

## Endlich Schwanger - Naturheilkunde bei unerfülltem Kinderwunsch

Osteopathie in ihrer Reinform ist eine ‚Ganzheitsmedizin‘. Die meist manuellen Behandlungen werden beispielsweise durch Tinkturen oder Heilkräuter, Bewegung aber auch Globuli oder andere pflanzliche oder homöopathische Therapeutika ergänzt. In Bezug auf eine Kinderwunschbehandlung ist im besten Fall eine komplementär- und schulmedizinische Begleitung des betreffenden Paares wünschenswert. Bevor wir aber über Lösungsansätze sprechen, ein paar Zahlen, Daten und Fakten.

Eine generelle Zunahme der Unfruchtbarkeit ist in der deutschen Bevölkerung nicht zu belegen. Aber das Alter der Frauen bei der Geburt des ersten Kindes steigt beständig an und mit zunehmendem Alter geht die Fruchtbarkeit zurück. Paare bekommen zurzeit mit 30 Jahren ihr erstes Kind, ab 35 Jahren sinkt die Chance auf Schwangerschaft generell erheblich. Hinzu kommt, dass eine Reihe von äußeren Faktoren wie Erschöpfung, Stress oder eine ungesunde Lebensweise die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Häufig unterschätzte Faktoren wie emotionale Belastungen und das seelische Befinden üben zusätzlich indirekt Einfluss auf die Fruchtbarkeit aus. Eine ausgewiesene Störung der Fruchtbarkeit liegt zu 30% beim Mann – in 30% bei der Frau – in weiteren 30% finden sich Störungen bei beiden Partnern und in 10% findet die Medizin keine Ursache.

Jede alternative Behandlung zur Unterstützung einer Schwangerschaft sollte auf Basis einer angemessenen Befundung und Anamnese beider Partner erfolgen. Wenn alle möglichen Einflussfaktoren erfasst sind, kann eine individuelle Therapie und Behandlung erstellt und angewendet werden. Dabei steht fest, dass beide Partner in die Therapie eingebunden werden sollten – also auch die Männer...

Spannungsabbau, Gewebearmonisierung, verbesserte Durchblutung bei gesteigertem Lymphdurchfluss, eine sensiblere Nerveninformation und die Balancierung positiver hormoneller Einflüsse sind die primären Ziele der osteopathischen Behandlung bei Kinderwunsch. Die Osteopathie begleitet dabei den Kinderwunsch bereits vorbereitend und soll bspw. die Reifung der Eizelle und den Eisprung, den Weg zur Gebärmutter erleichtern und die spätere Einnistung unterstützen.

Als primäre Vorbereitung einer Schwangerschaft gilt zudem der Verzicht auf Genussmittel, eine vitalstoffreiche Ernährung, ausreichend natürliche Getränke, angemessene Bewegung, ein erholsamer Schlaf und bei Bedarf die gezielte Ergänzung mit Folsäure und anderen Vitalstoffen. Bei Zyklusstörungen sind Akupunkturbehandlungen sehr erfolgreich.

Ergänzende Möglichkeiten in der 1. Zyklushälfte:

1. Homöopathie – die Auswahl wird individuell auf Basis der Persönlichkeit der Frau getroffen. Bewährte Mittel sind Ovaria Comp., Follikelhormon synth., Argentum metallicum oder Alchemilla.
  2. Auch Kräutertees sind unterstützend wirksam. Bekannt sind Frauenmantel, Eisenkraut, Holunderblüten, Rosmarin und andere. Oft werden auch vorbereitete Mischungen angewendet. Übrigens – auch für Männer sind Kräutermischungen zur Verbesserung der Fruchtbarkeit eine Möglichkeit.
  3. Die Akupunktur hat nachweislich positive Effekte auf den Eisprung und die Einnistung. Beim Mann kann sie die Spermienqualität beeinflussen.
  4. Ätherische Öle sind eine weitere Maßnahme, die vor allem das Befinden und somit die Botenstoffe des Körpers beeinflussen. Muskatsalbei-Öl, Mönchspfeffer-Öl oder Geranienöl sind hier zu nennen. Ein paar Tropfen in eine Schale mit Wasser und genießen.
- WICHTIG: Die Anwendung von ätherischen Ölen (besonders Mönchspfeffer und Muskatsalbei) endet bei positivem Schwangerschaftstest!

Ergänzende Möglichkeiten in der 2. Zyklushälfte und danach:

1. Die Akupunktur hat hier nachweislich positive Effekte. Die Auswahl der Punkte entscheidet der Behandler, die Behandlerin vor Ort.

2. Sanfte osteopathische Behandlungen können später Schmerzlindern und ausgleichend angewendet werden. In späteren Stadien der Schwangerschaft sind manuelle Therapien wohl abzuwägen. Erfahrene Therapeuten können hier helfen.
3. Sollte eine künstliche Befruchtung mit entsprechend hochdosierten Hormonen erfolgen, dann unterstützen Sie Ihre Leber in ihrer Entgiftungsfunktion.

Damit sich am Ende nicht das ganze Leben um die Schwangerschaft dreht, dosieren Sie die Möglichkeiten bedarfsgerecht und lassen Sie sich beraten. Bei Fragen freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Herzlichst, Heilpraktiker Matthias Czermak