebenhöhle das Immunsystem schwächen.

Am Ende müssen bei den meisten Paaren, die in die Kinderwunschsprechstunde kommen, stets mehrere Knoten gleichzeitig gelöst werden, um die Voraussetzungen für eine Empfängnis zu schaffen. Ein Eingangsgespräch, die Anamnese, hat zum Ziel, möglichst viele hinderliche Faktoren gleichzeitig aufzudecken, damit man alle erforderlichen Hebel in Bewegung setzen kann.

Nachfolgend finden Sie einen Fragenkatalog, der als Leitfaden dienen kann.

Wer die Fragen ehrlich beantwortet, erhält dadurch vielleicht schon erste Hinweise darauf, wo körperlich oder seelisch aufzuräumen ist und wo der therapeutische Hebel angesetzt werden sollte.

Die zwölf wichtigsten Fragen bei Kinderwunsch

1. Seit wann besteht der Kinderwunsch?

- Seit weniger als einem Jahr (A).
- Seit ein bis zwei Jahren (B).
- Seit mehr als zwei Jahren (C).

Zu A: Wenn eine Frau innerhalb von einem Jahr nicht schwanger geworden ist, dann besteht nicht der geringste Grund zur Panik. Erfahrungsgemäß leiden Frauen, die wenige Monate nach Absetzen der Antibabypille die Naturheilpraxis aufsuchen, nicht selten unter einem Post-Pill-Syndrom. Dieses umfasst alle Beschwerden, die im Zusammenhang mit der Antibabypille stehen. Bei Frauen mit Neigung zu hormoneller Schwäche bleiben nach Absetzen der Pille die Eisprünge aus, es kommt zu einer Gelbkörperschwäche, oder die Regelblutung versiegt vorübergehend. In solchen Fällen sollte die Antibabypille ausgeleitet werden (siehe Seite 136).

Manchmal haben die Frauen vielleicht deswegen das Gefühl, es könnte bei ihnen nicht ganz so leicht zu einer Empfängnis kommen wie bei anderen, weil die Mutter oder eine Tante auch nicht gleich schwanger wurde. In solchen Fällen wäre es sinnvoll, bald durch Hormontests (LH, FSH, TSH) eine hormonelle Schwäche auszuschließen. Denn es gibt die familiäre Häufung von Schilddrüsenerkrankungen oder von anderen hormonellen Erkrankungen, die man in der Naturheilkunde unter dem Begriff »Drüsenchwäche« zusammenfasst. Am besten hört frau sich bei der weiblichen Verwandtschaft um.

Weil ein Jahr Kinderwunsch noch ein relativ kurzer Zeitraum ist, kann der Übereifer allerdings auch einen fixen Kinderwunsch anzeigen, der manchmal sogar einer psychologischen Betreuung bedarf. Denn vielleicht ist es noch gar nicht die rechte Zeit, um Kinder zu bekommen, und die Frau denkt nur, dass dies jetzt unbedingt sein müsste. Manchmal handelt es sich auch um ein mehr oder weniger übersteigertes Kontrollbedürfnis, das wiederum eine seelische Blockade darstellen kann.

Zu B: Die meisten Paare beginnen sich nach ein bis zwei Jahren zu wundern,

warum es bei ihnen mit dem Kinderwunsch nicht spontan klappt. Meist sucht dann die Frau eine gynäkologische Praxis auf, um nachsehen zu lassen, ob alles in Ordnung ist. Je nachdem, wie gründlich nach Ursachen für die ungewollte Kinderlosigkeit gesucht wird, stellt sich vielleicht ein Gelbkörpermangel heraus, oder es kommt durch Ultraschall zu Zufallsbefunden wie etwa Eierstockzysten, die dann ganz gezielt behandelt werden sollten. Viele bekommen jedoch nur den frauenärztlichen Kommentar zu hören, dass »alles in Ordnung« sei und einer Schwangerschaft körperlich nichts im Wege stehe.

In jedem Fall sollten die Paare bedenken, dass doch bei jedem zweiten bis dritten Paar die Ursache der ungewollten Kinderlosigkeit beim Mann liegt. Dennoch kommt es leider viel zu oft vor, dass nur an der Frau herumtherapiert wird und eben nicht am Mann. In jedem Fall ist es ratsam, dass die Männer ein- oder besser zweimal beim Urologen die Spermienzellen untersuchen lassen. Außerdem sollten bei beiden die Hormone (TSH, LH, FSH) geprüft werden (siehe »Checkliste Kinderwunsch«, Seite 63).

Zu C: Je länger der Kinderwunsch besteht, umso wahrscheinlicher sind schwerwie-