



Ganzheitliche Therapie des unerfüllten Kinderwunschs

ANNE LOHMANN

Für jede Frau stellt sich im Laufe ihrer fruchtbaren Jahre die Frage nach dem Kinderwunsch. Nur wenige beantworten diese Frage mit einem klaren Nein. In einigen Fällen beendet eine ungeplante Schwangerschaft bereits diese Überlegungen und bei manchen Glücklichen klappt es mit dem Wunschkind. In tiefe seelische Not jedoch kann der unerfüllte Kinderwunsch führen.

Die heute üblichen Antworten, wenn es nicht klappt mit dem Schwangerwerden, heißen In-Vitro-Fertilisation (IVF), intracytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) oder intratubare Einführung von Keimzellen, befruchteten Eizellen oder Embryonen. Selbst wenn eine dieser Methoden zum Erfolg führt, stellen sich viele Betroffene meiner Meinung nach vorher zwei Fragen nicht:

1. Sind wirklich alle anderen Möglichkeiten der natürlichen Empfängnisförderung ausgeschöpft?
2. Welche Nebenwirkungen haben diese Verfahren auf Körper und Seele von Frau, Mann und Kind?

Das Kind um jeden Preis?

Der Hormonzyklus der Frau wird bei IVF und Co. massiv überfremdet und oft auf Jahre hinaus aus dem Rhythmus gebracht. Das gesamte Empfängnisgeschehen wird aus einem intimen und hingebungsvollen Sich-Begegnen zu einem termingebundenen, halböffentlichen und unter hohem Erfolgsdruck stehenden Manöver. Und dann ist da noch die Frage nach dem Kind, die erstaunlich selten gestellt wird: Kann es einem Kind wirklich egal sein, ob es empfangen oder reproduziert wurde? Alle ganzheitlichen therapeutischen Wege bestätigen und bestärken schon lange das Wissen, dass jeder Mensch jeden Augenblick seines Lebens bis hin zur Zeugung unter bestimmten Bedingungen erinnern kann. Und dass gerade die Augenblicke der Zeugung und die emotionale Gestimmtheit der werdenden Eltern im Verlauf der Schwangerschaft in das Leben eines werdenden Menschen hinein Spuren setzen, die kein späterer Eindruck mehr überlagern kann. Nur wenige Paare haben eine Aversion gegen die künstliche Befruchtung und suchen nach einem anderen Weg.

Vielfalt naturheilkundlicher Optionen

Die naturheilkundlichen Möglichkeiten sind vielfältig. Ihre Anwendung erscheint aber nur sinnvoll, wenn sie im Sinne einer Komposition von einem erfahrenen Therapeuten ganz spezifisch für die einzelnen Paare bzw. Frauen zusammengestellt werden. Überdies entfalten diese Maßnahmen dann ihre beste Wirkung, wenn nicht nur der Körper das Ziel der Behandlung ist, sondern wenn sich die Patientin im salutogenen Gespräch und im vertrauensvollen therapeutischen Kontakt mit ihrem gesamten Frau- und Menschsein gesehen fühlen kann und den Kinderwunsch als Teil ihres Lebensweges begreift, der sie in jedem Fall gesundheitlich und im Bewusstsein weiterbringen wird.

Ernährung: Grundsätzlich ist es sinnvoll, die meist noch konventionelle Ernährung zu reflektieren und soweit als möglich auf eine zusatzstofffreie Kost in Bioqualität umzustellen, um Enzymblockaden und Bindegewebsbelastungen durch Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Aromastoffe zu vermeiden. Ergänzt wird diese Maßnahme im Bedarfsfall durch eine orthomolekulare Darmsanierung (hypo-A) und ggf. individuelle Nahrungsergänzungen. Besonders nach langjähriger Pilleneinnahme und bei Hormonstörungen sind B-Vitamine und Mineralstoffe wichtig, um Defizite auszugleichen und die Grundregulation der Patientin zu verbessern.

Pflanzenheilkunde: Pflanzen als Heilmittel können auf viele verschiedene Weisen eingesetzt werden – von Aromatherapie bis zu Bachblüten gibt es ein weites Spektrum. Ich bevorzuge den Weg der ganzheitlichen Pflanzenheilkunde mit dynamisierten Urinkturen. Dies sind Frischpflanzenzubereitungen, bei denen biologisch angebaute Pflanzen von Hand 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



Termin

erntet und geschnitten wurden und nach einem Mörserprozess lange nachreifen konnten. Die so entstandenen pflanzlichen Tinkturen zeichnen sich dadurch aus, dass in ihnen nicht nur Wirkstoffe und Information, sondern auch die Lebenskraft der Pflanze als Heilkraft zur Wirkung kommt.

In der ganzheitlichen Pflanzenheilkunde geht es darum, im vertrauensvollen Kontakt zur Patientin herauszufinden, in welchem seelischen Prozess sie sich befindet und wie sie für sich einen Umgang mit ihrem noch unerfüllten Kinderwunsch findet.

Beispielsweise werden Löwenzahn, Mariendistel, Frauenmantel, Rosmarin, Storchschnabel und Kapuzinerkresse mit ihren jeweiligen charakteristischen Wirkungen eingesetzt.

Fußreflexzonen- und Haptonomie:

Mit der Fußreflexzonen-therapie nach Hanne Marquardt (www.fussreflex.de) ist es möglich, gezielt die Beckendurchblutung zu verbessern und die Hormonachse zu aktivieren, ebenso das Lymphsystem und die großen Ausscheidungsorgane. Erfahrungsgemäß kommen in der Phase der therapeutischen Berührung oft Aspekte der Wahrnehmung ins Gespräch, welche die Patientinnen in der Erstanamnese selbst noch gar nicht präsent hatten. Dies trifft insbesondere auch auf die Haptonomie zu. Dabei handelt es sich um eine wissenschaftliche Methodik nach Frans Veldman, Niederlande, zum bewussten Umgang mit der Berührungsqualität zwischen Therapeut und Patient. Bei Kinderwunsch-Patientinnen wird dieses Kontaktangebot zu meist von den Füßen aus hergestellt. Es ermöglicht den Frauen, sich gehalten und getragen zu fühlen und im Schutz der Berührung auch schmerzliche Gefühle zuzulassen und aufzulösen. Die Anwendung der Haptonomie bei Kinderwunsch-Patientinnen ist eine von mir entwickelte Spezialität. Therapeutinnen anderer Therapierichtungen aus den Bereichen Körperarbeit oder Traumatherapie können mit ähnlichen Methoden jedoch sicher vergleichbare Ergebnisse erzielen.

Physikalische Methoden: Unter den physikalischen Methoden sind Schiele-Fußbäder eine einfache und wirksame Methode, um die Durchwärmung von Füßen und Beckenorganen zu verbessern. Wenn der Kinderwunsch sehr dringend ist oder die Patientin das 36. Lebensjahr bereits überschritten hat – das Zeitfenster also langsam kleiner wird – empfehle ich die Durchführung von ein- bis dreiwöchigen Kuren. Lehm- und Mooranwendungen haben in der

Kinderwunschtherapie eine lange Tradition und bewähren sich immer wieder.

Bewegung: Last but not least: Bewegung darf nicht fehlen im ganzheitlichen Therapiekonzept des Kinderwunsches. Aber was und wie? Denn auch ein Zuviel an Bewegung kann schaden. Für die meisten Frauen ist ihr Alltag zu bewegungsarm, und die Routinebewegungen können kaum zu einem guten Körpergefühl führen. Doch vor allem darum geht es. Viele Formen von Gymnastik und Tanz – von Pilates bis Tango argentino – kommen in Frage, um das Körpergefühl zu verbessern. Frei nach Theresia von Avila: „Sorge gut für Deinen Körper, damit Dein Kind Lust hat, darin zu wohnen.“

Gerade die hingebungsvolle Bewegung macht den Kopf frei von der Absicht, die in der ganzen Kinderwunschzeit nur so schwer aus dem Sinn geht. Jede Stunde, die Genuss pur ist, ohne Nachdenken und ohne Zweifel, erhöht die Lebensqualität, die Grundentspannung, die Lebensfreude und damit letztlich die Empfängnisfähigkeit.

Herausforderung Kinderwunsch-Begleitung

Eine Kinderwunsch-Begleitung kann auch für den Therapeuten eine Herausforderung sein. Kinderwunsch-Patientinnen können – wenn sie sich wirklich öffnen – mit der Tiefe ihrer Gefühle von Trauer, Verzweiflung und Selbstzweifeln, mit der Vehemenz ihrer Ängste, der Heftigkeit der Hoffnung und auch der Fixierung auf das ersehnte Kind überraschen. Diesen Weg zu teilen kann anstrengend sein und auch tief berühren.

Die Frage nach dem eigentlichen Therapieziel darf in diesem Zusammenhang nochmals gestellt werden: Wie kann man als Therapeut erwarten, dass die Patientin hinsichtlich ihres Kinderwunsches gelassen bleibt, wenn man selbst darauf wartet, dass die Schwangerschaft endlich eintritt. Kann es gelingen, einen Menschen ohne Anspruch auf „Erfolg“ so zu begleiten, dass er bzw. sie an Körper, Seele und Geist gesünder und lebendiger wird, und in diesem Sinne gut vorbereitet ist für ein Kind, das dann kommen wird, wenn es kommen möchte? Hier stellen sich tief reichende philosophische Fragen, die letztlich auch gesellschaftlich diskutiert werden müssten.

Anne Lohmann
Heilpraktikerin
Tannenweg 35 a, 50374 Erftstadt Liblar
www.naturheilpraxis-lohmann.de

Das Gyn-Update 2011

Termin

10. bis 12. Februar 2011

Ort

Veranstaltungszentrum Weißensee-Haus,
Weißensee, Österreich

Informationen/Anmeldung

ProMedico Medizinische
Fortbildungsgesellschaft
Internet: www.gyn-update2011.info

Psychosomatische Grundversorgung

Termin

18. bis 20. März 2011

Ort

Germering bei München

Informationen/Anmeldung

Private Akademie für Psyschopädie
Dr. Jakob Derbolowsky, Germering
Tel.: (0 89) 84 75 71
E-Mail: info@derbolowsky.de
Internet: www.derbolowsky.de

3. Warnemünder Tage für Komplementärmedizin

Termin

6. bis 8. Mai 2011

Ort

Hotel Neptun Warnemünde

Thema

Chronische Entzündung und Krebs

Informationen/Anmeldung

Institut für Prävention und Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern GmbH

TUI ReiseCenter, Kongressabteilung
Tel.: (0 72 61) 94 67-26 oder -27
Fax: (0 72 61) 94 67 10
E-Mail: sinsheim1@tui-reisecenter.de

15. Internationaler Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Termin

13. bis 15. Mai 2011

Ort

Kongresshaus Stadthalle Heidelberg

Informationen/Anmeldung

Tel.: (0 62 21) 1 38 02-24 bzw. -11
E-Mail: anmeldung@biokrebs.de
Internet: www.biokrebs-heidelberg.de/kongress

