



Therapiekonzepte für die Fruchtbarkeit

von Margret Madejsky

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Die Schätzungen gehen weit auseinander, aber mindestens fünf bis sechs Prozent aller Paare bleiben derzeit ungewollt kinderlos - Tendenz steigend. Für die meisten beginnt mit der Erkenntnis, dass es mit der Fortpflanzung von alleine wohl nicht funktionieren wird, eine jahrelange Odyssee, die für Tausende in die Reproduktionsmedizin mündet. Erst fiebern vor allem die Frauen dem freudigen Ereignis von Monat zu Monat entgegen, bis die Blutung doch wieder eintritt und den gefürchteten Frust mit sich bringt. Für die betroffenen Paare ist es eine Zerreißprobe und nur den wenigsten gelingt es langfristig, Lebensfreude und Liebeslust aufrecht zu erhalten, wenn sich alles nur noch um den Eisprung dreht. Natürlich sind die Ursachen von unerfülltem Kinderwunsch ebenso vielfältig wie auch die Möglichkeiten der therapeutischen Intervention.

Persönliche Erhebungen per Fruchtbarkeitsfragebogen, der vor Behandlungsbeginn von den Paaren eingereicht wird, ergaben, dass bei den meisten Paaren mit unerfülltem Kinderwunsch gleich drei bis vier verschiedene Störfaktoren zusammentreffen:

- Die meisten Frauen, die wegen Kinderwunsch die Naturheilpraxis aufsuchen sind zwischen 35 und 40 Jahre alt. In dieser Altersgruppe spielen vor allem seltener werdende Eisprünge, Gelbkörpermangel und Schilddrüsenfunktionsstörungen eine zunehmende Rolle.
- Der Kinderwunsch besteht meist seit zwei bis vier Jahren, vereinzelt kommen aber auch bis zu 10 Jahre und länger vor. Hier gilt die Regel: Je länger der Kinderwunsch besteht, umso mehr leidet Beziehung und Sexualeben darunter. Daher sind aphrodisierende Maßnahmen bei fast allen Paaren ratsam und hilfreich.
- Die meisten Frauen haben zuvor jahre- bis jahrzehntelang mit der Pille verhütet und zeigen zu Behandlungsbeginn hypophysär bedingte Störungen wie etwa ausbleibende Eisprünge, Amenorrhoe oder prämenstruelles Syndrom (siehe "Post-Pill-Syndrom" NHP 06/1995; NHP Spezial).
- Etwa die Hälfte aller Paare haben vor der naturheilkundlichen Fruchtbarkeitsbehandlung ein- oder mehrfach reproduktionsmedizinische Maßnahmen in Anspruch genommen, was zumindest in diesen Fällen nicht nur ohne Erfolg geblieben ist, sondern mitunter auch zu körperlichen Folgeschäden geführt hat. Durch die hormonelle Überstimulation haben sich vielleicht Myome oder Zysten gebildet, auch über Gewichtszunahme und Zyklusstörungen wird berichtet. In solchen Fällen empfiehlt sich eine mehrmonatige Leberkur (z. B. mit *Carduus marianus* Kapseln von Weleda), eine Anregung der Hypophyse (z. B. mit Beifußtee) und die gezielte Behandlung der Folgeerscheinungen.
- Die meisten Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch leiden an einer Grunderkrankung, die entweder eine Empfängnis erschwert oder Ausdruck eines gestörten Hormonsystems ist. Häufig sind Autoimmunerkrankungen wie etwa Hashimoto-Thyreoiditis, Myome, Endometriose, Ovarialzysten, PCO, Schwermetallbelastung, Allergien, Fettsucht, Scheidenpilze oder Blasenentzündungen in der Vorgeschichte. Die gezielte Behandlung dieser Grunderkrankungen ist unerlässlich.
- Die Spermioграмme der Partner sind nur in den seltensten Fällen wirklich einwandfrei. Bei schätzungsweise acht von zehn Männern sind die Befunde grenzwertig und daher behandlungsbedürftig, obwohl die Urologen oftmals keinen Handlungsbedarf sehen.

Die Kinderwunschberatung - eine therapeutische Herausforderung

Es sollte klar sein, dass eine Fruchtbarkeitsbehandlung nur dann Erfolg haben kann, wenn tatsächlich alle Ursachen erfasst und gezielt angegangen werden. Das bedeutet einerseits, dass einer Fruchtbarkeitssteigerung in der Regel eine sorgfältige Anamnese sowie umfangreiche Untersuchungen vorangehen. Bei der Frau sollte ein Hormonstatus erhoben werden (TSH, T3, T4, Schilddrüsenantikörper, FSH/LH-Quotient, Prolaktin), und natürlich ist eine gynäkologische Untersuchung sinnvoll, bei der nach Entzündungen (z. B. Scheidenpilz) oder organischen Ursachen (z. B. Myome, Zysten) gesucht wird. Der Mann sollte ein bis zwei Spermioграмme erbringen - auch, wenn er schon Vater ist, da die männliche Fruchtbarkeit durch Umweltgifte oder mit dem Alter nachlassen kann. Bevor invasive Diagnostik wie etwa eine Bauchspiegelung durchgeführt wird, sollte vielleicht ein gezielter Chlamydien-Test erfolgen und abgeklärt werden, ob überhaupt Verdacht auf Eileiterverklebungen besteht. Einfach und aussagekräftig ist auch ein Post-Coital-Test, bei dem mittzyklisch und einige Stunden nach Verkehr mikroskopisch abgeklärt wird, ob bewegliche Spermien in der Scheide sind - je nach Ergebnis kann dies bspw. den Verdacht auf Sperma-Allergie nahe legen, was dann gezielt abgeklärt (Suche nach Sperma-Antikörpern) und gezielt behandelt werden kann (z. B. durch Desensibilisierung, durch selbsthergestellte Sperma-Nosoden und / oder naturheilkundliche Allergiebehandlung). Bei Neigung zu Fehlgeburten sollte vor allem ein Antikörpersuchtest durchgeführt und Blutgerinnungsstörungen ausgeschlossen werden. Nicht zuletzt sollten nach Fehlgeburten auch genetische Ursachen abgeklärt werden.

Nun wird klar, warum die Kinderwunschberatung zu den therapeutischen Herausforderungen gehört, denn man behandelt eben nicht nur ein Symptom wie etwa den ausbleibenden Eisprung oder einen Symptomenkomplex wie das prämenstruelle Syndrom. Sondern das Ziel der naturheilkundlichen Fruchtbarkeitsbehandlung ist es, ein extrem komplexes Geschehen, also das Zusammenspiel von Frau und Mann, positiv zu beeinflussen und in eine überaus empfindliche Kettenreaktion einzugreifen, in deren Folge es zur erfolgreichen Befruchtung, Einnistung und Entwicklung neuen Lebens kommt. Mit anderen Worten, eine erfolgreiche Fruchtbarkeitsbehandlung grenzt an ein Wunder! Damit ist natürlich nicht gemeint, dass dies unmöglich wäre. Sofern alle Ursachen diagnostisch erfasst und gezielt angegangen werden, bestehen in etwa die gleichen Erfolgsaussichten wie in der Reproduktionsmedizin, nur mit dem wesentlichen Unterschied, dass man im Rahmen einer naturheilkundlichen Fruchtbarkeitssteigerung niemals kränker wird, sondern eher noch gesünder. Erfahrungsgemäß werden nur Erstgebärende jenseits des 40. bis 42. Lebensjahrs mit Naturheilkunde alleine meist nicht mehr ohne weiteres schwanger und auch schwere organische oder genetische Schäden lassen sich mit Naturheilmitteln nicht bezwingen.

Nachfolgend sind einige bewährte Naturarzneien für die Fruchtbarkeit aufgeführt.

Aphrodisiaka wecken die Lebenslust

Die meisten Paare, bei denen der Kinderwunsch länger als ein oder zwei Jahre besteht, leiden unter mehr oder weniger stark gedämpfter Libido. Dies mindert die Empfängnisbereitschaft auf mehreren Ebenen. Zum einen ist die höchste Empfängnisrate ein bis drei Tage vor dem Eisprung und gar nicht am Tag des Eisprungs selbst, so dass nicht wenige Paare den idealen Zeitpunkt verpassen, wenn sie etwa auf grünes Licht von ihrem Zykluscomputer warten.

Zum anderen beeinflusst die sexuelle Erfüllung der Frau die Durchlässigkeit des Zervikalschleims und setzt eine hormonelle Kettenreaktion in Gang, die auch im Nachhinein noch einen Eisprung auslösen kann. Daher sollte die Kinderwunschberatung immer auch eine erfüllte Sexualität zum Ziel haben.

Weil die Lust auf Sex bekanntlich im Kopf entsteht, sollten die Paare dazu angeregt werden, sich aktiv über ihre sexuellen Wünsche auszutauschen. Hilfreich sind erotische Tränke (siehe www.sensatonics.de) und erotische Literatur (z. B. "Der einzige Weg, Oliven zu essen"), Tantra, Akupunktur, Moxa-Behandlungen, Luna-Yoga und alles, was ins Fließen bringt und das Becken erwärmt.

Aus dem Arzneischatz der Kräuterheilkunde kommen zahlreiche Sexualtonika und Aphrodisiaka in Frage, zum Beispiel wirkt die Erzengelewurz (Angeilika) stark erwärmend auf die Beckenorgane und regt den Eisprung an.

Damianablätter wirken mild aphrodisierend und steigern Libido und Fruchtbarkeit beider Geschlechter.

Rosmarin regt vor allem den Kreislauf und die Keimdrüsentätigkeit an... doch weil die Liste der Aphrodisiaka so lang ist, muss an dieser Stelle auf die entsprechende Literatur verwiesen werden (siehe Rätsch).

Vorteil ist, dass die meisten aphrodisierenden Pflanzen nicht nur neuen Wind in die ermüdeten Beziehungen bringen, sondern gleichzeitig den Eisprung anregen (siehe Eisprungstee).

Das Scheidenmilieu verbessern

Nicht selten berichten die Frauen, dass ihre Frauenärztinnen keine Ursache für die Kinderlosigkeit finden konnten und dass gynäkologisch alles in Ordnung sei. Dem ist nicht bedingungslos zu glauben. Fragt man genauer nach, dann berichten die Betroffenen immer wieder über Fischgeruch nach Geschlechtsverkehr, was ein Hinweis auf eine Amikolpitis sein kann und - wie jeder andere entzündliche Prozess auch - eine Empfängnis behindern kann.

In jedem Fall sollte eine Schleimhautsanierung angestrebt werden, z. B. mit dem antibiotisch und antimykotisch wirksamen Majoran (z. B. Majorana / Melissa Vaginaltabletten oder Zäpfchen von Weleda).

Auch häufige Scheidenpilze in der Vorgeschichte oder eine leichte Pilzbelastung muss man ernst nehmen, da sich fast jede Vaginalcandidose in der Schwangerschaft verschlimmert.

Sofern tatsächlich keine Entzündung vorliegt, kann man das Scheidenmilieu durch basische Mittel spermienfreundlicher machen. Das Prostatasekret ist basisch, damit sich die Spermien leichter darin fortbewegen können. Der Frauenarzt und Homöopath Erwin Schlüren empfiehlt daher bei zu saurem Vaginalsekret Scheidenspülungen mit Natriumbikarbonat (1 Teelöffel auf 100 ml Wasser; etwa 1/2 Stunde vor dem Verkehr mit einer Einmalspritze oder mit der Frauendusche zur Scheidenspülung gebrauchen. Es hat sich gezeigt, dass die Spermien durch Basenbäder (z. B. "Meine Base", Reformhaus) oder durch Basenspülungen im sauren Scheidenmilieu länger beweglich bleiben. Ein weiterer Trick um den Zervixschleim durchlässiger zu machen sind Borax D4 Tabletten von DHU, die man etwa eine halbe Stunde vor dem Verkehr im Mund zergehen lässt.

Verklebungen im Bauchraum auflösen

Vor allem wenn wiederholte Blasenentzündungen oder Chlamydien-Infektionen in der Vorgeschichte auftauchen, besteht die Möglichkeit, dass Eileiterverklebungen einer Empfängnis im Wege stehen. Auch vorangegangene Bauchoperationen können hinderlich sein und zu Vernarbungen im Bauchraum oder zu Blockaden führen. Im Wesentlichen gibt es neben einer gezielten Narbenentstörung etwa durch Unterspritzen der Narben (z. B. Calendula D6 Ampullen von Weleda) drei Naturarzneien, die leichtere Verklebungen auflösen können. Erstens sind dies resolvierende Jodverbindungen wie etwa Sulfur jodatum D6, kurmäßig über ein bis zwei Zyklen hinweg eingenommen (z. B. 3 x tgl. 10 Globuli). Dann seien noch Mucokohl D3 Suppositorien von Sanum empfohlen, die den Beckenraum spürbar erwärmen, den Eisprung anregen und manchmal auch Verklebungen und kleinere Zysten auflösen. Bewährt hat sich eine vierwöchige Kur mit zwei bis drei Mal pro Woche ein Zäpfchen abends rektal und im Anschluss nur noch ein oder zwei Zäpfchen an den Tagen vor dem Eisprung. Nicht zuletzt löst auch die Erzengelwurz (Angelica archangelica) Verklebungen im Bauchraum auf, indem man den Tee (siehe Eisprungstee) trinkt. Die Engelwurz hat ein erwärmendes Wesen, wirkt somit der Frigidität ebenfalls entgegen, regt die Keimdrüsen an, und löst kleinere Zysten oder leichte Verklebungen manchmal sogar im Alleingang auf.

Den Eisprung anregen

Mit steigendem Alter kommt es immer seltener zum Eisprung. Rein statistisch gesehen benötigt eine Zwanzigjährige nur etwa 5 Zyklen, um schwanger zu werden. Bei einer Vierzigjährigen kann es drei bis vier Mal so lange dauern, bis ein Eisprung eintritt. Doch hier lässt sich nachhelfen. So regt die bereits erwähnte Engelwurz auch den Eisprung an. Dem Eisprung förderlich sind auch Beifuß und Eisenkraut, um nur einige Helferpflanzen zu nennen. Die in Frage kommenden Pflanzen wirken entweder östrogenisierend und luststeigernd wie die Angelika und Rosmarin oder sie greifen wie der Beifuß an der Hypophyse an. Die Hypophyse, oftmals nach Antibabypille geschädigt, zeigt sich als Schwachpunkt bspw. im Blutbild (LH/FSH-Quotient). Die Hypophyse lässt sich auch mit dem Organmittel anregen (z. B. Hypophysis D6 von Weleda; 2 - 3 x täglich 10 Tropfen).

Schließlich noch ein Praxisgeheimtipp: Follikelhormon synth. D12 Globuli von Staufens-Pharma oder Spagyra, gezielt einige Tage vor dem Eisprung verabreicht, haben eine clomifenartige Wirkung, jedoch sanfter; z. B. tägliche Gaben von 2 x 5 bis 10 Globuli vom 7. Zyklustag bis zum Eisprung.

Fruchtbarkeitssteigernd sowie anregend auf den Eisprung wirken auch Silbergaben (z. B.

Argentum metallicum praeparatum D6 Verreibung oder Ampullen von Weleda). Denn das Silber untersteht astrologisch dem Mond, der im Menschen über die Keimdrüsen regiert. Bewährte Silberarzneien für die Fruchtbarkeit sind auch Ovaria comp., Ampullen oder Globuli von Wala für die Frau und Testes comp., Ampullen oder Globuli von Wala für den Mann. Beide Mittel wirken in Form von Globuli sehr sanft und sollten bei hormonellen Blockaden nach Antibabypille oder nach Hormonstimulation eventuell lieber subkutan verabreicht werden (z.B. 2 x pro Woche 1 Ampulle s.c. in den KG4 und B31)

Eisprungstee (Kräuterladen)

Angelikawurzel	50g
Beifußkraut	50g
Damianablätter	40g
Eisenkraut, echtes	30g
Rosmarin	30g
Alle Kräuter mischen, 2 TL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, 8-12 Min. ziehen lassen, abseihen und bei Bedarf im trinkwarmen Zustand mit etwas echtem Bienenhonig süßen; vom Ausklingen der Regelblutung bis zum Eisprung zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt trinken.	

Den Gelbkörper stärken

Eine der häufigsten Ursachen für ungewollte Kinderlosigkeit ist der Mangel an Gelbkörperhormonen, der eine Einnistung der befruchteten Eizelle erschwert und auch für Fehlgeburten verantwortlich sein kann. Leitsymptome sind prämenstruelle Beschwerden wie etwa Brustschwellung, Bauchauftreibung oder Stimmungsschwankungen vor der Regel. Aber auch Schmierblutungen, klumpiges oder fetziges Blut, kurze Zyklen mit weniger als 24 Tagen oder ein treppchenförmiger Temperaturanstieg nach dem Eisprung können auf einen Gelbkörpermangel hindeuten. Naturheilkundlich aufgeschlossene Frauenärzte empfehlen zur Behandlung der Corpus-luteum-Insuffizienz am häufigsten den Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus), der via Hypophyse ein relatives Gleichgewicht zwischen Östrogenen und Gestagenen herstellt und auch das Stresshormon Prolaktin senkt. Eine dreimonatige Kur mit einem Agnus castus-Präparat ist bei vorgenannten Symptomen ratsam (z. B. Agnolyt von Madaus oder Agnucaston von Bionorica). Leider dämpft der Mönchspfeffer auch die Libido, so dass das Liebesleben der Kinderwunschaare dadurch manchmal zusätzlich belastet wird. Eine gute Alternative ist in solchen Fällen der Frauenmantel (z. B. Alcea Alchemilla Urtinktur 2 x täglich 6 - 7 Tropfen am besten ohne Unterbrechung bis zum Ende der Stillzeit einzunehmen!).

Alchemilla, die Alhelferin unter den Frauenkräutern, konnte schon desöfteren schulmedizinische Gestagenpräparate ersetzen. Das Mittel lässt sich ideal kombinieren mit "Melissa / Phosphorus comp., Mischung" von Weleda. Der anthroposophische Komplex, der sich zur Behandlung von Gestagenmangel sehr bewährt hat, enthält unter anderem die Gelbkörper regulierende Pulsatilla und das Organmittel Corpus luteum. Am sinnvollsten ist eine biphasische Einnahme von Melissa/Phosphorus: In der ersten Zyklushälfte, also vom Ausklingen der Regelblutung bis zum Eisprung, zwei Mal täglich 10 bis 15 Tropfen; in der zweiten Zyklushälfte, also vom Eisprung bis zur nächsten Regelblutung, 20 bis 30 Tropfen. Falls eine Schwangerschaft eingetreten ist, sollte man das Mittel keineswegs abrupt absetzen, sondern vielmehr noch eine Zeit lang niedrig dosiert ausschleichen (z. B. 2 x täglich 10 bis 15 Tropfen). Melissa/Phosphorus ergänzt auch ideal eine Konstitutionsbehandlung mit Pulsatilla, die vor allem für eher kindliche Frauentypen mit starkem Kinderwunsch in Frage kommen. Die echten Pulsatilla-Frauen sind eher blond, blauäugig, sanftmütig, nah am Wasser gebaut, wecken im Mann den Beschützerinstinkt und leiden unter allerlei prämenstruellen Beschwerden, vor allem aber unter Brustschwellung, Bauchauftreibung und tränenreichen Stimmungstiefs vor der Regel. Auch Hypophysenschwäche, Weißfluss und Zyklusschwankungen gehören zum Arzneimittelbild der

Gelbkörpertee (Kräuterladen)

Frauenmantelkraut	50g
Keuschlammssamen	50g
Schafgarbenblüten	30g
Storchschnabelkraut	40g
Zitronenmelisse	30g
Alle Kräuter mischen, 2 TL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, 10-15 Min. ziehen lassen, abseihen und bei Bedarf im trinkwarmen Zustand mit etwas echtem Bienenhonig süßen; vom Eisprung bis zum Eintritt der Regelblutung (oder bis zum positiven B-Test) zwei bis drei Tassen über den Tag verteilt trinken.	

Pulsatilla, die nach Jaap Huibers eines der besten Frauenmittel bei unerfülltem Kinderwunsch ist. Der Anthroposoph beschreibt in seinem Büchlein "Frau sein ... Frau bleiben" eine Pulsatillakur für die Fruchtbarkeit, die innerhalb von drei Monaten "so schwanger wie ein Kamel" machen soll und sich besonders für den zuvor beschriebenen Frauentyp eignet: Am ersten Zyklustag, am besten morgens nüchtern 5 Globuli Pulsatilla D200 im Mund zergehen lassen. Dann erst wieder vom 14. bis 21. Zyklustag einmal täglich 5 Globuli Pulsatilla D12 im Mund zergehen lassen und mit dem Eintreten der Regelblutung am ersten Zyklustag wieder mit der Pulsatilla D200 von vorne beginnen ...

Einer Fehlgeburtstendenz entgegenwirken

Fehlgeburten können viele Gründe haben. Meist weiß der Körper am besten, ob eine Frucht lebensfähig ist oder nicht, so dass ein Abbluten in der Frühschwangerschaft nicht mit allen Mitteln verhindert werden sollte. Mögliche Ursachen sind Gelbkörpermangel, Folsäuremangel, Schilddrüsenerkrankungen, Autoimmunleiden, Chromosomendefekte, Plazentaablösung und bei künstlicher Befruchtung ist die Fehlgeburtstendenz generell erhöht. Gegen das Schicksal sind leider noch keine Pflanzen gewachsen und dieses lässt sich mit unseren Mitteln auch weder aufhalten noch erzwingen. Dennoch hat sich folgendes Therapiekonzept bewährt und lässt sich ggf. mit allen medizinisch notwendigen Maßnahmen kombinieren (z. B. mit Utrogest bei Gelbkörpermangel und / oder mit Aspirin bei Blutgerinnungsstörungen). Es sollte von gefährdeten Frauen ab dem positiven Schwangerschaftstest bis zum Ende des dritten Monats gebraucht werden:

- Alchemilla: Der Frauenmantel reguliert auf sanfte Weise die Gelbkörperhormone und kräftigt die Geburtsorgane, weswegen er von Volksmedizinern als die wichtigste Pflanze bei Fehlgeburtstendenz empfohlen wird. Entweder trinkt man die gesamte Schwangerschaft über täglich ein bis zwei Tassen Frauenmanteltee oder man nimmt zwei Mal täglich 5 - 7 Tropfen Alcea Alchemilla Urtinktur.
- Bryophyllum 50% Verreibung von Weleda: Bei Neigung zu vorzeitigen Wehen mehrmals täglich 1 Messerspitze im Mund zergehen lassen; bei stationärer Behandlung kann eine 5%ige Bryophyllum Injektionslösung anderen Wehenhemmern beigemischt und per Infusion verabreicht werden.
- Magnesium (z. B. Magnerot classic): Hochdosiertes Magnesium hemmt frühzeitige Wehen und gilt allgemein als schwangerschaftserhaltend.
- Berberis/Nicotiana comp., Glob. und Amp. von Wala: bei Neigung zu Fehlgeburten zwei bis drei Mal täglich 5 bis 10 Globuli bis die gefährliche Zeit vorbei ist.
- Milchsäurebakterien: Vor allem frühzeitige Wehen lassen sich durch die regelmäßige Anwendung von Milchsäurebakterien in der Schwangerschaft verhindern; z. B. Vagiflor Vaginalzäpfchen von Asche, je nach Vorgeschichte 1 bis 2 Mal pro Woche.
- Konstitutionsbehandlung: Je nach Zeit und Beschwerden kommen andere Mittel in Frage; z. B. Sabina D8 bei Schmierblutungen in den ersten zwei Monaten, Kalium carbonicum D6 bei Kreuzschmerzen im Beginn, Aurum D6 - D12 bei Autoimmunleiden, usw. (Schlüren ab S. 81)

Wie man die Spermien doppt

Nicht zuletzt sollten auch die Männer bei der Fruchtbarkeitsbehandlung mitmachen und zwar egal ob das Spermogramm in Ordnung ist oder nicht. Zum einen ist geteiltes Leid halbes Leid und zu viele Spermien gibt es nicht. Zum anderen besagt ein normales Spermogramm leider nicht immer, ob nicht auch eine Ursache beim Mann liegen könnte. Gynäkologen schätzen, dass in 30 bis 50 Prozent aller Fälle eine der Ursachen für die Kinderlosigkeit beim Mann liegt. So weiß man inzwischen beispielsweise, dass eine Belastung mit Weichmachern (Phthalate) die Spermien nur in ihrer Funktion einschränkt, meist ohne sich in Anzahl oder Beweglichkeit der Spermien niederzuschlagen. Auch genetische Defekte lassen sich aus dem Spermogramm nicht ablesen ...

Folgendes Basiskonzept hat sich für Männer bewährt:

- Vitamin E: Wird in der Tiermedizin rege gebraucht, um Zuchtstuten oder -hengste zu dopen. Vitamin E regt die Spermienbildung an (z. B. Sanaviton S Kapseln, Boettger).
- Zink: Fördert unter anderem die Rückresorption defekter Spermien und verbessert daher die Spermienqualität (z. B. Unizink von Köhler)
- L-Carnithin: Verbessert nachweislich die Spermienproduktion und wird daher auch von Reproduktionsmedizinern empfohlen (z. B. L-Carn Trinklösung von sigma-tau).
- Brennnesselfrüchte: Steigern nicht nur die Legeleistung von Hennen - 1 bis 2 EL pro Tag auf Brot, im Salat, als Kräutersalz oder pur zugeführt, dopen auch die Spermien.
- Testes comp. Glob. oder Ampullen von Wala; regen die Spermienogenese an.
- Mucokoehl D3 Supp. von Sanum können auch bei Varikozele oder bei eingeschränkter Fruchtbarkeit infolge einer chronisch unspezifischen Prostatitis versucht werden.

Bezugsquellen

Alle genannten Naturarzneien sind über Apotheken erhältlich, z.B.

Linden Apotheke,
Roland André,
Kellerstr. 38-40,
85276 Pfaffenhofen,
Tel. 08441-76464,
Fax 83958

oder

Eversbusch-Apotheke,
Eversbuschstr. 92,
80999 München,
Tel. 089-8122159,
Fax 8123328.

Die Kräutertees sind in Kräutlerläden erhältlich, z. B.

Kräutergarten,
Romana Auth,
Pestalozzistr. 3,
80469 München,
Tel. = Fax 089-23249802,
www.kraeutergarten-muenchen.de.

Literaturempfehlungen

- Huibers, Jaap: Frau sein ... Frau bleiben; Aurum Verlag, Freiburg im Breisgau 1983
- König, Uta: Wir wollen ein Baby; Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg 2003
- Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, Mediamed Verlag, Ravensburg 1987
- Madejsky, Margret: Alchemilla; Goldmann Verlag, München 2000
- Madejsky, Margret: Auf natürlichem Weg zum Kind; NATÜRLICH, AZ Fachverlage, CH-Aarau 7/2004
- Müller-Ebeling, Claudia u. Ratsch, Christian: Lexikon der Liebesmittel, AT Verlag, CH-Aarau 2003

- Rättsch, Christian: Pflanzen der Liebe, AT Verlag, CH-Aarau 1995
- Rippe, Olaf u. Madejsky, Margret u. Amann, Max: Naturheilpraxis spezial - Traditionelle Abendländische Medizin; Pflaum Verlag, München 2008
- Schlüren, Erwin: Homöopathie in der Frauenheilkunde u. Geburtshilfe, Haug Verlag, Heidelberg 1977
- Weiß, Rudolf Fritz: Lehrbuch der Phytotherapie; Hippokrates Verlag, Stuttgart 1990



[◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL](#)