

Natürliche Hilfe bei unerfülltem Kinderwunsch

von Margret Madejsky

Erschienen in der Zeitschrift "Natürlich" / Juli 2004

Schätzungen zufolge bleibt etwa jedes sechste Paar ungewollt kinderlos. Für betroffene Paare wird der unerfüllte Kinderwunsch mitunter zur Zerreißprobe. Von Monat zu Monat wird dem freudigen Ereignis entgegengefebert, bis das Regelblut zeigt, dass es wieder nicht geklappt hat. Nicht selten wird jahrelang die Lebensplanung auf den Eisprung ausgerichtet. Früher oder später sind Frust, Tränen, Selbstwertmangel und Zweifel an der Partnerschaft die Folge. 2001 mündete der Weg von etwa 3100 Schweizer Paaren in die Reproduktionsmedizin - Tendenz steigend. Viele glauben, dass Ihnen nur noch die modernste Medizin helfen könne, doch für Körper und Seele erweist sich die Reproduktionsmedizin als sehr belastend. Die Hormone, etwa Clomifen zur Auslösung des Eisprungs, können in Einzelfällen nicht nur die Eizellen zur Reifung bringen, sondern auch Myome oder Zysten wachsen lassen. So erging es zum Beispiel jener Frau, die ein kleines Myom hatte, und sich auf ärztliches Anraten hin auf eine Hormontherapie einließ. Durch die hormonelle Stimulation wuchs das Myom und musste einige Wochen später entfernt werden - inzwischen wog es 1,7 kg!

Abgesehen von den gesundheitlichen Risiken für die Frau, bleiben die Hormontherapien auch für deren Kinder nicht ohne Folgen: Wissenschaftler fanden heraus, dass durch In-Vitro-Fertilisation (IVF) erzeugte Kinder häufiger an Netzhauttumoren, an Skelettwachstumsstörungen und an Fehlbildungen innerer Organe leiden. Auch kommt es im Rahmen solcher Therapien häufiger zu Mehrlings- und Frühgeburten. Das heißt im Klartext: Die Reproduktionsmedizin steckt noch in den Kinderschuhen und Paare, die sich darauf einlassen, sind bessere Versuchskaninchen. Man bedenke, dass die Reproduktionsmedizin erst wenige Jahrzehnte alt ist. Das erste IVF-Kind ist heute gerade mal 25 Jahre alt.



Bei Unfruchtbarkeit ein Stein der Weisen: das Frauenmänteli ist ein altbewährtes Gebärmuttertonikum der Volksmedizin. Das Kraut regt den Eisprung an, reguliert die Hormone und hilft bei Neigung zu Fehlgeburt.



Als Osterblume kündigt die Küchenschelle die Rückkehr der Vegetationsgeister an, in der Homöopathie gilt Pulsatilla als eines der besten Fruchtbarkeitsmittel.

"Serophene" bekannt, durchaus ersetzen. Zum Beispiel lässt sich der Eisprung mit Hilfe von homöopathisch aufbereitetem Kupfer anregen. Der Trick stammt aus der Tiermedizin: Wenn die Kuh nicht stierig werden wollte, dann gaben die Bauern den Tieren ein Storchschnabelkraut zusammen mit Kupferfeile ins Futter - und, was der Kuh hilft, das hilft dem Menschen oftmals auch ... Heute ist gefeiltes Kupfer wegen des giftigen Grünspans nicht mehr empfehlenswert, aber das homöopathische Kupfer ist eines der wichtigsten Mittel in der Frauenheilkunde. Es regt die Nieren an und verbessert die Eisenverwertung. Außerdem ordnet man Kupfer astrologisch der Venus zu. Daher steigert eine mehrwöchige Kur, etwa mit Cuprum metallicum D6 nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch die Lust und wirkt nebenbei noch krampflösend.

Ein weiteres Wundermittel für die Fruchtbarkeit ist Pulsatilla. In der Homöopathie zählt Pulsatilla, die Küchenschelle, zu den wichtigsten Frauenmitteln. Als Typenmittel passt es besonders gut zu blonden, blauäugigen und sanftmütigen Frauen, die tränenreich sind und vor der Regel unter Brustspannen, Bauchaufreibung und Stimmungsschwankungen leiden. Aber egal ob blond oder brünett: Pulsatilla D6 kann, in der ersten Zyklushälfte eingenommen den Eisprung anregen. Die homöopathisch aufbereitete Küchenschelle wirkt auch einer weiteren häufigen Ursache der Unfruchtbarkeit entgegen: dem Gelbkörpermangel. Hinweise auf eine Gelbkörperschwäche sind prämenstruelle Beschwerden wie Brustspannen oder Stimmungsschwankungen, Regelkrämpfe bei fetzig-klumpigem Blut sowie ein zögerlicher Temperaturanstieg nach dem Eisprung und eine kurze Gelbkörperphase.

Zweifelsohne haben die von Schulmedizinern verordneten Medikamente, etwa Progesteron, vielen Frauen geholfen. Doch für manche Frauen sind solche Hormonpräparate eine Tortur: Zu den häufig genannten Nebenwirkungen gehören Gewichtszunahme, Brustschmerzen, Depressionen und sexuelle Unlust. Pflanzliche Arzneien können mitunter ebenfalls zu Unlust führen, aber meistens sind sie weit verträglicher als schulmedizinische Hormone. Daher weichen Gynäkologen bei Gelbkörpermangel immer häufiger auf Agnus castus aus, ein Eisenkrautgewächs, das auch Mönchspfeffer oder Keuschlamm heißt, weil es einst als triebdämpfendes Mittel von Mönchen wie Nonnen gebraucht wurde. Untersuchungen zufolge reguliert das alte Mönchsmittel den Gelbkörperspiegel und senkt auch das erhöhte Prolaktin. Mönchspfeffer sollte jedoch nur gezielt angewendet werden bei Frauen, die zu häufig oder zu stark bluten, und die nachweislich unter Gelbkörpermangel oder erhöhtem Prolaktin leiden. Denn eine schwache oder seltene Regel kann durch Agnus castus unterdrückt werden.

Damit sind wir mit dem Kräuterlatein noch lange nicht am Ende, denn auch das Frauenmänteli und die Schafgarbe regulieren, zum Beispiel als Tee getrunken, die Gelbkörperhormone und fördern somit Empfängnis und Einnistung der befruchteten Eizelle. Doch die beste Arznei kann nicht helfen,

Dagegen begleiten Heilpflanzen den Menschen seit Jahrtausenden. Im Gegensatz zur schulmedizinischen Hormonbehandlung, macht eine naturheilkundliche Fruchtbarkeitssteigerung, etwa mit pflanzlichen und homöopathischen Arzneien in jedem Fall gesünder und auch die Erfolge sprechen für sich. Selbst bei jahrelangem Kinderwunsch haben sich Entgiftungskuren, Entsäuerung sowie die gezielte Anwendung hormonell regulierender Heilpflanzen und homöopathischer Arzneien bewährt. Einen Hauptgrund für die sinkende Fruchtbarkeit sehen Fachleute in dem steigenden Alter der Frauen mit Kinderwunsch. Immer mehr Frauen machen erst Karriere und wollen dann schwanger werden. Doch mit zunehmendem Alter werden die Eisprünge seltener, so dass die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis stetig sinkt: Statistisch gesehen muss es eine 20-Jährige, die schwanger werden will, im Durchschnitt fünf Zyklen lang probieren, eine 40-Jährige braucht bereits 20 Zyklen. Doch in vielen Fällen lässt sich der Eisprung mit Naturarzneien anregen. Bewährt haben sich zum Beispiel Teekuren mit Beifuss (*Artemisia vulgaris*). Beifusstee regt die hormonelle Achse an und ist angezeigt, wenn etwa nach Antibabypille die Regelblutung ins Stocken geraten ist. Am besten kombiniert man das Kraut der Mondgöttin Artemis mit anderen hormonell stimulierenden Heilpflanzen wie Damiana und Rosmarin und trinkt ab Ausklingen der Monatsblutung bis zum Eisprung täglich einen halben Liter. Der Erfolg solcher Teekuren macht sich nicht selten durch ein gesteigertes Wohlbefinden und vermehrte Lust bemerkbar. Auch der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) gilt seit Urzeiten als Symbolpflanze der Fruchtbarkeit. Das becherförmige Blatt mit der glitzernden Wasserperle in der Mitte wurde stets mit dem Geburtsschoß verglichen und dieser Signatur wegen unterstellte man die Pflanze den Fruchtbarkeitsgöttinnen: Bei den Germanen war sie das Attribut der Frigga, bei den Römern hieß das Kraut Venusmantel und im Christentum wurde es als Marienmantel zur Symbolpflanze der unbefleckten Empfängnis. Kräuterkundige schätzen das Frauenmänteli bis heute als Gebärmuttertonikum und Universalmittel bei Frauenleiden. Vor allem Zubereitungen aus der frischen, blühenden Pflanze (z.B. Alchemilla Urtinktur von Alcea) regen den Eisprung an, kräftigen die Gebärmutter, verbessern die Gelbkörperhormonproduktion und lindern Regelkrämpfe. Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzli lobte das edle Rosengewächs einst bei Neigung zu Fehlgeburt wie auch zur Verhütung des Wochenbettfiebers. Die Homöopathie verfügt ebenfalls über zahlreiche Arzneien für die Fruchtbarkeit. Mit dem rechten Mittel kann man das Clomifen der Reproduktionsmedizin, in der Schweiz besser unter den Namen "Clomid" oder



Agnus castus (Mönchspfeffer) wurde einst von Nonnen und Mönchen als triebdämpfender Pfefferersatz in die Speisen getan. Heute reguliert man mit der Symbolpflanze der Keuschheit den Gelbkörperspiegel.

wenn man durch falsche Lebensweise der Fruchtbarkeit den Boden nimmt. Vor allem Genussgifte wie Kaffee, Nikotin oder Alkohol sowie Dauerstress sind Gift für den Gelbkörper!

Meist ist die Unfruchtbarkeit jedoch ein multifaktorielles Geschehen, das heißt, bei vielen Paaren wirken sich drei bis vier Ursachen gleichzeitig hemmend auf die Empfängnis aus. Nicht selten treffen ein verfrühter Eisprung bei unreifer Eizelle mit einem Gelbkörpermangel und einem spermienfeindlichen Scheidenmilieu zusammen. In vielen Fällen kommen noch erschwerende Faktoren von Seiten des Mannes hinzu.



Weil der Stinkende Storchschnabel die Fruchtbarkeit steigert, nennt man ihn im Volksmund "Kindsmacher".



Die Schafgarbe gehört zu den hormonell regulierenden Frauenkräutern.

Entgegen der landläufigen Meinung tickt die biologische Uhr nämlich auch für Männer, denn mit dem Alter sinken Spermienzahl und Qualität. Wissenschaftler fanden heraus, dass die Samenzellen ab dem 35. Lebensjahr häufiger Defekte aufweisen und führen dies auf ein Nachlassen des Immunsystems zurück, das funktionsuntüchtige Samenzellen normalerweise beseitigen würde. Neben dem natürlichen Alterungsprozess können sich wiederum Stress, Genuss- oder Umweltgifte oder eine sitzende Lebensweise negativ auswirken.

Wenn Anzahl und Beweglichkeit der Spermien gesteigert werden sollen, dann empfehlen sich zunächst Kuren mit Vitamin E und Zink sowie der tägliche Genuss von Brennnesselsamen. In den Alpenländern weiß man(n) das schon lange: Die alten Leute, die etwas von den Pflanzen verstehen, essen täglich Brennnesselsamen, um ihre Gesundheit und Potenz zu erhalten. Eine Pflanze, die derart fruchtbar und zäh ist wie die Brennnessel, überträgt ihre Heilkräfte eben auch auf den Menschen. Auch Kürbiskerne oder Pastinakwurzel sollten auf den Speiseplan, denn diese Nahrungspflanzen wirken sich günstig auf Fruchtbarkeit und Potenz aus.

Immerhin gehen Gynäkologen davon aus, dass die Ursachen der Unfruchtbarkeit in etwa 40 Prozent beim Mann liegen. Bei Männern tauchen in der Krankengeschichte vielleicht Mumps, Hodenkrampfadern, latente Amalgam-, Blei- oder Pestizidvergiftungen auf, welche die Fruchtbarkeit einschränken. In vielen Fällen kann hier jedoch eine gezielte Anwendung von Heilpflanzen und Homöopathie durch erfahrene Naturheilpraktiker oder Umweltmediziner helfen. Auf keinen Fall sollten sich die betroffenen Paare und deren Therapeuten damit zufrieden geben, wenn es heißt, gynäkologisch sei alles in Ordnung oder die Ursache liege klar bei der Frau oder beim Mann. Denn Erfolg hat nur die Behandlung, die auf alle Ursachen abgestimmt ist!

Storchschnabelwein für die Fruchtbarkeit

Weil der Storchschnabel die Fruchtbarkeit von Mensch und Tier zu steigern vermag, heißt das Kraut im Volksmund "Kindsmacher". Damit einem der Storch ins Bein beißt, sollte man aus dem Kraut einen Wein zubereiten.

So wirds gemacht:

Zwei Handvoll blühendes Storchschnabelkraut gesäubert und grob zerkleinert in einen Topf geben und mit 0,7 Liter Weißwein übergießen. Das Ganze auf dem Herd erhitzen und etwa drei Minuten köcheln, dann vom Herd nehmen und abgedeckt abkühlen lassen. Im lauwarmen Zustand noch einen Esslöffel Bienenhonig unterrühren, den Heilwein in die saubere Flasche zurückfüllen und kühl aufbewahren. Zwei Mal täglich ein Glas (ca. 100 ml) vor dem Essen.

Der Nestreinigungste

- 2 Teile Brennnesselblätter
- 2 Teile Goldrutenkraut
- 3 Teile Gundelrebenkraut
- 3 Teile Frauenmantelkraut
- 2 Teile Schafgarbenblüten
- 1 Teil Stiefmütterchen
- 2 Teile Storchschnabel
- 3 Teile Taubnesselkraut mit Blüten

Alle Kräuter mischen und zwei Teelöffel der Mischung mit etwa 200 ml kochendem Wasser überbrühen, circa 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mindestens vier Wochen lang täglich drei Tassen trinken.

(Rezept aus "ALCHEMILLA - Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen" Margret Madejsky, Goldmann Verlag, München 2000)

Bewährte Naturarzneien bei Kinderwunsch:

Bei Neigung zu Fehlgeburt:

Folsäure: Einen Folsäuremangel sollte man unbedingt vor der Schwangerschaft beheben. Alchemilla Urtinktur von ALCEA: Zwei Mal täglich 7 Tropfen bis zum Abstillen.

Corpus luteum D6 von Staufen-Pharma: Zwei Mal täglich 5 bis 10 Globuli; bei erfolgter Empfängnis sollte das Mittel die gesamte Schwangerschaft über eingenommen werden.

Kalium carbonicum D6: Zwei Mal täglich 5 bis 10 Globuli. Das Mittel ist bei ziehenden Rückenschmerzen sowie bei Neigung zu Fehlgeburt in den ersten drei Monaten angezeigt.

Bryophyllum 50% Pulver von Weleda: Bewährt sind zwei Mal täglich eine Messerspitze, um frühzeitiger Wehentätigkeit entgegenzuwirken.

Bei Gelbkörperschwäche:

Agnus castus: Bewährt hat sich kurmäßige Einnahme von Agnus castus-Präparaten über zwei bis drei Monate hinweg (weiteres siehe Text).

Alchemilla Urtinktur von Alcea: Zwei Mal täglich 7 Tropfen (siehe oben).

Corpus luteum D6 von Staufen-Pharma: Zwei Mal täglich 5 bis 10 Globuli (siehe oben).

Pulsatilla D12: Zwei Mal täglich 5 Globuli; das Mittel ist vor allem bei Gelbkörperschwäche mit Brustschwellung und Stimmungsschwankungen vor der Regel angezeigt.

Zur Anregung des Eisprungs:

Alchemilla Urtinktur von ALCEA: Bewährtes Frauentonikum; zwei Mal täglich 7 Tropfen.

Argentum metallicum D6: Zwei Mal täglich 10 Globuli in der ersten Zyklushälfte. Das Mittel kann bei frühzeitig eingetretenen Wechseljahren sowie bei Unterfunktion der Eierstöcke hilfreich sein. Achtung: Nicht bei Myom oder Zysten einnehmen!

Cuprum metallicum D6: Zwei Mal täglich 10 Globuli in der ersten Zyklushälfte (siehe Text).

Follikelhormon synth. D12 von Staufen-Pharma: Bewährt hat sich die gezielte Einnahme zur Anregung des Eisprungs am 8., 10. und 12. Zyklustag morgens nüchtern 10 Globuli.

Jodum D6: Zwei Mal täglich 10 Globuli. Nicht bei Schilddrüsenüberfunktion einnehmen!

Pulsatilla D6: Zwei Mal täglich 10 Globuli rund um den errechneten Eisprungstermin.

Bei Sperma-Allergie:

Urtica Urtinktur von Alcea: Zwei Mal täglich 5 Tropfen. Das Mittel sollte bei Allergien viele Wochen lang eingenommen werden; eine billigere

Alternative wäre frischer Brennnesseltee.

Calcium carbonicum D6: Zwei Mal täglich 10 bis 15 Globuli. Das Mittel kann prinzipiell jede Allergiebehandlung unterstützen, es sollte jedoch lange Zeit eingenommen werden.

Histaminum D12 von Staufen-Pharma: Längerfristig ein bis zwei Mal täglich 5 Globuli.

Außerdem ist es bei Allergien sinnvoll, Stress zu reduzieren, den Körper zu entgiften (z.B. Frühjahrskur), eine Eigenblutbehandlung durchzuführen und sich eiweißarm zu ernähren.

Bei Entzündungen:

Lokaltherapie mit Knoblauch: 7 bis 14 Tage lang jeden Abend eine geschälte Knoblauchzehe in die Scheide einführen und morgens wieder entfernen.

Medorrhinum D30: Zunächst nur einmalig morgens nüchtern 10 Globuli im Mund zergehen lassen - sehr reaktionsfreudige Arznei, sollte daher nur in Absprache mit erfahrenen Homöopathen eingenommen werden.

Siehe Teemischung zur Nestsäuberung!

Bei Übersäuerung:

Alkala N Pulver von Sanum: Bewährt hat sich die sechs bis acht Wochen-Kur, wobei morgens nüchtern ein Messlöffel in Wasser eingenommen wird. Während dieser Kur sollten säuernde Nahrungsmittel wie Zucker, Fleisch, Alkohol und Kaffee reduziert werden.

Natriumbikarbonat: Bei saurem Scheidenmilieu kann man einen Teelöffel Natriumbikarbonat in 100 ml Wasser auflösen und mit Hilfe einer Einmalspritze kurz vor dem Geschlechtsverkehr zur Scheidenspülung gebraucht werden. Achtung: Nicht bei Entzündungen anwenden!

Zur Anregung der Spermienbildung:

Argentum metallicum D6: Zwei Mal täglich 10 Globuli zur Anregung der Keimdrüsen.

Brennnesselsamen: Zwei Mal täglich ein Esslöffel auf Brot, im Salat oder pur einnehmen.

Vitamin E: Lassen Sie sich vom Apotheker ein Präparat empfehlen.

Zink: Ein Mangel führt zu verminderter Spermienproduktion, betroffen sind vor allem Diabetiker und Vegetarier. Lassen Sie sich vom Apotheker ein Präparat empfehlen.

Außerdem sollten Genussgifte wie Alkohol, Kaffee oder Nikotin reduziert werden. Ferner hilft viel Bewegung, da die Hoden bei sitzender Lebensweise überwärmt werden und weniger Spermien bilden. Die gezielte naturheilkundliche Behandlung von Verdauungs-, Leber- oder Nierenschwäche kann ebenfalls die Spermienbildung verbessern.

Außerdem kann folgende Teemischung förderlich sein: Angelika-, Brennnessel- und Liebstöckelwurzel mit Männertreu und Pastinakwurzel zu gleichen Teilen mischen. Zwei Teelöffel pro Tasse heiß überbrühen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen; mindestens sechs Wochen lang täglich zwei Tassen.

Checkliste Fruchtbarkeit

Folgende Untersuchungen sind anzuraten, um den Ursachen von ungewollter Kinderlosigkeit auf den Grund zu gehen:

Temperaturkurven:

Die täglich zum gleichen Zeitpunkt gemessene Temperatur zeigt, ob ein Eisprung stattgefunden hat und ob die Gelbkörperhormone stimmen.

Wenn die Temperatur in der zweiten Zyklushälfte nicht ansteigt, spricht man von einem anovulatorischen Zyklus, was bedeutet, dass der Eisprung angeregt werden muss. Wenn die Temperatur nur acht oder zehn Tage über 36,9 Grad bleibt, kann dies auf einen Gelbkörpermangel hinweisen.

Gynäkologische Untersuchung:

Eine Untersuchung auf Bakterien, Pilze und Entzündungen sollte stets erfolgen, da bereits geringe entzündliche Prozesse ein spermienfeindliches Milieu schaffen. Wenn es heißt, gynäkologisch sei alles in Ordnung, dann bedeutet das leider nicht, dass nicht doch eine Entzündung vorliegt. Bestimmte Infektionen (z.B. Chlamydien oder Gardnerellen) werden oft nicht ernst genommen oder können nur durch Anlegen einer Kultur nachgewiesen werden. Erschwerend auf die Empfängnis wirken sich auch Eileiterverklebungen, Gebärmutterverlagerung, Myome oder Zysten aus.

Hormonstatus:

Neben den Schilddrüsen- (TSH, T3) und Hypophysenwerten (FSH, LH) sind folgende Hormone für die Fruchtbarkeit wichtig:

Progesteron = Gelbkörperhormon; eine Gelbkörperschwäche erschwert das Einnisten der befruchteten Eizelle und erhöht die Neigung zu Fehlgeburt.

Östrogen = weibliche Sexualhormone; ein Mangel kommt unter anderem bei älteren Frauen, bei frühzeitigem Klimakterium oder bei Unterfunktion der Eierstöcke vor.

Testosteron = männliche Sexualhormone; ein erhöhter Wert spricht für eine Unterfunktion der Eierstöcke und kommt unter anderen bei Zysten vor (z.B. PCO-Syndrom).

Prolaktin = Milchbildungshormon; kann durch Stress oder bei Unterfunktion der Schilddrüse erhöht sein und bringt Zyklus sowie Eisprung durcheinander.

Postcoital-Test:

Dieser Test heißt auch Sims-Hühner-Test. Er wird rund um den Eisprung und bis zu 12 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr durchgeführt. Dabei wird Schleim vom Muttermund genommen und mikroskopisch untersucht, ob und wie viele bewegliche Spermien vorhanden sind. Der Test liefert Hinweise auf Unfruchtbarkeit des Mannes oder auf ein ungesundes Scheidenmilieu oder erhärtet den Verdacht auf eine mögliche Sperma-Allergie.

Spermiogramm:

Nach zwei bis sieben Tagen Karenz wird das Ejakulat des Mannes mikroskopisch untersucht. Normal wäre ein Volumen von mehr als 2 ml, bei einem pH-Wert von ca. 7,2, bei einer Gesamtspermienzahl von mehr als 40 Millionen, wobei mehr als 50 Prozent der Spermien beweglich sein sollten. Die Ergebnisse unterliegen Schwankungen, bspw. durch Stress, Genussmittel, Umweltgifte oder Medikamente. Nebenbei liefert ein Spermiogramm Hinweise auf Entzündungen oder Erkrankungen von Hoden und Prostata.