

Teut / Maul / Rampp / Sulistyó

Das KinderWunschBuch

Leseprobe

[Das KinderWunschBuch](#)

von [Teut / Maul / Rampp / Sulistyó](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<http://www.narayana-verlag.de/b4549>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



INHALT

Einleitung	01
Teil I: Kinderwunsch und Kinderlosigkeit	05
Kapitel 1: Kinderlosigkeit - Zahlen und Definitionen	05
Kapitel 2: Leiden unter Kinderlosigkeit	09
Worunter kinderlose Frauen leiden	10
Worunter kinderlose Männer leiden	14
Kapitel 3: Fortpflanzung und Fruchtbarkeit	19
Die Rolle der Hormone	19
Fruchtbarkeit bei Frauen	21
Fruchtbarkeit bei Männern	23
Ein Kind entsteht	25
Kapitel 4: Vom richtigen Zeitpunkt	27
Zykluskalender und Zyklusmonitoring	28
Die Messung der Basaltemperatur	29
Die Beobachtung des Gebärmutter Schleims und des Muttermundes	30
Kapitel 5: Optimal auf eine Schwangerschaft vorbereitet?	33
Neun Verhaltensregeln für die optimale Vorbereitung	33
Gibt es die richtige Stellung?	35
Freude an Liebe und Sexualität	36
Teil II: Unfruchtbarkeit und Fruchtbarkeitsstörungen	39
Kapitel 1: Private und medizinische Welten	39

„Wenn auch dies nicht hilft, werden wir es mit einer künstlichen Befruchtung versuchen" - Ein Erfahrungsbericht	41
Kapitel 2: Fruchtbarkeitsprobleme bei Frauen	45
Hormonelle Störungen	45
Medikamente	49
Organische Störungen	49
Fruchtbarkeitsprobleme unklarer Ursache	51
Umwelt- und Genussgifte	51
Wiederholte Fehlgeburten (Infertilität)	52
Medizinische Untersuchungen	55
Kapitel 3: Fruchtbarkeitsprobleme bei Männern	61
Störungen der Spermienherstellung	61
Störungen des Spermientransportes	65
Erektionsstörungen	66
Medizinische Untersuchungen	66
Teil III: Unerfüllten Kinderwunsch konventionell behandeln	71
Kapitel 1: Fragen zur Vorbereitung	71
Kapitel 2: Die moderne Reproduktionsmedizin	75
Kapitel 3: Operative Eingriffe bei organischen Erkrankungen	79
Angeborene Fehlbildungen	79
Entzündungen, Endometriose und Sterilisation	79
Operation von Varikozelen	81
Kapitel 4: Medikamentöse Therapie und hormonelle Stimulation	83
Hormonelle Stimulation bei ausbleibendem Eisprung	83
Weitere Hormontherapien	87
Medikamente bei unerfülltem Kinderwunsch	89
Kapitel 5: Samenübertragung (Insemination)	93

Inhalt

Kapitel 6: Reproduktionsmedizinische Verfahren	97
In-vitro-Fertilisation (IVF)	97
Intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI)	101
Operative Gewinnung von Spermien aus Hoden oder Nebenhoden (MESA/TESE)	102
Gameten-Transfer (GIFT)	102
„Ich wollte nicht das Gefühl haben, etwas unversucht gelassen zu haben"- Ein Erfahrungsbericht	104
„Der Kinderwunsch war einfach stärker als die Angst vor der künstlichen Befruchtung"- Ein Erfahrungsbericht	107
Teil IV: Unerfüllten Kinderwunsch ganzheitlich behandeln	111
Kapitel 1: Möglichkeiten der naturheilkundlichen Kinderwunschbehandlung	111
Kapitel 2: Basisprogramm „Gesunde Lebensführung"	117
Vermeiden von Risikofaktoren	117
Vollwertige Ernährung	118
Ruhe und Entspannung	120
Sport und Bewegung	121
Kapitel 3: Naturheilkundliche Verfahren	125
Pflanzenheilkunde	126
Nährstofftherapie (Orthomolekulare Medizin)	131
Mikrobiologische Therapie	132
Kapitel 4: Homöopathie	137
Klassische Homöopathie	137
Komplexmittel	138
Homöopathische Arzneimittel	138
Das Ähnlichkeitsprinzip	139
Ablauf der Behandlung	139

Häufig gestellte Fragen	139
Häufige homöopathische Arzneimittel	141
„Schwanger mit 38, trotz Endometriose und Myomen"-Ein Erfahrungsbericht	144
Wissenschaftliche Studien zur Homöopathie	146
Kapitel 5: Chinesische Medizin	151
Kurze Geschichte der chinesischen Medizin	152
Konzepte und Grundlagen	154
Die Praxis der chinesischen Medizin	161
Diagnostik	162
Therapeutische Verfahren	163
Physiologische Grundlagen der Fortpflanzung aus Sicht der chinesischen Medizin	176
Chinesische Medizin bei Kinderwunsch	180
Wissenschaft und Forschung	183
Kapitel 6: Mind/Body Medizin	191
Stressbewältigung	191
Änderung der Lebensgewohnheiten	192
Ruhe- und Erholungsphasen	193
Elemente der Mind/Body Medizin	194
Selbstregulation und Eigenaktivität	195
Wissenschaft und Forschung	196
Das Prinzip der Achtsamkeit	197
Atementspannung	199
Das Autogene Training	200
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	201
Yoga	203
Hypnose und Hypnotherapie	207
Kapitel 7: Gewichtsreduktion	211
Gewichtsreduktion als Therapie	211
Jo-Jo-Effekt	211

Inhalt

Allgemeine Tipps	212
Fettreduzierte Kost	213
Teil V: Alternativen zur medizinischen Behandlung	217
Nichtstun und Abwarten	217
Mit Kinderlosigkeit leben	218
Adoption - Ein Ausweg?	218
„Mit 35 Jahren Eltern eines Adoptivkindes“ - Ein Erfahrungsbericht	220
Teil VI: Selbsthilfe und Entscheidungsfindung	225
Seelische Belastungen	225
Entscheidungshilfen: Welchen Weg soll ich beschreiten?	227
Selbsthilfemöglichkeiten	234
Wörterbuch	236
Nützliche Adressen	240
Bildnachweis	245
Autoren und Autorin	246

KAPITEL 3

FRUCHTBARKEITSPROBLEME BEI MÄNNERN

Worum es in diesem Kapitel geht:

- Störung der Spermienherstellung und des Spermientransportes
- Erektionsstörungen
- Medizinische Untersuchungen

In etwa der Hälfte aller Fälle werden Ursachen für die Kinderlosigkeit beim Mann gefunden.

Auch Männern fällt der Umgang mit Fruchtbarkeitsstörungen schwer. Nicht nur schuldhaftes Empfinden für „Nichtfunktionieren“, auch „männlicher Stolz“ kann dabei verletzt werden. Ein häufig anzutreffendes Verhaltensmuster ist, dass der Mann medizinische Untersuchungen und damit auch Eigenverantwortung ablehnt und die „Schuld“ der Frau zuweist. Damit ist niemandem geholfen. Es ist wichtig, dass beide Partner gemeinsam überlegen und entscheiden, wie mit dem Problem umgegangen wird.

Bei Männern gibt es wie bei Frauen ganz unterschiedliche Ursachen für Unfruchtbarkeit und Fruchtbarkeitsstörungen. Sie sind vereinfachend auf Störungen der Spermienherstellung oder auf gestörten Transport der Spermien beim Orgasmus zurückzuführen.

Störungen der Spermienherstellung

In den Hoden entstehen jeden Tag etwa 100 Millionen Spermien. Sie reifen ungefähr drei Monate, bis sie als fruchtbare Samenzellen den Hoden verlassen können. Die ausgereiften Samenzellen werden im Nebenhoden

gespeichert. Beim Orgasmus werden sie mit Hilfe von Muskelkontraktionen durch den Samenleiter und die Harnröhre nach außen transportiert (Samenerguss = Ejakulation).

In verschiedenen Untersuchungen wurde beobachtet, dass seit etwa 50 Jahren sowohl die durchschnittliche Anzahl als auch die Qualität der Samenzellen abnimmt. Man geht davon aus, dass die durchschnittliche Anzahl von Spermien pro Samenerguss in Nordeuropa und Nordamerika jedes Jahr um etwa 1,5-3% abnimmt. Zudem wird beobachtet, dass auch angeborene Fehlbildungen der Geschlechtsorgane und der angeborene Hodenhochstand (Kryptorchismus) in ihrer Häufigkeit zunehmen.

Die wichtigsten bisher bekannten Ursachen für Störungen der Spermienherstellung werden in den folgenden Abschnitten erklärt.

Hodenhochstand

Der Hodenhochstand ist die häufigste angeborene Ursache für Unfruchtbarkeit. Die Hoden werden in der Embryonalzeit in der Bauchhöhle gebildet und wandern normalerweise vor der Geburt über den Leistenkanal in den Hodensack. Bleibt die Wanderung aus, verbleiben die Hoden in der Bauchhöhle oder im Leistenkanal. Dort ist die Temperatur deutlich höher als im Hodensack, eine Reifungsstörung ist die Folge. Die Hoden werden deshalb in den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt regelmäßig untersucht. Eine medikamentöse oder operative Verlagerung der Hoden in den Hodensack wird innerhalb der ersten zwei Lebensjahre durchgeführt. Hodenhochstand geht auch mit einem erhöhten Hodenkrebsrisiko einher.

Alter

Ab einem Alter von etwa 55 Jahren nimmt die Spermienherstellung allmählich ab, und die Testosteronherstellung in den Hoden vermindert sich. Dennoch können Anzahl und Qualität der Samenzellen auch bis ins hohe Alter zur Zeugung ausreichen. Das Risiko für Fehlbildungen des Kindes steigt auch mit zunehmendem Alter des Mannes nicht an.

Krampfadern der Hoden

Verdickte Blutgefäße an Hoden und Samenleitern können die Temperatur im Hodensack erhöhen und auf diese Weise zu Störungen der Spermienherstellung beitragen.

Temperatur

Überhitzung der Hoden führt zu einer Verminderung der Spermienherstellung. Auslöser können z.B. sehr enge Hosen, große Wärme am Arbeitsplatz und häufige heiße Bäder sein.

Strahlung

Radioaktive Strahlung kann zu Störungen der Spermienherstellung führen.

Medikamente

Einige Medikamente stören die Spermienherstellung. Insbesondere Chemotherapeutika (bei Krebserkrankungen) sind dafür bekannt: Während oder nach der Chemotherapie kommt es zum Absinken oder gar zum Stillstand der Spermienherstellung. Bei 70% der Betroffenen kommt es im Anschluss wieder zu einer Erholung, bei 30% der Betroffenen bleibt die Spermienherstellung längerfristig gestört. Junge Männer mit Krebserkrankungen sollten vor Beginn einer Chemotherapie Samenzellen einfrieren lassen.

Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme sollte die Packungsbeilage in Bezug auf Kinderwunsch und Beeinflussung der Spermien sorgsam durchgesehen und Arzt bzw. Apotheker befragt werden. Medikamente, die die Samenbildung und Spermamenge und -qualität beeinflussen sowie die Erektionsfähigkeit einschränken, finden sich z.B. in folgenden Medikamentengruppen:

- Herzmedikamente
- Blutdruckmedikamente
- Lipidsenker (Blutfettsenker)
- Antiphlogistika (Entzündungs-/Schmerzmittel)

TEIL IV: UNERFÜLLTEN KINDERWUNSCH GANZHEITLICH BEHANDELN

KAPITEL I

MÖGLICHKEITEN DER NATURHEILKUND LICHEN KINDERWUNSCHBEHANDLUNG

Worum es in diesem Kapitel geht:

- Wissenschaftliche Untersuchungen und Falldokumentationen
- Wichtig: Suche nach kompetenten Ärztinnen und Ärzten
- Basismaßnahmen und spezielle naturheilkundliche Verfahren

Viele von Kinderlosigkeit betroffene Paare interessieren sich für alternative und naturheilkundliche Behandlungen. Gegenwärtig ist es schwierig, sich zu den Chancen und Risiken einen aussagekräftigen Überblick zu verschaffen. Bei Nachfragen erhalten Betroffene von schulmedizinischen und naturheilkundlichen Spezialisten je nach Interessenslage unterschiedliche Aussagen.

Dabei liegen zu einigen alternativen Therapieverfahren mittlerweile Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen und Falldokumentationen vor, die zumindest eine vorsichtige Einschätzung der Wirksamkeit ermöglichen. Einige dieser Studien wurden in den 1990er Jahren an der Ambulanz für Naturheilkunde der Universitäts-Frauenklinik Heidelberg unter Leitung von Professor Dr. Ingrid Gerhard durchgeführt und von der Carstens-Stiftung finanziell unterstützt. Die Zahl der Studien ist nicht groß genug, um von gesicherten Ergebnissen zu sprechen. Sie zeigen jedoch im kleinen Rahmen, dass mit einigen naturheilkundlichen Behandlungsverfahren durchaus akzeptable Schwangerschafts- und

Geburtenraten erzielt werden können.

Der große Vorteil alternativer und komplementärer Verfahren besteht in deutlich geringeren gesundheitlichen Risiken: Das Risiko für Mehrlingsschwangerschaften ist nicht erhöht, Überstimulationssyndrome kommen nicht vor, Medikamentennebenwirkungen sind nicht so belastend. Ein weiterer Vorteil betrifft die psychische Belastung der Partner: Die Kinder werden auf natürlichem Weg gezeugt, weniger Zeit muss beim Arzt verbracht werden und viele belastende Kontrolluntersuchungen entfallen ebenso wie die Problematik überzähliger tiefgefrorener Embryonen. Ökonomisch ist in Betracht zu ziehen, dass naturheilkundliche Maßnahmen bedeutend billiger sind als die Behandlungsmethoden der Reproduktionsmedizin.



Andererseits muss auch bedacht werden, dass bisher keines der untersuchten alternativen Verfahren an die Erfolgsraten der IVF-Behandlung heranreicht. Alternative Verfahren sind wissenschaftlich wenig abgesichert, die Wirksamkeit einiger Verfahren ist bis heute unklar. Achten sie bei der Arztwahl auf die ärztlichen Zusatzbezeichnungen Homöopathie oder Naturheilverfahren, die anzeigen, dass entsprechende Weiterbildungen durchgeführt wurden. Akupunkturbehandlungen dürfen theoretisch von jedem Arzt angeboten werden, das Diplom einer anerkannten Akupunkturgesellschaft (Nachfrage) belegt eine geregelte Weiterbildung.

Empfehlenswert ist es, bei einer Selbsthilfegruppe oder anderen Betroffenen nach Adressen verlässlicher und bewährter naturheilkundlicher

oder homöopathischer Ärzte zu fragen. Naturheilkundliche Ärzte sind selten auf Frauenheilkunde bzw. Urologie spezialisiert. Es ist daher meist nötig, mehrere Spezialisten zu konsultieren. Wünschenswert wäre, wenn sich beide Ärzte absprechen. Leider sind nicht alle ärztlichen Kollegen dazu in der Lage. Einige der naturheilkundlichen Verfahren können mit konventionellen Behandlungen kombiniert werden.

Vor Beginn der naturheilkundlichen Behandlung muss eine ganz wichtige Frage geklärt sein: Eignen sich alternative und komplementäre Heilmethoden überhaupt zur Behandlung des Fruchtbarkeitsproblems?

Dazu ist eine umfangreiche Untersuchung beider Partner beim Frauenarzt bzw. Urologen oder Andrologen nötig.

Naturheilkundliche Behandlungsverfahren finden bei folgenden Fruchtbarkeitsstörungen Anwendung:

- Verminderte Spermienzahl und eingeschränkte Spermienqualität
- Unregelmäßiger Zyklus
- Fehlender Eisprung
- Gelbkörperschwäche
- Blutungsstörungen
- Übermäßige Prolaktinbildung
- Übermäßige Bildung männlicher Geschlechtshormone
- Übergewicht
- Endometriose
- Polyzystische Ovarien (PCO-Syndrom)
- Um weit-/Schadstoffbelastungen
- Schilddrüsenfunktionsstörungen (begleitend)
- Stress
- Ungeklärte (idiopathische) Unfruchtbarkeit

Dabei kann zwischen Basismaßnahmen und speziellen naturheilkundlichen Therapien unterschieden werden.

Basismaßnahmen zielen auf eine gesunde Lebensführung, spezielle naturheilkundliche Therapien auf eine gezieltere Behandlung der Fruchtbarkeitsstörungen. Sie ergänzen sich gegenseitig. Basismaßnahmen sind auch als Grundlage und Unterstützung für die konventionellen Behandlungen sinnvoll.

Basismaßnahmen zur gesunden Lebensführung bei Kinderwunsch:

- Risikofaktoren vermeiden
- Vollwertige Ernährung
- Sport und Bewegung
- Ruhe und Entspannung
- Spaß und Freude an Partnerschaft, Liebe und Sexualität
- Gründliche Information und gemeinsames Durchdenken der therapeutischen Möglichkeiten

Spezielle naturheilkundliche Therapien zur Förderung der Fruchtbarkeit:

- Pflanzenheilkunde
- Homöopathie
- Nährstofftherapie
- Mikrobiologische Therapie
- Chinesische Medizin
- Mind/Body Medizin

Das Wichtigste in Kürze: Viele von Kinderlosigkeit betroffene Paare greifen im Laufe der Zeit auf alternative und naturheilkundliche Behandlungen zurück. Dabei ist zu bedenken, dass es zwar Hinweise, aber nur wenig wissenschaftlich anerkannte Ergebnisse für die Wirksamkeit der Verfahren gibt. Andererseits sind alle alternativen Verfahren mit deutlich weniger Nebenwirkungen verbunden. Wichtig ist die gründliche Suche nach einem kompetenten Arzt. Einige Aspekte der naturheilkundlichen Behandlung lassen sich gut mit konventionellen Therapien kombinieren.



Teut / Maul / Rampp / Sulistyó

[Das KinderwunschBuch](#)

IVF, Naturheilkunde, Homöopathie und
TCM bei unerfülltem Kinderwunsch

260 Seiten, geb.
erschienen 2008



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de