

# Annemarie Schweizer-Arau Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch

Leseprobe

[Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch](#)

von [Annemarie Schweizer-Arau](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b8026>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



**Annemarie Schweizer-Arau**

**Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch**

## Von den Kindern

*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.  
Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber.  
Sie kommen durch euch, aber nicht von euch.  
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.  
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben, aber nicht eure Gedanken,  
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.  
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen,  
denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt,  
nicht einmal in euren Träumen.  
Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht,  
sie euch ähnlich zu machen.  
Denn das Leben läuft nicht rückwärts, noch verweilt es im Gestern.  
Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder als lebende Pfeile ausgeschickt werden.  
Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit, und Er spannt  
euch mit Seiner Macht, damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.  
Lasst euren Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;  
Denn so wie er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt er auch den Bogen, der fest ist.*

*Khalil Gibran (1883–1931)*

# ANNEMARIE SCHWEIZER-ARAU

**Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch**

Die Fruchtbarkeit ganzheitlich fördern  
mit chinesischer Medizin



## Wichtiger Hinweis

Dieses Buch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit sie/er Verhaltenshinweise befolgen und heilkundliche Anwendungen einsetzen will. Das Buch soll jedoch fachlichen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Ärztin oder ein Arzt zugezogen werden.

Bei den im Buch genannten Rezepturen, Fertigpräparaten und naturheilkundlichen Substanzen darf die Leserin/der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autorin und Verlag große Sorgfalt darauf verwendet haben, dass diese Angaben dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entsprechen. Dennoch können die genannten Mittel falsch eingesetzt oder falsch dosiert zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Beachten Sie deshalb bitte unbedingt die Hinweise und lesen Sie das Buch aufmerksam. Denken Sie daran: »Alle Ding' sind Gift und nichts ist ohn' Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist!«

*(Paracelsus, Arzt und Naturforscher, 1493–1541)*

ISBN: 978-3-9811304-1-6

© 2009 Stadelmann Verlag

Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 0049 – (0)8370 – 8896

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

E-Mail: [bestellung@stadelmann-verlag.de](mailto:bestellung@stadelmann-verlag.de)

Umschlagmotiv: Bettina Buresch, Schongau

Illustrationen: Bettina Buresch, Schongau

Lektorat: Claudia Franke, München, und Marina Burwitz, München

Herstellung: Thomas Stadelmann, Wiggensbach

Satz, Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem Offsetpapier (säurefrei und chlorfrei gebleicht). Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung der Autorin und des Verlages. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) wurden i. d. R. nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann jedoch nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort</b> . . . . .	11
<b>Einleitung</b> . . . . .	13
<b>1. Was bedeutete Kinderlosigkeit früher?</b> . . . . .	15
Rituale und Symbole der Fruchtbarkeit in prähistorischer Zeit . . . . .	15
Menhire als Fruchtbarkeitsvermittler . . . . .	15
Kinderlosigkeit in der Bibel. . . . .	16
Leihmutter- und späte Mutterschaft. . . . .	16
Gebärwettstreit . . . . .	16
Samenspende . . . . .	17
Mythen und Fruchtbarkeit im alten Ägypten . . . . .	17
Posthume Zeugung von Horus . . . . .	17
Fruchtbarkeitstests . . . . .	18
Adoption . . . . .	18
Theorien und Rezepte der Antike. . . . .	19
Mittelalterliche Gebräuche . . . . .	20
Die Heilerinnen Trotula und Hildegard von Bingen. . . . .	20
Magie, Zauber und Heilige . . . . .	21
Wie gingen andere Kulturkreise mit Fruchtbarkeitsstörungen um? . . . . .	22
China: Kinder für die Unsterblichkeit der Sippe . . . . .	23
Naturvölker: Fruchtbarkeitssteuerung mit Heilkräutern . . . . .	23
Kinderlosigkeit in Mythen und Märchen . . . . .	25
<b>2. Unerfüllter Kinderwunsch heute.</b> . . . . .	26
Später Kinderwunsch. . . . .	27
Ticksen der biologischen Uhr ab 35? . . . . .	28
Unerfüllter Kinderwunsch – kein Einzelschicksal . . . . .	29
Was tut man alles für ein Kind?. . . . .	30
<b>3. Wenn es nicht klappt ... Phasen des unerfüllten Kinderwunsches.</b> . . . . .	31
Erster Schock. . . . .	31
Suche nach Ursache und Lösung. . . . .	32
Auf dem Weg zur Kinderwunschpatientin . . . . .	33
Scham und Geheimhaltung. . . . .	35
Die Behandlung . . . . .	35
Samengewinnung. . . . .	36
Im Dschungel der Statistik . . . . .	36

Schulduweisungen und Depression . . . . .	37
Warten und Ungewissheit: Der nervenaufreibende Grat zwischen Erfolg und Misserfolg . . . . .	38
<b>4. Nicht schwanger – am Ende der Kräfte . . . . .</b>	<b>40</b>
Was kann helfen? . . . . .	40
Soll man Abschied nehmen vom Kinderwunsch? . . . . .	41
Die Grenzen der Schulmedizin . . . . .	42
Adoption, ein Weg zum Elternsein . . . . .	43
Offene Adoption . . . . .	44
Embryonenadoption . . . . .	44
Auslandsadoption. . . . .	44
Pflegekinder . . . . .	45
Innere Wünsche erfüllen, die eigene Kreativität wahrnehmen . . . . .	45
<b>5. Kinderwunsch und Psyche . . . . .</b>	<b>47</b>
Wirkt sich Stress auf die Fruchtbarkeit aus? . . . . .	47
Was heißt eigentlich Stress? . . . . .	47
Wie reagiert der Organismus auf Stress? . . . . .	48
Wirkt sich Stress auf die Körperzellen aus? . . . . .	50
Wie wirkt sich Stress auf die Spermien aus? . . . . .	50
Welche Rolle spielt Stress bei Fehlgeburten? . . . . .	51
Welche Art von Stress wirkt negativ auf die Fruchtbarkeit? . . . . .	52
Stressbelastungen durch die Unfruchtbarkeit . . . . .	53
Was hilft, den täglichen Stress wahrzunehmen und abzubauen? . . . . .	57
Wissenschaftliche Untersuchungen zum Einfluss von Stress auf die Unfruchtbarkeit . . . . .	58
Kinderwunsch und psychische Ursachen. . . . .	59
Psychotherapie . . . . .	60
Wissenschaftliche Studien . . . . .	61
Guter Hoffnung sein . . . . .	62
<b>6. Fruchtbarkeitsprobleme bei Frau und Mann . . . . .</b>	<b>64</b>
Erklärung der Begriffe . . . . .	64
Wie häufig ist ungewollte Kinderlosigkeit? . . . . .	64
Wo liegen nach Ansicht der westlichen Medizin die Ursachen? . . . . .	65
Probleme bei der Frau . . . . .	66
Probleme beim Mann . . . . .	74
Idiopathische Sterilität (Nicht erklärbare Unfruchtbarkeit) . . . . .	79

<b>7. Westliche Therapien bei Kinderwunsch</b> . . . . .	80
Verfügbare Methoden . . . . .	80
Hormonelle Stimulation . . . . .	80
Intrauterine Insemination (IUI) . . . . .	80
Befruchtung außerhalb des Körpers . . . . .	81
Kryokonservierung . . . . .	83
Heterologe Verfahren . . . . .	85
Genetische Untersuchungen . . . . .	87
Gesetzliche Voraussetzungen für eine künstliche Befruchtung . . . . .	89
Was kostet die Kinderwunschbehandlung und wer bezahlt sie? . . . . .	90
Erfolgschancen einer künstlichen Befruchtung . . . . .	91
Baby-take-home-Rate pro Behandlungszyklus . . . . .	91
Wie wahrscheinlich ist es, mit künstlicher Befruchtung ein Kind zu bekommen? . . . . .	92
Wissenschaftliche Studien . . . . .	92
Merkmale eines guten Kinderwunschzentrums . . . . .	93
<b>8. Komplementäre Heilverfahren bei Kinderwunsch</b> . . . . .	95
Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) . . . . .	95
Historisches . . . . .	95
Entwicklung von Theorien der Fruchtbarkeitsstörungen in der chinesischen Medizin . . . . .	96
Orientierung an der Natur . . . . .	99
Krankheitsvorsorge – Gesundheitspflege . . . . .	100
Unterschiede im westlichen und östlichen Denken . . . . .	101
Westliche Medizin . . . . .	101
Krankheitsbekämpfung . . . . .	101
Neue ganzheitliche Wege der Medizin . . . . .	103
Innere Kommunikation der traditionellen chinesischen Medizin . . . . .	103
Körper und Seele stellen eine Einheit dar . . . . .	104
Grundlegende Begriffe der TCM . . . . .	105
Was bedeutet Qi? . . . . .	105
Was bedeutet Xue? . . . . .	107
Was bedeuten Yin und Yang? . . . . .	110
Was sind Meridiane? . . . . .	115
Was bedeutet Jing? . . . . .	117
Was versteht man unter Funktionskreisen (Organen)? . . . . .	118
Diagnosemethoden . . . . .	123

Therapiemethoden . . . . .	125
Wissenschaftliche Untersuchungen zur Akupunktur . . . . .	127
Unfruchtbarkeit aus Sicht der TCM . . . . .	129
Weibliche Fortpflanzung . . . . .	129
Fruchtbarkeitsstörungen nach der TCM ( <i>Bu Yu Xing</i> ) . . . . .	136
Fruchtbarkeitsstörungen beim Mann . . . . .	137
Forschungsergebnisse zu TCM bei Unfruchtbarkeit. . . . .	137
Systemische Autoregulationstherapie (SART®) . . . . .	140
Somatische Marker . . . . .	141
Somatische Marker bei Fertilitätsstörungen . . . . .	142
Trancebilder vor einer Schwangerschaft. . . . .	145
Wirkung der SART . . . . .	146
Die Wirkungen einer ganzheitlichen Behandlung. . . . .	149
Wo liegen die Grenzen der TCM?. . . . .	150
Was, wenn eine ganzheitliche Behandlung nicht hilft, schwanger zu werden? . . . . .	150
Wie kann die TCM die Chancen einer IVF-Behandlung positiv beeinflussen? . . . . .	151
Praktische Fragen zur TCM. . . . .	152
Für wen ist eine komplementärmedizinische Behandlung geeignet? . . . . .	152
Wie sieht ein Behandlungsplan aus? . . . . .	152
Gibt es Nebenwirkungen der TCM? . . . . .	153
Vielfältige Therapieansätze vs. Standardisierung . . . . .	154
Woran erkennt man einen guten TCM-Arzt? . . . . .	154
Wie hoch sind die Kosten für eine Behandlung? . . . . .	155
<b>9. Aus der Praxis . . . . .</b>	<b>157</b>
Marathon: zehn Jahre ICSI-Behandlungen . . . . .	157
Eierstöcke wie Trauben: Polyzystische Ovarien (PCO-Syndrom) . . . . .	168
Sternenkinder säumen den Weg . . . . .	177
Zwei Sechser im Lotto . . . . .	181
Ausweg aus dem Teufelskreis. . . . .	191
Die biologische Uhr tickt . . . . .	195
Sexuelle Befreiung . . . . .	196
Das Damoklesschwert einer ausgeprägten Organendometriose . . . . .	198
Zum Wunschkind durch offene Adoption . . . . .	200
Der Wunsch nach einem Geschwisterchen . . . . .	205
Zwei »Frösche« nach schwerer Endometriose . . . . .	207
Die langersehnte kleine Tigerprinzessin . . . . .	208
Schwanger am richtigen Platz nach mehreren Eileiterschwangerschaften . . . . .	210
Erfahrungen nach einem Überstimulationssyndrom . . . . .	212

Zweimal kleine Piraten nach ICSI . . . . .	216
Jahrelange Odyssee mit glücklichem Ausgang . . . . .	219
<b>10. Selbsthilfe</b> . . . . .	223
Selbsthilfe-Methoden in der chinesischen Medizin . . . . .	223
Weitere Methoden der Selbstbehandlung . . . . .	227
Allgemein stärkend für beide Partner . . . . .	231
Vitamine und Spurenelemente . . . . .	231
Ernährung . . . . .	236
Sonstiges . . . . .	236
Für die Frau . . . . .	237
Amenorrhö – keine Regelblutung . . . . .	237
Regelschmerzen . . . . .	246
Prämenstruelles Syndrom (PMS) . . . . .	260
Starke Menstruationsblutung (Hypermenorrhö, Menorrhagie, Metrorrhagie) . . . . .	269
Zwischenblutungen . . . . .	276
Polyzystische Ovarien (PCO) . . . . .	282
Gelbkörperschwäche . . . . .	291
Endometriose . . . . .	299
Hyperprolaktinämie . . . . .	310
Eileiterstörungen . . . . .	315
Immunologische Unfruchtbarkeit . . . . .	320
Sexuelle Unlust . . . . .	326
Chinesische Krankheitsbilder bei der Frau . . . . .	333
Nieren- <i>Yang</i> -Mangel . . . . .	333
Nieren- <i>Yin</i> -Mangel . . . . .	341
<i>Jing</i> -Mangel . . . . .	347
Milz- <i>Qi</i> -Mangel . . . . .	351
<i>Xue</i> -Mangel . . . . .	358
Kälte in der Gebärmutter (Uterus) . . . . .	363
Leber- <i>Qi</i> -Stau . . . . .	370
<i>Xue</i> -Stase . . . . .	376
Herz- <i>Qi</i> -Stagnation und Mangel des Funktionskreises Herz . . . . .	382
Feuchte Hitze befällt die Gebärmutter . . . . .	387
Für den Mann . . . . .	391
Allgemeines . . . . .	391
Nieren- <i>Jing</i> -Mangel . . . . .	397
Nieren- <i>Yin</i> -Mangel . . . . .	400
Nieren- <i>Yang</i> -Mangel . . . . .	403

Feuchte Hitze im Unteren Erwärmer . . . . .	407
Qi- und Xue-Stau . . . . .	410
Krampfadern am Hoden . . . . .	413
Immunologische Einschränkung der Fruchtbarkeit . . . . .	416
Sexuelle Dysfunktionen . . . . .	419
Für das Paar . . . . .	425
Lust statt Kalendersex . . . . .	425
Begleitung während der künstlichen Befruchtung . . . . .	427
Vorbereitung einer künstlichen Befruchtung und die Wartezeit danach . . . . .	427
Ovarielles Hyperstimulationssyndrom (OHSS) . . . . .	435
Low Responder . . . . .	438
In der Schwangerschaft . . . . .	442
Wiederholte Fehlgeburten (habituelle Aborte) . . . . .	442
Drohende Fehlgeburt . . . . .	448
<b>11. Kräuterheilkunde . . . . .</b>	<b>455</b>
Geschichte . . . . .	455
Zubereitungsformen der Heilkräuter . . . . .	456
Kleine Heilkräuterfibeln . . . . .	458
Chinesische Kräuterrezepturen . . . . .	494
<b>Bezugsnachweis . . . . .</b>	<b>507</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>508</b>
<b>Quellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>509</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>519</b>

# 1 WAS BEDEUTETE KINDERLOSIGKEIT FRÜHER? .....



## Rituale und Symbole der Fruchtbarkeit in prähistorischer Zeit

Der Wunsch nach Kindern, der Wunsch sich zu vermehren und fortzupflanzen, stellt eine in allen Lebewesen angelegte Ursehnsucht dar. Das Bedürfnis, eine Familie zu gründen, ein Baby im Arm zu halten, es zu beschützen und für es zu sorgen, rührt an tiefsten archaischen Wurzeln in uns. In früheren Zeiten waren sich die Menschen mehr als wir heute intuitiv bewusst, wie wesentlich die Fruchtbarkeit von Menschen, Tieren und der nährenden Natur für das Überleben aller in einer Gemeinschaft ist.

In der Kulturgeschichte des Menschen spielten daher Fruchtbarkeitsriten schon früh eine große Rolle. Bereits die ältesten Skulpturen der Menschheit, die sogenannten Venusfiguren aus der Steinzeit (wie die bekannte Venus von Willendorf), stellen Fruchtbarkeitsymbole dar. Diese kleinen steinernen Darstellungen einer schwangeren Urmutter belegen mit ihren üppigen weiblichen Körperrundungen die immense Bedeutung der weiblichen Fruchtbarkeit für das Überleben der Urzeitmenschen. Auch Phallusdarstellungen des männlichen Gliedes sind bereits aus der Altsteinzeit bekannt.

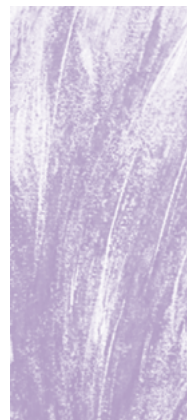
### Menhire als Fruchtbarkeitsvermittler

Unfruchtbarkeit von Mensch, Tier und Feldern war für unsere steinzeitlichen Vorfahren eine regelrechte Katastrophe. Daher wurden schon früh Rituale, Gebete und Hilfsmittel entwickelt, um auf Fruchtbarkeitsstörungen Einfluss zu nehmen oder diese gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Bereits in vorkeltischer Zeit pilgerten frisch vermählte Paare in der Hochzeitsnacht zum Menhir von Kerloas in Plouarzel (Bretagne). Sie beteten, umtanzten und rieben ihre nackten Bäuche an dem größten heute noch aufrecht stehenden Hinkelstein, um zahlreiche und kräftige Kinder zu bekommen. In der Bretagne gelten Menhire als Träger übernatürlicher Kräfte und verhalfen angeblich denen, die sie intensiv berühren, zu Kindersegen. Bei Carnac werden solche Steine bis in unsere Zeit von kinderlosen Paaren – den Wunsch nach einem Kind auf den Lippen – umtanz. Durch rituelle Tänze wie auch durch die Salbung mit bestimmten Ölen soll die fruchtbar machende Wirkung der Menhire verstärkt werden.

## 3 WENN ES NICHT KLAPPT ... PHASEN DES UNERFÜLLTEN KINDERWUNSCHES .....

Die Entwicklung vom ersten Gedanken an ein Kind bis zur Kinderwunschpatientin in einem Zentrum für Reproduktionsmedizin läuft in verschiedenen Etappen ab und manches Paar, das eine künstliche Befruchtung durchführen lässt, hätte zu Beginn seiner Kinderwunsch-»Karriere« nie daran gedacht, jemals in eine derartige Behandlung einzuwilligen. Es geht oft ungeplant Schritt für Schritt weiter, von der Hormoneinnahme über die Insemination bis zur künstlichen Befruchtung.



### Erster Schock

Hat sich ein Paar für ein Kind entschlossen, erscheint es zunächst einfach. Nachdem man jahrelang verhütet hat, braucht man nur die Pille abzusetzen, dann klappt es schon. Zuerst sind viele einfach überrascht, wenn sich weiterhin die Periode einstellt. Dauert die Phase länger, geht die Überraschung in einen Schock über. »Wie kann das sein?« oder »Warum gerade ich?«, fragen sich viele. Auch wenn in den Medien darüber berichtet wird – dass man selbst davon betroffen sein könnte, glauben die wenigsten. Auf den ersten Schock hin gibt es unterschiedliche Reaktionen. Die meisten suchen nach einer Ursache und nach einer Lösung des Problems. Andere reagieren mit Zorn und empfinden ihr Schicksal als ungerecht. Wieder andere ergeben sich in ihr Los, nehmen es als gottgewollt hin und erscheinen daher in keiner Kinderwunschsprechstunde und werden auch von wissenschaftlichen Untersuchungen kaum erfasst. Manche religiöse Menschen fühlen sich von Gott bestraft für etwas, das sie in der Vergangenheit »verbrochen« haben. Gerade bei türkischen Frauen ist dies oft zu beobachten. Eine aufgeklärte junge Türkin fühlte sich durch ihre Unfruchtbarkeit für ihr voreheliches Sexualleben mit einem deutschen Freund bestraft, mit dem sie im Geheimen gegen die strengen Familientabus verstoßen hatte.

Manche Frauen verhandeln auch mit ihrem Schicksal, nach dem Motto: wenn ich mich gesund ernähre, wenn ich z. B. Luna-Yoga betreibe, mit dem Rauchen aufhöre oder Gewicht abnehme etc., dann werde ich mit einer Schwangerschaft belohnt.

## 4 NICHT SCHWANGER – AM ENDE DER KRÄFTE .....

»Hallo, ich bin Emma. Früher war ich ein normaler, glücklicher, ausgeglichener Mensch. ... Und dann beschloss ich, ein Baby zu bekommen. Haben Sie Kathy Bates in ›Misery‹ gesehen? Dann können Sie sich ungefähr vorstellen, was aus mir wurde.« (Moriarty 2005)

Wenn die Behandlung nichts fruchtet und die Blutung einsetzt, ist meist ein Tiefpunkt erreicht. Die Hormone tun ihr Übriges, die Reserven sind angegriffen, die Nerven liegen blank und viele Frauen kennen sich nicht wieder. Trauer, Wut und Frustrationsgefühle können hochkommen, und Aggressionen richten sich gegen den eigenen Körper, den Ehemann oder auch den behandelnden Arzt. Die Beziehung wird auf eine Belastungsprobe gestellt. Trotz aller Bemühungen erfolglos zu bleiben, macht meist hoffnungs- und hilflos, ohnmächtig und verzweifelt.

Der Schmerz ist bei Frauen, die schon ein Kind haben, oft genauso stark, auch wenn sie ja schon die Erfahrung von Schwangerschaft und Geburt gemacht haben und auch dankbar und glücklich mit ihrem Kind sind. »Halten Sie mich bitte nicht für verrückt, dass ich alles versuche, noch ein zweites Kind zu bekommen, ich will nicht undankbar sein, aber ich sehne mich so nach einem zweiten Kind«, begann eine Patientin am Anfang der Therapie jedes Gespräch.

Eigentlich ändert sich nach einer erfolglosen Behandlung nichts wirklich, vorher hatte man kein Kind und nachher auch nicht. Es ist nicht wie beim Verlust eines Menschen, den man lange kannte, und trotzdem empfinden es viele als einen ähnlichen Schmerz. Probieren wir es noch einmal oder hören wir auf? Diese Frage kommt meist nach jeder Behandlung auf.

### Was kann helfen?

»Irgendwie schaffe ich einfach nicht den Dreh, die Hoffnung aufzugeben.« (aus einem Internetforum)

Günstig ist es sicherlich, immer wieder Pausen zu machen und die Sterilitätsbehandlung eine Zeitlang auszusetzen, um wieder Kraft zu tanken. Eine Patientin, der vom behandelnden Arzt nach einer Insemination zum Durchstarten geraten wurde, investierte lieber Zeit und Geld in ein schönes Wochenende in einem Wellnesshotel. Entspannung, Massage und

Anatomen im »Dritten Reich« an hingerichteten Widerstandskämpfern. Deren Hodengewebe war massiv beschädigt, obwohl sie vor der Verhaftung ganz normal Kinder gezeugt hatten (Vienne 2006).

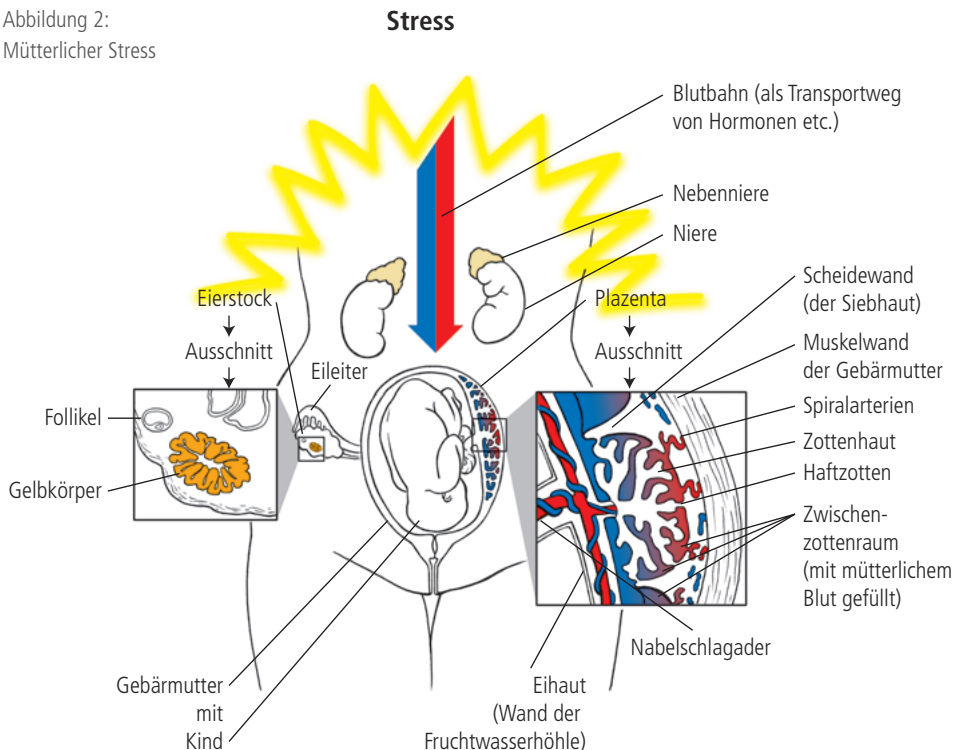
Verschiedene Studien (z. B. Ragni u. Caccamo 1992) konnten bei Männern den Einfluss von Stress auf die Verschlechterung der Spermienqualität vor der Eipunktion der Frau nachweisen. Viele Patienten haben während längerer Kinderwunschbehandlungen die Erfahrung gemacht, dass ihre Spermienqualität mit jedem vergeblichen Versuch, »jeder Niederlage«, nachließ.

### Welche Rolle spielt Stress bei Fehlgeburten?

Lange war umstritten, ob Stress zu Fehlgeburten beiträgt oder auch für genetische Veränderungen des Embryos verantwortlich ist. Heute gilt ein Sowohl-als-auch.

Für Stress, der zu Fehlgeburten führt, werden mittlerweile die Körper-Seele-Abwehr umfassenden Netzwerke, sogenannte psychoneuro-immunologische Verbindungswege verantwortlich gemacht. Man weiß beispielsweise, dass die Eileiter stark durch das unwillkürliche, also das vegetative Nervensystem beeinflusst werden. Auch bei durchgängigen Eileitern kann man bei manchen Patientinnen einen Verschluss als sogenannte funktionio-

Abbildung 2:  
Mütterlicher Stress



eigene Körper erscheint mit dieser Blickrichtung schnell als Feind, der bekämpft und optimiert werden muss, um besser zu funktionieren.

Das Hauptgewicht unserer medizinischen Anstrengung resultiert aus einem Kampf ums Überleben, entsprechend ist das Hauptaugenmerk unserer Medizin auf die Verhinderung des Todes ausgerichtet. Die Reproduktionsmedizin hat sozusagen Neuland betreten, da sie sich mit dem Werden von Leben beschäftigt, jedoch immer noch aus der alten Kampfeshaltung heraus. Diese eigentlich männliche Sicht der Welt bedarf auch eines gewissen Gefühls der Überlegenheit dem Gegner gegenüber, ausgedrückt in: »Ich muss die Sterilität in den Griff bekommen.«

Bei der Seuchenbekämpfung, bei der es einen klaren äußeren Feind gibt, erwies sich dieser Denkansatz überaus erfolgreich. Die Antibiotika sind erfolgreiche Waffen im akuten Kampf gegen böse winzige Eindringlinge. Bei chronischen Erkrankungen und Funktionsstörungen, wenn viele verschiedene und vor allem innere, emotionale Wechselwirkungen eine Rolle spielen, stößt diese Sichtweise an ihre Grenzen. Der »Kampf gegen den Krebs« tritt seit Jahrzehnten trotz immenser Forschungssummen und neuer, kostspieliger Wunderwaffen in weiten Bereichen auf der Stelle. Und auch die Wunderwaffen Antibiotika werden durch zu häufigen Gebrauch stumpf.

Ein Vergleich des westlichen Denkansatzes mit der traditionellen chinesischen Medizin am Beispiel der Unfruchtbarkeit zeigt die nachfolgende Tabelle:

**Tabelle 2:** Vergleich westlicher Denkansatz vs. TCM am Beispiel Unfruchtbarkeit

	westliche Reproduktionsmedizin	traditionelle chinesische Medizin
Definition Unfruchtbarkeit	Krankheit	keine Bedingung für Schwangerschaft
Interesse	Befund	Befinden
Fokus der Diagnose	Störung und Fehler der Fortpflanzungsorgane und Hormone	inneres Ungleichgewicht
Behandlungsansatz	Hormonhaushalt normalisieren	innere Harmonie herbeiführen
Blickrichtung	Details, Laborwerte, Ultraschall	Zusammenhänge, Funktionsabläufe, subjektive Wahrnehmungen der Patientin
Vorgehen	reparieren lassen	Selbstaktivität und Selbstheilungskräfte fördern
Blickpunkt	Unfruchtbarkeit	Frau mit Fruchtbarkeitsstörung
Strategie	Unfruchtbarkeit bekämpfen	Fruchtbarkeit fördern
Maßstab	Statistik, Vergleich mit anderen als Norm	individuelles Wohlbefinden als Norm
Arzt-Patienten-Beziehung	vorschreibend	partnerschaftlich
medizinische Sprache	bewertend, urteilend	wahrnehmend, einfühlsam

## 9

## AUS DER PRAXIS .....

**Marathon: zehn Jahre ICSI-Behandlungen**

Vor einigen Jahren rief mich der Arzt einer großen reproduktionsmedizinischen Klinik an und bat mich, einer Patientin zu helfen, die ihm besonders am Herzen lag. Gabriela und ihr Mann Mateo waren schon seit so vielen Jahren in der Klinik in Behandlung, dass sie bereits beinahe zur Belegschaft zählten. Die Ärzte und Mitarbeiter der Klinik fühlten sich dem Paar sehr verbunden, leider hatte man ihnen jedoch nicht helfen können. Nach ihrem letzten IVF-Versuch, der wieder fehlgeschlagen war, hatte sich Gabriela nun entschlossen, die Behandlung abzubrechen und sich mit ihrer Kinderlosigkeit abzufinden. Der Arzt verstand ihre Entscheidung, wollte sie in dieser Situation aber nicht einfach sich selbst überlassen.

So kam es, dass Gabriela im Juni 1998 zu mir in die Praxis kam. Bei diesem ersten Besuch wurde sie von ihrem Mann Mateo begleitet. Beide gingen sehr liebevoll miteinander um, die schweren Zeiten schienen das Paar noch fester zusammengeschweißt zu haben. Obwohl auch Mateo die vergangenen Jahre sehr mitgenommen hatten, wollte er seiner Frau nur beim Einführungsgespräch zur Seite stehen, für sich selbst sah er keine Notwendigkeit einer psychotherapeutischen Behandlung. Meiner Erfahrung nach ist diese Einstellung für Männer sehr typisch: Sie leiden stumm und wollen sich nicht helfen lassen, weshalb ich auch kaum über Erfahrungen mit männlichen Patienten berichten kann – leider.

Gabriela war eine sehr zierliche, aber auch ungemein starke Frau. Jahrelang hatte sie mit aller Gewalt um ein Kind gekämpft. Vergeblich. Nun stand sie völlig gebrochen und kraftlos vor mir, fest entschlossen, die Nichterfüllung ihres Kinderwunsches jetzt mit 32 Jahren und nach zehnjähriger erfolgloser Behandlung endgültig zu akzeptieren. Ihr Ziel für die Therapie war, mit diesem Teil ihres Lebens abzuschließen und ihren inneren Frieden zu finden.

Bevor ich Gabriela untersuchte, bat ich die beiden, mir die Geschichte ihres Kinderwunsches ausführlich zu erzählen. Gabriela begann damit, wie ihre Beziehung zu ihrem Mann anfing. »Ich lernte Mateo vor zwölf Jahren über gemeinsame Freunde in unserem heutigen Lokal kennen, das er damals schon gepachtet hatte. Er war 23, ich 20. Wir verliebten uns sofort ineinander und heirateten schon nach einem Jahr. Dass wir Kinder wollten, war von Anfang an klar, und zwar bald. Also setzte ich schon kurz nach der Hochzeit die Pille ab, die ich ohnehin nicht gut vertragen hatte. Und dann warteten wir



# 10 SELBSTHILFE .....

»Willst du auf den Gipfel eines Berges steigen, frage jemand, der den Weg hinauf und hinab kennt.« (chinesisches Sprichwort)

Dieses Kapitel will Ihnen helfen, auf dem Weg zu Ihrem Wunschkind weiterzukommen, auch wenn Sie von schulmedizinischer Seite bisher nur gehört haben: »Bei Ihnen ist alles in Ordnung. Wir haben keine Ahnung, warum es bei Ihnen nicht klappt.« Sollten Sie im Folgenden bestimmte Störungsmuster bei sich wiedererkennen, finden Sie im Buch vielseitige Anregungen, diese aufzulösen. Keinesfalls sollen die vorgeschlagenen Rezepturen und Anwendungen jedoch dazu verleiten, nun in Aktionismus zu verfallen, nach dem Motto »Viel hilft viel, und Naturheilkunde schadet gewiss nicht«. Auch naturheilkundliche Mittel sind wirkungsvoll und können durchaus auch unerwünschte Konsequenzen haben. Dies zeigt z. B. eine Studie von Boivin u. Schmidt (2009), die nach wahlloser Selbstmedikation mit Naturheilmitteln parallel zu einer IVF-Behandlung erniedrigte Schwangerschaftsraten fand.

## Selbsthilfe-Methoden in der chinesischen Medizin

In China gehen die Menschen seit alters her ungern zum Arzt, sondern fühlen sich für ihre Gesundheit in erster Linie selbst verantwortlich. Sie folgen dabei zuerst ihrer eigenen, inneren Stimme (dem inneren Weg oder *Dao*), um herauszufinden, was ihnen gut tut. Geht man vom individuellen Wohlbefinden aus, gibt es kein allgemeines Richtig oder Falsch für Kinderwunschpaare. Was für die einen geeignet ist, kann für andere durchaus unpassend sein.

Dieses Buch kann daher keine verbindlichen Anleitungen geben, sondern versteht sich eher als Wegweiser auf Ihrem ganz eigenen Weg zum Wunschkind. Feste Garantien gibt es auch in der chinesischen Medizin nicht, doch kann sie neue Möglichkeiten eröffnen, die Fruchtbarkeit zu fördern.

Da es die TCM als wichtiges Behandlungsziel weiblicher Unfruchtbarkeit ansieht, erst den Zyklus zu regulieren, gehen die folgenden Kapitel zunächst auf geläufige westliche Diagnosen wie Amenorrhö (ausbleibende Regel), Dysmenorrhö (Regelschmerzen), Prämenstruelles Syndrom, Gelbkörperinsuffizienz, Zwischenblutungen, Endometriose und das Syndrom der Polycystischen Ovarien (PCO) ein. Neben der Definition werden Erklärungen zur Entstehung auch nach der chinesischen Medizin vorgestellt. Möglicherweise entdecken Sie während der Lektüre bei sich Ungleichgewichte nach der TCM, obwohl Ihr



vom Paar selbst durchzuführen. Frau Motha berichtet über sehr hohe Erfolgsraten ihrer Methode, wissenschaftliche Studien liegen allerdings bisher keine vor. Die Website [www.fruchtbarkeitsmassage.de](http://www.fruchtbarkeitsmassage.de) gibt genauere Hinweise, eine Anleitung auf Deutsch sowie Listen von Therapeuten, die diese Behandlungsweise anbieten.

### Mind-Body-Programme

Die Mind-Body-Medizin beschäftigt sich mit den Funktionszusammenhängen von Körper, Geist und Seele und geht, ähnlich wie die chinesische Medizin oder Ayurveda, von der untrennbaren Einheit des Menschen aus

Die amerikanische Ärztin Alice Domar, Gründerin des Domar Centers for Mind/Body Health in Boston, entwickelte ein Mind-Body-Programm, das begleitend zu einer künstlichen Befruchtung stattfindet. Mit diesem ganzheitlichen Programm soll durch Gruppengespräche, Akupunktur, Massagen und Entspannungstechniken der Stress während einer Kinderwunschbehandlung reduziert werden. Die wissenschaftliche Auswertung ergab deutlich höhere Schwangerschaftsraten (55 %) bei einer Gruppe, die ein Jahr an diesem Programm teilgenommen hatte, gegenüber einer Kontrollgruppe (20 %), die ansonsten die gleiche medizinische Behandlung erhielt. Die Website [www.domarcenter.com](http://www.domarcenter.com) bietet, allerdings nur in Englisch, ausführliche Informationen.

## Für die Frau

**Vordringliches Ziel der Behandlung von Unfruchtbarkeit der Frau mit chinesischer Medizin ist, die Menstruation zu normalisieren.**

### Amenorrhö – keine Regelblutung

»Die Frau hat keinen Mond«, so lautet eine Darstellung der Amenorrhö im Neijing, die die enge Verbindung von Menstruation und Mondphasen andeutet.

Von primärer Amenorrhö spricht man, wenn noch nie eine Regelblutung eingesetzt hat, von sekundärer, wenn nach der Pubertät die Regelblutung länger als drei Monate ausbleibt. Ein plötzliches Ausbleiben der Regel für Wochen bis zwei Monate kommt öfter vor und zählt nicht als sekundäre Amenorrhö.



## Ursachen

Die gängigste westliche Erklärung beruht auf einer Störung der sexualhormonellen Achse (Hypothalamus – Hirnanhangdrüse – Eierstöcke – Gebärmutter), wobei auf jeder Stufe Störungen auftreten können. Chronische Krankheiten, Leistungssport, Stress oder Mangelernährung wie bei der Anorexia nervosa (»Magersucht«) können die Regelblutung stark beeinflussen und bis zum Ausbleiben führen. Hin-und-Her-Gerissensein zwischen verschiedenen Gefühlen sowie Enttäuschungen durch geliebte Personen können eine so große emotionale Belastung bedeuten, dass die inneren Rhythmen und Taktgeber, die die Regelblutung steuern, stark beeinflusst und unterdrückt werden. Hormonelle Störungen wie z. B. ein erhöhter Prolaktin-Spiegel können dann bei einer Blutuntersuchung festgestellt werden. Aber auch nach einer langjährigen Einnahme von Medikamenten wie der Pille (Post-Pill-Amenorrhö), häufig bei gleichzeitigem PCO-Syndrom (Polycystische Ovarien), kann sich der Eigenrhythmus der Regelblutung nicht mehr einstellen. Intensive körperliche Betätigung oder Schockerlebnisse können ebenfalls zum Ausbleiben der Regel führen, ebenso Tumoren der Eierstöcke. Auch Umweltgifte können hormonartig wirken und zu Störungen des Zyklusgeschehens beitragen.

Eine ausführliche gynäkologische Untersuchung und Diagnose ist immer ratsam. Es gibt verschiedene Funktionstests, die Hinweise auf die Ursache der Amenorrhö liefern können.

## Behandlung mit TCM

In einem chinesischen Klassiker steht: »Wenn die Periode nicht kommt, heißt dies, dass das Uterusgefäß (*Bao mai*) verstopft ist. Das *Qi* steigt nach oben und belastigt die Lunge. Trauer und Sorgen entleeren das *Qi* der Lunge, das Herz-*Qi* steigt nicht ab und die Blutung kommt nicht.«

Nach der TCM können verschiedene Funktionsstörungen zum Ausbleiben der Regelblutung führen. Grundsätzlich wird zwischen Mangelzuständen und Füllzuständen unterschieden. Körperliche Überarbeitung, geistige Belastung und Stress, Schuldgefühle und vor allem viele Sorgen und Grübeln schwächen die Milz. Zudem wird das Herz-*Qi* entleert, wodurch kein *Xue* gebildet werden kann und die Periode ausbleibt. Langdauernder Mangel der Mitte entleert *Qi* und *Xue* und führt zum Versiegen der Regelblutung.

Aber auch Füllzustände aufgrund von Leber-*Qi*-Stagnation durch unterdrückten Zorn, Hass, Ärger oder Frustration (wie z. B. nach mehreren erfolglosen IVF-Behandlungen oder Fehlgeburten) können zu einem *Xue*-Stau führen und so zu einer Amenorrhö beitragen.

Tabelle 7: Amenorrhö in der TCM

Muster	Blutung	Symptome	Therapieprinzip
<b>Mangelmuster</b>			
<i>Jing</i> -Mangel	noch nie eine Blutung	körperliche Entwicklung verzögert, Ohrgeräusche, Schwäche und Schmerzen im Knie	<i>Jing</i> stärken, Leber und Niere stärken, <i>Xue</i> nähren, Menstruation in Gang bringen, sehr langwierig
<i>Xue</i> -Mangel	allmählich ausbleibende Blutung, zuvor spärliche blassrote Blutungen	müde, wenig Appetit, Durchfall, Schwindel, Taubheitsgefühle, trockene Haare und Haut, Sehstörungen	<i>Xue</i> aufbauen, Milz stärken, Menstruation in Gang bringen
<i>Yang</i> -Mangel im Funktionskreis Leber Milz Niere	allmählich schwächer werdende Regel	Kältegefühl, Durchfallneigung am Morgen, Müdigkeit, Rückenschmerzen	Niere und Gebärmutter wärmen, Milz stärken, Menstruation in Gang bringen
<i>Yin</i> -Mangel und Leere-Hitze im Funktionskreis Herz Niere Leber Lunge	immer spärlichere hellrote Blutungen, fehlender Zervixschleim	leichtes Fieber, heiße Hände und Füße, Rückenschmerzen, Nachtschweiß, kurzatmig/Husten, innere Unruhe, Schwindel, Durst	<i>Yin</i> stärken, <i>Xue</i> nähren, Hitze klären, Menstruation in Gang bringen, scharfe Nahrungsmittel meiden
<b>Fülemuster</b>			
<i>Xue</i> -Stau	keine Blutung, zuvor stark klumpiges Blut, öfter nach Operationen	stechende Schmerzen im Unterleib, Stimmung gedrückt	<i>Xue</i> bewegen, Menstruation in Gang bringen
Leber- <i>Qi</i> -Stagnation	zunehmend unregelmäßige Blutungen, letzte Blutungen sehr dunkel, keine Blutung, öfter Post-Pill-Amenorrhö	Druck auf Brustkorb, sich innerlich eingesperrt fühlen und Zwängen unterliegen, Ratlosigkeit, Depression, ziehende Schmerzen	<i>Qi</i> befreien und bewegen, Menstruation in Gang bringen
Schleim-Blockade	zunehmend verlängerter Zyklus mit schwacher Blutung, höchstens weißlicher Ausfluss, häufig bei PCO	Übergewicht, Müdigkeit, Völlegefühl, manchmal verlangsamt und träge, Schweregefühl im Kopf, und Beinen, Ödeme, Spannung in der Brust	Schleim umwandeln, Feuchtigkeit ausleiten, <i>Qi</i> und Menstruation regulieren



Es dauert oft längere Zeit, bis sich der gewünschte Erfolg einstellt, vor allem, wenn schon zahlreiche erfolglose IVF-Behandlungen vorausgegangen sind. Füllezustände sind einfacher zu behandeln als Mangelzustände. Bei Mangelzuständen ist vor allem wichtig, sich mehr Ruhe zu gönnen und die TCM-Therapie unter dem Gesichtspunkt anzugehen, etwas

Gutes für sich selbst zu tun und nicht nur lediglich über sich ergehen lassen zu müssen, um schwanger zu werden.

### *Diätetik*

Die Nahrungsmittel sollten entsprechend der individuellen Disharmoniemuster – wie in der Tabelle 7 auf der vorigen Seite dargestellt – ausgewählt werden. Wichtig ist es, stets die Mitte zu stärken und *Xue* aufzubauen, v. a. durch rote und grüne Nahrungsmittel, blanchiert oder mit reichlich Wasser gedünstet, sowie Süßsaures. Zudem eignen sich folgende Lebensmittel, die u.a einen *Xue*-Stau lösen oder *Xue* aufbauen:

- Getreide: Grünkern, Dinkel, Weizen, Hirse, Klebereis
- Gemüse: Azukibohnen, Auberginen, Lotuswurzel, Morcheln, Stangensellerie, Mangold
- Obst: Datteln, Kirschen, Berberitze, rote Weintrauben, Kokosnuss, Beerenobst
- Fisch: Tintenfisch, Aal, Schalentiere, Muscheln
- Fleisch: Huhn, Tauben, Hirsch
- Gewürze: Basilikum, Rosmarin, Salbei, Ingwer, Meerrettich
- Pflanzenöle: Olivenöl, Distelöl
- Getränke: Weißdornsafte, Rote-Bete-Safte, Beerensäfte, Hagebuttentee, Weizengrassafte

**Kräftigungstrunk:** Zu gleichen Teilen Karottensaft, Schwarzmöhrensaft und Rote-Betesafte mischen, 3-mal tägl. ein Glas trinken.

**Hühnersuppe mit Salbei- und Engelwurz:** 1 Bio-Hühnchen, 50 g Morcheln, 50 g Maronen, 1 Süßkartoffel, 1 große Kartoffel, 1 Karotte, frischer Rosmarin, 1 Zwiebel, 3 Scheiben Ingwerwurzeln, sowie – falls vorhanden – 50 g chin. Engelwurz, 10 g Yamswurzel. Huhn mit Zutaten in reichlich Wasser 2–3 Stunden köcheln lassen und mit Salz und frischem Rosmarin abschmecken. Geeignet bei Mangelzuständen von *Qi* und *Xue*.

**Auberginencreme:** 1 große Aubergine, 1 Bund Basilikum, 100 g Joghurt, 2 Knoblauchzehen; Auberginen würfeln, mit Olivenöl beträufeln und 25 min im Backofen garen. Anschließend mit dem Pürierstab zerkleinern, Basilikum, Knoblauch und Joghurt untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Brotaufstrich oder zu Pasta verwenden.

### *Heilkräuter*

Folgende Kräuter wirken positiv bei Amenorrhö, weil sie einen *Xue*- und/oder *Qi*-Stau lösen, *Xue* aufbauen, Hitze kühlen oder die Niere stärken. Sie sollten aber immer nach dem individuellen Disharmoniemuster zusammengestellt werden (also nie nach der Gleichung Mönchspfeffer = immer bei ausbleibender Regelblutung):

- Beifuß
- Engelwurz (Chin.)
- Frauenwurz
- Liebstöckel
- Mutterkraut
- Rehmanniawurzel
- Verbene
- Zyperngras
- Brennnessel
- Färberdistel
- Hopfenblüten
- Melisse
- Ochsenkniewurzel
- Rosmarin
- Knöterich (Vielblättriger)
- Damiana
- Frauenmantel
- Johanniskraut
- Mönchspfeffer
- Pfefferminze
- Salbeiwurzel (Chin.)
- Pfingstrose (Weiße)

**Rosmarin-Kaltauszug:** 2 TL Rosmarinblätter in ¼ Liter Wasser ansetzen, 8 Stunden stehen lassen, tagsüber schluckweise trinken. Wirkt anregend.

**Aufgehender-Mond-Tee:** 20 g Färberdistelblüten, 50 g Frauenmantelblätter, 30 g Brennnesselblätter, 20 g Rosmarin, 20 g Pfingstrosenwurzel, 5 g Süßholzwurzel. 1 TL der Mischung mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen. Bei *Xue*-Mangel und *Xue*-Stase. Tägl. morgens und mittags einnehmen.

### Fertigpräparate

- Homöopathie: Komplexmittel wie **Phyto-L-Tropfen** mit Schöllkraut, Mariendistel, Mönchspfeffer in 30 % Alkohol über einen längeren Zeitraum (3–6 Monate) einnehmen.
- Mönchspfefferpräparate wie **Agnolyt**, **Agnucaston**, **Agnus Hevert femin**, **Biofem**, **Cefanorm** sowie **Strotan**-Lösung oder -Kapseln mindestens 3 Monate lang einnehmen. Nicht geeignet bei Post-Pill-Amenorrhö und bei Yin-Mangelzeichen.
- **Ovaria comp. Globuli** (Fa. Wala), ein anthroposophisches Mittel, über einen längeren Zeitraum abends zur Anregung der Keimdrüsen einnehmen, vor allem nach Post-Pill-Amenorrhö, zusammen mit Mariendisteltinktur zur gleichzeitigen Regeneration der Leber.
- Antioxidantien: Vitamin E, Omega-6-Fettsäure, Zink, L-Carnitin (z. B. in **Careimmun**)

### Klassische chinesische Rezepturen

#### Mangelmuster

- **Jing-Mangel**

*Liuwei dihuang wan* (Pille mit sechs Geschmacksrichtungen plus Glockenwindenwurzel und Spatholobuswurzel) stützt und stärkt das *Yin* und *Xue*, stützt den Funktionskreis Niere und das *Jing*; oft auch mit Zugabe von Pfingstrosenwurzel und chin. Engelwurz. Bei Schmerzen und Schwäche im unteren Rücken, Nachtschweiß, Tinnitus, allgemeiner Trockenheit.



**Wirkung:** kühlend, Säfte hervorbringend, harntreibend, verdauungsfördernd, die Wundheilung beschleunigend, zur Kräftigung, menstruationsfördernd, entzündungshemmend, gerinnungshemmend, krebshemmend

**Indikation:** Yin-Mangelzustände mit Hitze, Übelkeit und Erbrechen, Ödeme, Sinusitis (Nebenhöhlenentzündung), Hämorrhoiden

**Zubereitung:** Frucht, am besten frisch oder als Saft, getrocknet, kandiert, in Fertigpräparaten,

**Kontraindikation:** Gleichzeitige Einnahme von Gerinnungshemmern sowie Hauterkrankungen wie Ekzeme und Furunkeln. Nicht in hohen Dosierungen einnehmen (die allerdings nur über Fertigpräparate zu erreichen sind), da es dann abtreibend wirken kann.

### Artischocke: *Cynara scolymus*

Die Blütenknospen der Artischocke wurden schon von den Ägyptern verspeist und galten bei den Römern als »Nahrungsmittel der Reichen«. In der Klostermedizin spielt die Artischocke eine wichtige Rolle. Ihre cholesterinsenkende Wirkung wurde in einigen klinischen Studien bestätigt.

**Wirkung:** galletreibend, leberschützend, harntreibend, lipidsenkend, stärkend, beugt Arteriosklerose vor, antioxidativ

**Indikation:** Verdauungsstörungen, erhöhte Blutfettwerte, Blähungen

**Zubereitung:** Blätter als Trockensubstanz oder Tropfen, in Salzwasser gekochte frische Artischocken zum Essen

**Kontraindikation:** verschlossene Gallenwege

### Ashoka: *Saraca indica*

Der Legende nach soll die Mutter Buddhas ihn schmerzlos unter einem mächtigen Ashokabaum geboren haben. Ashoka bedeutet im Sanskrit wörtlich übersetzt »ohne Kummer«, und darin liegt seine Wirkung als Frauenmittel: Ashoka bewahrt Gesundheit und Jugend einer Frau. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben eine erhöhte Aktivität des »Kuschelhormons« Oxytocin (wehenförderndes Hormon), die sich beim schwangeren Uterus und bei Östrogenmangel in den Versuchen noch verstärkte. Auch eine Phytoöstrogenwirkung wurde beschrieben.

**Wirkung:** blutstillend, stimuliert Gebärmutterkontraktionen, krebshemmend, harntreibend, schmerzstillend

**Indikation:** Regelschmerzen, starke Regelblutungen, Myome, Depressionen bei Frauen, PCO, Hämorrhoiden, Wechseljahresbeschwerden

**Zubereitung:** meist als Pulver der Samen oder der Blüten über Apotheken erhältlich

**Kontraindikation:** Neigung zu Verstopfung

### Ashvaganda: *Withania somnifera*

Ashvaganda (ind. »Geruch des Pferdes«, auch als Schlafbeere bekannt) kommt aus der Ayurveda-Medizin und wird auch als »indischer Ginseng« bezeichnet. Schlafbeeren waren schon in den Blüthenhalskranz von Pharao Tutenchamun eingearbeitet. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben eine immunmodulatorische, stressreduzierende und entzündungshemmende Wirkung. Dem enthaltenen Wirkstoff Withaferin A wird eine krebshemmende Wirkung zugeschrieben. Die mit ihren roten Beeren dekorative Pflanze gedeiht auch bei uns sehr gut als Zimmerpflanze.

## Chinesische Kräuterrezepturen

### Klassische chinesische Rezepturen

**Aifu nuangong wan** (Pille, die die Gebärmutter wärmt mit Beifuß und Nussgraswurzel): *Artemisia argy folium*, *Rehmanniae praep. radix*, *Angelicae sinensis radix*, *Dipsaci asperi radix*, *Cinnamomi cassiae cortex*, *Paeoniae lactiflorae radix*, *Astragali membranacei radix*, *Cypero rotundi rhizoma*, *Ligustici wallichii rhizoma*, *Evodiae fructus*. Zerstreut Kälte aus der Gebärmutter, harmonisiert die Breite Torstraße und den Nebenfunktionskreis Uterus, bewegt und ergänzt das *Xue*. Bei Kältegefühlen und Schmerzen im Unterleib.

**Bao Yin jian** (Harmonie bewahrende Pille): *Rehmanniae glutinosae radix*, *Dioscoreae radix*, *Paeoniae lactiflorae radix*, *Scutellariae baicalensis radix*, *Phellodendri cortex*, *Dipsaci radix*, *Glycyrrhizae radix*. Kühlt das *Xue* und schützt das *Yin*. Bei Blutungen in der Frühschwangerschaft, mit Nervosität und starker Erregung.

**Bazhen tang** (Dekokt der acht Juwelen – aus dem 16. Jh.): *Rehmanniae praep. radix*, *Angelicae sinensis radix*, *Paeoniae lactiflorae radix*, *Ginseng radix*, *Atractylodis macrocephalae rhizoma*, *Zingiberis rhizoma*, *Jujubae fructus*, *Glycyrrhizae radix*, *Poria*. Ergänzt das *Xue* und das *Qi*, stützt das *Jing* und harmonisiert den *Chong mai*, das Meer des Blutes. Besonders nach Fehlgeburten zum Aufbauen.

**Bazhen yimu tang** (Acht-Schätze-Pille für die Mutter): *Rehmanniae praep. radix*, *Ligustici sinensis rhizoma*, *Angelicae sinensis radix*, *Paeoniae lactiflorae radix*, *Ginseng radix*, *Atractylodis macrocephalae rhizoma*, *Poria*, *Leonuri herba*, *Glycyrrhizae radix*. Bei *Xue*-Mangel mit leichter Stase des *Xue*, ruhelosem Fetus, geringem Appetit, Schwäche und Müdigkeit, Unfruchtbarkeit, irregulärer Periode.

**Bushen guchong tang** (Dekokt, das den Funktionskreis Niere stärkt und den *Chong mai* festigt): *Dipsaci radix*, *Morindae radix*, *Eucommiae cortex*, *Cuscutae semen*, *Angelicae sinensis radix*, *Rehmanniae praep. radix*, *Lycii fructus*, *Codonopsis radix*, *Atractylodis rhizoma*, *Jujubae fructus*, *Amomi xanthiodis fructus*. Stabilisiert *Chong mai*. Bei habituellen Aborten.

**Bushen shengjing wan** (Pille zur Beschleunigung der Samen): *Cuscutae semen*, *Epimedii herba*, *Curculiginis rhizoma*, *Mori fructus*, *Lycii fructus*, *Schisandrae fructus*, *Cinnamomi cortex*, *Cistanchis caulis*, *Rubi fructus*. Diese Rezeptur zeigte in einer Studie am Anhui College für TCM in Hefei (China) eine regulierend Wirkung auf FSH, LH, Testosteron und Corticosteron (Chen u. Wen 1996).

**Bushen yijing fang** (Rezept zur Unterstützung der Nieren und des *Jings*): *Polygoni multiflori radix*, *Rehmanniae praep. radix*, *Lycii fructus*, *Dioscoreae rhizoma*, *Corni fructus*, *Cuscutae semen*, *Rubi fructus*, *Ligustici lucidii fructus*, *Paeoniae lactiflorae radix*, *Moutan cortex*, *Codonopsis radix*, *Astragalus radix*, *Epimedii herba*, *Cistanchis caulis*, *Morinda radix*, *Cynamorii herba*, *Salviae miltiorrhizae radix*, *Cornu parvum corni*. Bei geringer Spermienmenge.

**Buzhong yiqi tang** (Dekokt, das die Energien der Mitte ergänzt und das *Qi* vermehrt): *Astragali radix*, *Cimicifugae rhizoma*, *Citri reticulatae pericarpium*, *Codonopsis radix*, *Atractylodis rhizoma*, *Bupleuri radix*, *Angelicae sinensis radix*, *Glycyrrhizae radix*. Das *Qi* der Mitte stützend, ergänzend und harmonisierend. Bei chronischer Müdigkeit, Gefühl des Nach-unten-Fallens der Gebärmutter, Durchfallneigung.

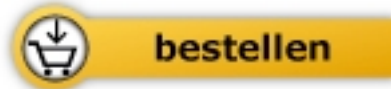


Annemarie Schweizer-Arau

[Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch](#)

Die Fruchtbarkeit ganzheitlich fördern mit  
chinesischer Medizin

528 Seiten, geb.  
erschienen 2009



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)