

## Unerfüllter Kinderwunsch - Ernährung und Naturheilkunde helfen

Ein unerfüllter Kinderwunsch ist für beide Partner häufig eine schwere Belastung. Die Jahrhunderte alte Kräutermedizin hat sehr wirksame Mittel, um die verschiedenen Ursachen oder Probleme bei Unfruchtbarkeit zu behandeln. Die wichtigste Grundlage aller Behandlungsschritte ist eine gesunde Lebensweise.

**Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung** ist gewährleistet, wenn Sie sich (beide) nach ihrem persönlichen Ernährungsplan von gesund & aktiv versorgen. Die Nahrungsmittel sollten möglichst aus dem Bio-Laden sein, damit die Schadstoffbelastung über die Ernährung gering ist. Bitte bedenken Sie, dass in der konventionellen Tierhaltung in der Regel Unmengen von Hormonen verfüttert werden. Fleisch und Milchprodukte sollten daher grundsätzlich nur aus zertifizierten Bio-Produktionen kommen. Die Fleischsorten für Ihren Stoffwechsel und Ihr Hormonsystem finden Sie in Ihrem Ernährungsplan.

Zu einer **gesunden Lebensweise** gehört auch der Verzicht auf Zigaretten, Alkohol und Drogen. Die Verträglichkeit von Kaffee ist unterschiedlich. Ob Kaffee für Sie gut ist, finden Sie im Ernährungsplan beschrieben. Ihn grundsätzlich während einer Fruchtbarkeitsbehandlung zu verbieten ist zu pauschal. Die Reduzierung von Stress ist oftmals einfacher gesagt als getan. Neben dem Berufsalltag Sex nach Plan zu haben, macht Stress und erhöht die Produktion von Cortisol. Dadurch wird die Beweglichkeit der Spermien und die Libido beeinträchtigt. Ruhe und Entspannung sind gute und wichtige Voraussetzungen. Nehmen Sie sich regelmäßig kleine Auszeiten oder machen Sie häufiger einmal ein verlängertes Wochenende mit Ihrem Partner. Verwöhnen Sie sich und genießen Sie die romantische Zeit zu Zweit.

Vor jeder Therapie steht die richtige Diagnose. Das gilt auch für die Naturheilkunde. Es empfiehlt sich daher, zusätzlich zur Vital- und Stoffwechselanalyse von gesund & aktiv, die **Hormonzusammensetzung** zu untersuchen. Im Einzelnen wären das: FSH, LH, Östradiol, Progesteron, Testosteron, SHBG und DHEA-S. Da bei Männern und Frauen die gleichen Hormone vorhanden sind, nur der Cocktail etwas anders zusammengesetzt ist, können bei Männern bis auf das LH und FSH die gleichen Hormone bestimmt werden. Zink, Kupfer, Speichereisen (Ferritin) und Vitamin B6 sind wichtige Grundsubstanzen für die Hormonproduktion. Diese

Stoffe müssen ausreichend vorhanden sein. Bei Männern sollte zusätzlich ein Spermatogramm erstellt werden. Das gibt Auskunft über die Menge und Aktivität der Spermien. Mit diesen Informationen ist eine gezielte und individuelle Therapie möglich.

### Frauenmantel - das universelle Frauenmittel

Seit Jahrhunderten ist Frauenmangel ein bewährtes Universalheilmittel bei Frauenleiden. Es regt den Eisprung an, kräftigt die Gebärmutter und verbessert die Produktion vom Gelbkörperhormon. Frauenmantel lindert auch Regelschmerzen. Sie können es als Tee (frisch zubereiten) oder aus der Apotheke als Urtinktur verwenden.

### Mit Beifuss den Eisprung anregen

Bei unverhülltem Kinderwunsch wird häufig Beifuss (*Artemisia vulgäres*) eingesetzt. Es regt die hormonelle Produktion an. In Verbindung mit Rosmarin (bei niedrigem Blutdruck bringt es Feuer in den Körper) ist Beifuss noch wirkungsvoller.

### Mönchspfeffer und die Yamswurzel bei Gelbkörperhormonmangel

Agnes Castus, der Mönchspfeffer reguliert eine Gelbkörperhormonschwäche (Progesteronmangel). Die wilde Yamswurzel enthält in großen Mengen Diosgenin, eine Substanz,



die dem Gelbkörperhormon ähnlich ist und in verschiedenen Publikationen auch als „natürliches Progesteron“ bezeichnet wird. Ihr Einsatzgebiet sind Wechseljahrsbeschwerden und auch unerfüllter Kinderwunsch.

### Anregung der Spermienaktivität und -produktion

Der unerfüllte Kinderwunsch ist immer häufiger ein Problem von zu wenigen oder inaktiven Spermien. Die Qualität und die Produktion kann durch Brennesellsamen, Kürbiskernen und Zink positiv beeinflusst werden. Im allgemeinen sollten Männer nicht zu enge Hosen tragen. Spermien sind sehr wärmeempfindlich.

Neues Leben entwickelt sich aus dem Zusammengehen einer Eizelle mit Sperma, im Akt Verschmelzung. Die Energie der Reproduktion und den Geschlechtsorganen gehört zum **Funktionskreis der Niere**. Das wichtigste Metall dazu ist Kupfer. Es ist das Metall der Wandlung, Veränderung und Erneuerung. Aus Sicht der Naturheilkunde ist die Funktion der Niere und die Gegenwart von Kupfer für die Fruchtbarkeitsbehandlung wichtig.

Auch die **Leber** spielt im Hormonsystem eine wichtige Rolle. Sie regelt nicht nur die Anzahl der freien, wirksamen Hormone, sondern steht in einem sehr engen Kontakt zur Hypophyse (Hirnanhangsdrüse). Sie regelt die meisten hormonellen Aktivitäten in unserem Körper.

Individuelle Ernährung, Bewegung und Entspannung, dazu die richtigen Kräuter. So muss der unerfüllte Kinderwunsch nicht unerfüllt bleiben.