

# Kinderwunsch im Ayurveda

PRABHA BURKHARD

Wörtlich übersetzt heißt Ayurveda die „Wissenschaft des Lebens“. Auch in der Gynäkologie kann Ayurveda hilfreich sein. So kann man z. B. einen unerfüllten Kinderwunsch ayurvedisch hinterfragen und – in manchen Fällen – ayurvedisch behandeln.

**A**yurveda fördert die Gesundheit basierend auf den sogenannten Doshas. Diese biologischen Grundkonstitutionen bilden in der ayurvedischen Heilkunst die grundlegenden Faktoren von Gesundheit und Krankheit. Die drei Doshas sind vergleichbar mit den drei Hauptkräften der Natur: Vata (Wind, Bewegung), Pitta (Hitze, Temperatur) und Kapha (Feuchtigkeit, Stabilität). Diese drei Doshas bestimmen unser inneres Klima durch ihre sich verändernde Wechselbeziehung im Rhythmus der Zeit und des Älterwerdens.

## Unfruchtbarkeit – ayurvedische Ursachen

Laut Ayurveda hängt die Empfängnis von der Gesundheit der Spermien, der Eizellen und des Uterus ab. Für die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern ist dabei ein gesundes Shukradhathu (reproduktives Gewebe) notwendig. Im Shukra-Gewebe entstehen bei Frauen die Eizellen und bei Männern das Sperma. Das Shukra-Gewebe selbst entsteht durch eine lange Kette metabolischer Transformationen von Nahrung zu Serum, Blut, Muskeln, Fett,

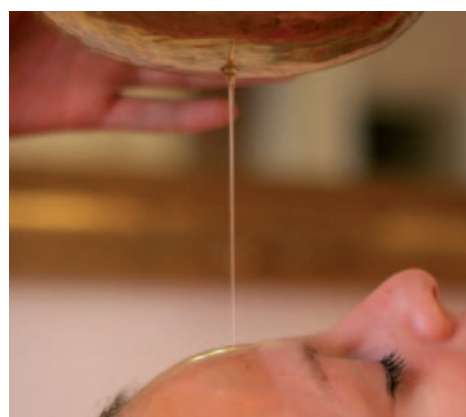


Foto: Claus Mikosch – Fotolia.com

## Ayurveda kann bei Unfruchtbarkeit helfen.

Knochen, Knochenmark und schließlich zu Shukra-Gewebe. Daher hängt ein gesundes Shukra-Gewebe von der Gesundheit aller anderen Gewebearten im Körper ab. Unfruchtbarkeit wird laut Ayurveda verursacht durch folgende Faktoren:

- Durch eine schlechte Ernährung und langsame Verdauung wird das reproduktive Ge-

## NATUM

Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Akupunktur und Umweltmedizin in der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V.

### www.natum.de

Informationen und Kongressankündigungen

www.gesundundleben.info  
Gesundheitsportal der NATUM

### Geschäftsstelle

Katrin Harling  
Bosdorfer Str. 20  
27367 Hellwege

Tel.: (0 42 64) 8 37 45 42  
Fax: (0 42 64) 8 37 79 46

E-Mail: info@natum.de

## Ayurvedische Kräuter zur Steigerung der Fruchtbarkeit

Tabelle

Name	Wirkung
Shatavari (Asparagus racemosa)	reguliert den Eisprung und die Östrogenproduktion, aphrodisierend, samenbildend, samenvermehrend, verjüngend (für die Frau)
Triphala (Mischung aus den drei Früchten Embellica officianalis, Terminalia bellerica, Terminalia chebula)	beseitigt Blockaden, hält den Beckenbereich locker, stoppt Verstopfung, kurbelt das Immunsystem an
Kumari (Aloe vera)	reingt und nährt das Fortpflanzungsgewebe, reguliert die Menstruation
Aswagandha (Withania somnifera)	verbessert die Erektionsfähigkeit, erhöht die Spermienanzahl, verstärkt die Eigenbeweglichkeit der Spermien
Kapikachu (Mucuna pruriens)	behandelt alle Arten von funktioneller Schwäche des Mannes, samenvermehrend
Gokshura (Tribulis terrestris)	behandelt alle Arten von Blockaden im Blasensystem und den Prostataedrüsen
Guduci (Tinospora cordifolia)	aphrodisierend, samenbildend, diuretisch



webe nicht ausreichend ernährt. Häufiges Essen von scharfer, salziger und heißer Nahrung erhöht das Dosha Pitta und zerstört Shukra (Samen).

- Eine übermäßige sexuelle Aktivität führt zum Verlust von Samen und zu Impotenz.
- Die Kontrolle sexueller Bedürfnisse über längere Zeit führt zur Hemmung von Samen und einer Abnahme der Libido.
- Eine Anhäufung von Toxinen im Körper verursacht eine Unterbrechung der empfindlichen Biochemie des reproduktiven Gewebes und blockiert die Zirkulation.
- Physischer und seelischer Stress, ein Ungleichgewicht des Nervensystems, eine niedrige natürliche Widerstandskraft und ein schlechtes Immunsystem können zu Unfruchtbarkeit führen.
- Infektionen oder Traumata können zu Schäden am reproduktiven Gewebe führen, die Unfruchtbarkeit zur Folge haben können.
- Unfruchtbarkeit kann angeboren sein.

### Die weibliche Menstruation im Ayurveda

Aus ayurvedischer Sicht verläuft eine normale Menstruation entsprechend der Dosha-Konstitution und lässt sich in drei Phasen aufteilen:

1. Kapha-Phase: Die Phase zwischen dem Ende einer Blutung und dem Anfang des Eisprungs.
2. Pitta-Phase: Die Phase zwischen dem Eisprung und der Monatsblutung.
3. Vata-Phase: Apana Vata (ein Sub-Dosha des Vata, die abwärts fließende Energie), welches das Menstrum nach unten und hinaus schiebt und die Gebärmutter entleert.

Ist bei der Menstruation das Apana Vata blockiert, können dadurch alle möglichen Schmerzen, Aufgeblähtsein, Trockenheit, Angstgefühl, Schlaflosigkeit, zu geringe oder unregelmäßige Blutung, Blutung mit Klumpen oder Unfruchtbarkeit entstehen.

### Unfruchtbarkeit – ayurvedische Therapie

Soll Unfruchtbarkeit ayurvedisch therapiert werden ist zunächst die Kenntnis der Dosha-Konstitution der Patientin Voraussetzung. Daraufhin kann die Beseitigung von Toxinen und Fremdstoffen anhand der Pancha-Karma-Therapie, der wichtigsten reinigenden Behandlung im Ayurveda, beginnen. Laut der ayurvedischen Pathologie und Physiologie tritt Unfruchtbarkeit meist bei einer Fehlfunktion des Apana Vata auf, die am besten durch einen medizinierten Einlauf behandelt wird. Daher empfiehlt sich mehrere Monate vor dem Versuch der Empfängnis eine Reinigung des Ver-

dauungssystems zur Förderung der Verdauungsleistung. Als dritten Punkt gilt es, das Gleichgewicht des Menstruationszyklus herzustellen. Darmträgheit während des Eisprungs oder der Menstruation ist zu vermeiden.

Das Vata sollte während der Vata-Blutungsphase durch genügend Entspannung, Ruhe und Wärme im Gleichgewicht gehalten werden und das Kapha während der aufbauenden Phase durch das Essen nahrhafter Suppen – dadurch wird der Eisprung gefördert. Während der Pitta-Phase sollte auf Ruhe geachtet und auf Alkohol, Kaffee sowie fermentiertes und scharfes Essen verzichtet werden. Gesunde Essgewohnheiten sind ebenfalls Teil der Therapie: Es gibt einige Lebensmittel, die eine besondere Affinität zum Fortpflanzungssystem haben. Diese Nahrungsmittel müssen verstärkt zu sich genommen werden: Vollkornprodukte, Milch, Ghee (Butterschmalz), Sahne, Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Meeresalgen, Spargel, Brokkoli, Kreuzkümmel, Kurkuma, Datteln, Granatäpfel, Mango und Trauben. Die Aufnahme von geringwertigem Fett und tierischem Eiweiß sollte reduziert, Alkohol, Zigaretten sowie übermäßiger Kaffeegenuss vermieden werden. Spezielle Kräuter zur Steigerung der Fruchtbarkeit sind in der Tabelle zusammengefasst.

Regelmäßige Übungen zur Erhöhung des Kreislaufes des Fortpflanzungssystems, wie die Kontraktion und Lockerung des Beckenbodens, sind ebenfalls therapeutische Maßnahmen. Yoga ist ein wesentlicher Teil der Ayurvedatherapie. Auch die Einführung eines gleichmäßigen Tagesablaufes mit festen Schlaf- und Essenszeiten gehört zur Behandlung. Ebenfalls wichtig ist der Stressabbau durch Meditation: Die Anspannung beim Versuch, schwanger zu werden, kann zur Verengung der Eileiter und der Blutgefäße führen, die die Gebärmutter und das Nervensystem versorgen. Entspannung ist daher wichtig, damit die Natur ihre Arbeit erledigen kann. Lieben und geliebt zu werden ist das beste Mittel für Fruchtbarkeit. Auch eine Verjüngungstherapie – einschließlich täglicher Massagen, warmer Kräuterpäckchen und spezieller Kräutertees – kann hilfreich sein.

Organische Störungen in den Fortpflanzungsorganen können nur durch operative Eingriffe behoben werden, aber Unfruchtbarkeit aufgrund von funktionellen oder physiologischen Gegebenheiten können leicht mit Ayurvedatherapien behandelt werden.

**Dr. Prabha Burkhard B. A. M. S.**  
Kaulbachstraße 51a  
80539 München

## Psychosomatische Grundversorgung

**Termine**  
23./24. Januar 2010  
19.–21. Februar 2010

**Ort**  
Germering bei München

**Informationen/Anmeldung**  
Private Akademie für Psychopädie  
Dr. Jakob Derbolowsky, Germering  
Tel.: (0 89) 84 75 71  
Fax: (0 89) 8 94 81 21  
E-Mail: info@derbolowsky.de  
Internet: www.derbolowsky.de

## Narbenentstörung: Wie und warum?

**Termin**  
24./25. Januar 2010

**Ort**  
Hamburg

**Informationen/Anmeldung**  
Dr. med. Sonja Reitz  
E-Mail: seminare@praxisdrreitz.de  
Internet: www.praxisdrreitz.de

## 2. Rheinfeldener Mamma-Symposium

**Termin**  
28. Januar 2010, 14.00–18.15 Uhr

**Ort**  
Seminarhotel Schützen in  
Rheinfelden, Schweiz

**Informationen/Anmeldung**  
Internet: www.klinikschuetzen.ch/  
mamma-symposium

## II. Internationaler Congress Weissensee 2010

**Termin**  
18.–20. Februar 2010

**Ort**  
Veranstaltungszentrum Weissen-  
see-Haus in Weissensee, Österreich

**Themen**  
Chinesische Medizin, Endometriose,  
Reproduktionsmedizin, Mamma-  
karzinom

**Informationen/Anmeldung**  
E-Mail: info@tcm-congress.at  
Internet: www.tcm-kongress.info

## 2. Warnemünder Tage für Komplementärmedizin

**Termin**  
30. April bis 2. Mai 2010

**Ort**  
Hotel Neptun, Warnemünde

**Informationen/Anmeldung**  
Dipl.-Med. U. Freitag  
Institut für Prävention und Gesund-  
heitsförderung M-V GmbH, Wismar  
Fax: (0 38 41) 28 34 33  
E-Mail: ipg-mv@web.de