

MIT **TCM** **ZUM** **BABY**



„Ungewollte Kinderlosigkeit ist schon seit Jahrhunderten ein Thema der verschiedenen Medizin-Richtungen in China und in unserer westlichen Welt“, erklärt Dr. Dunja Petersen. Sie begleitet seit vielen Jahren Paare mit Kinderwunsch und weiß, wie sie diese bei der Familienplanung mithilfe Traditioneller Chinesischer Medizin unterstützen kann.

TEXT: DR. DUNJA PETERSEN




DER KINDERWUNSCH
ist keine moderne Erscheinung, auf die Konzepte früherer Generationen wohl kaum eine Antwort haben? Nein! Ungewollte Kinderlosigkeit ist tatsächlich schon seit Jahrhunderten ein Thema der verschiedenen Medizinrichtungen in China und in unserer westlichen Welt.

Die wichtigsten Erkenntnisse und Ratschläge zur natürlichen Selbstbehandlung hat Dr. Dunja Petersen in ihrem Buch „Natürlich zum Wunschkind. Die Fruchtbarkeit typgerecht anregen mit Traditioneller Chinesischer Medizin“ zusammengefasst. Wir möchten Ihnen einige Auszüge daraus präsentieren.

DER ANSATZ DER CHINESISCHEN MEDIZIN

Die chinesische Medizin betrachtet den Menschen aus einem anderen Blickwinkel als die moderne Schulmedizin. Die Begriffe »Yin« und »Yang«, »Qi« und »Blut«, »Lebensfeuer« und »-wasser« aus der TCM beschreiben übergeordnete Konzepte, die die Gesundheit und Lebensqualität eines Menschen mitbestimmen und auch grundlegend für die Fruchtbarkeit sind. Wo diese Substanzen und Energien fehlen oder im Ungleichgewicht sind, ist eine Schwangerschaft eher ein glücklicher Zufall. Aus Sicht eines Therapeuten für chinesische Medizin gilt es, diese Grundlagen auszugleichen und entsprechend zu stärken, damit Fruchtbarkeit und Einnistung verbessert werden. Mittlerweile wird in einigen Fruchtbarkeitszentren Akupunktur zur Unterstützung der Follikelreifung (Eizellreifung) und der Einnistung angeboten. Auch beim Mann kann eine Verbesserung der Spermienqualität erreicht werden. Viele wissenschaftliche Studien belegen diese Effekte durch Akupunktur im Rahmen der künstlichen Befruchtung. Es liegt nahe, dass auch Paaren, die auf natürlichem Wege ein Kind zeugen möchten, Akupunktur helfen kann.

In meinem Buch „Natürlich zum Wunschkind“ erhalten Sie einen Überblick über die Akupunktur- und Akupressurpunkte, deren Stimulation die Fruchtbarkeit unterstützen kann (mehr dazu in dem Kasten Buchtipps). Darüber hinaus lassen sich auch viele andere Beschwerden, die den Körper belasten, durch Akupressur oder andere TCM-Methoden bessern oder auflösen. Eine Verbesserung von Energieflüssen des Körpers erreicht man mithilfe von Akupunktur oder Akupressur relativ schnell. Geht es jedoch um tiefgreifende energetische Verschiebungen, die auch die Körpersäfte betreffen, werden meist drei Monate für eine Behandlung angesetzt. Mit Akupressur allein kommt man dann meist nicht weit genug. Die Kräutermedizin ist die wichtigere Therapiesäule, wenn hormonelle Regulationsstörungen und andere innere Krankheiten gebessert werden sollen. Die optimale Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien ist in der Kinderwunschzeit sehr wichtig. Insbesondere, wenn starke Belastungen auf den Menschen einwirken oder der Körper durch andere Einflüsse geschwächt und erschöpft ist, sollte man die Tipps aus dem Bereich der Ernährungslehre lesen und typgerecht umsetzen. Leider ist starkes Übergewicht eindeutig mit geringerer Fruchtbarkeit und erhöhten Abortraten verbunden, aber auch starkes Untergewicht ist ungünstig. Zum Zeitpunkt der Befruchtung und besonders der Einnistung (Tag 6–8 nach der Befruchtung) ist es ideal, wenn die Frau ganz besonders entspannt



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist über 3.000 Jahre alt und eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt.

ist und die Fähigkeit zur Entspannung bereits vorher trainiert hat. Zur Entspannung können Wellness-Massagen helfen, aber vor allem Qigong und andere sogenannte Mind-Body-Verfahren wie Yoga oder Autogenes Training.

GRUNDLAGEN DER TCM

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist über 3.000 Jahre alt und eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt. Gesundheit wird als ein harmonisches Gleichgewicht beschrieben, das zwischen allen körperlichen und energetischen Abläufen fließt und schwingt. Aus Sicht der TCM ist der ungestörte freie Fluss des Qi (der freien Körperenergie) und bestimmter Körpersubstanzen (wie Blut und Gewebesaft) die Grundlage der Gesundheit. Innere und äußere Faktoren beeinflussen die Gesundheit. Dieses komplexe System kann durch innere und äußere Einflüsse verändert und phasenweise gestört werden. Bei Mann oder Frau entstehen verschiedene Regulations- und Funktionsstörungen oder bekannte Krankheiten. Hiervon können auch die Fortpflanzungsorgane betroffen sein, sodass es zu verminderter Fruchtbarkeit oder Störungen während einer Schwangerschaft kommen kann. Vielfältige Ursachen von innen (Gedanken, Emotionen) oder außen (Umweltgifte, Stress, Klima) sowie Erkrankungen und die ererbte Konstitution spielen dabei eine Rolle. Der Arzt oder Therapeut für TCM erfragt und berücksichtigt all diese Faktoren. Diagnose und



IST DAS NEST BEREIT?

Nicht allein der Eisprung ist wichtig für die Entstehung einer Schwangerschaft, sondern auch die Qualität der Gebärmutterschleimhaut. Sie baut sich jeden Monat unter dem Einfluss der weiblichen Hormone neu auf, und in der zweiten Zyklushälfte auch um, wird dann aufgelockert und von Blutgefäßen durchzogen. Geschieht dieser Umbau aufgrund eines Progesteronmangels nicht ausreichend, kann die Einnistung einer befruchteten Eizelle nicht stattfinden und es kommt trotz gelungener Befruchtung nicht zu einer Schwangerschaft. Da fehlendes oder zu geringes Progesteron den Temperaturanstieg im Zyklus beeinflusst, ist es wichtig, den Verlauf der Temperaturkurve im eigenen Zyklus zu kennen.

ALTES WISSEN

Die ersten bekannten schriftlichen Nachweise über die chinesische Arzneimitteltherapie stammen aus dem Jahr 100 nach Christus.

Das Führen eines Zykluskalenders mit Temperaturkurve macht also auch in diesem Fall Sinn und kann wichtige Informationen liefern. Neben der fehlenden Temperaturerhöhung können auch andere Zeichen für einen Progesteronmangel sprechen, zum Beispiel eine Schmierblutung, die vor der eigentlichen Regelblutung eintritt. Dies erschwert möglicherweise ebenso die Einnistung einer befruchteten Eizelle. Solche Symptome sollten mit dem Frauenarzt besprochen und gegebenenfalls behandelt werden. Meist ist das Zusammenspiel von verschiedenen hormonellen Faktoren beeinträchtigt und Sie sollten sich professionell beraten lassen.

Therapie sind dementsprechend individuell und können sehr unterschiedlich sein. In der Kinderwunschbehandlung ist ein typgerechtes Vorgehen der Schlüssel; dies wird bei Männern und Frauen angewendet.

DIE DIAGNOSTIK DER TCM

Die schulmedizinische Diagnostik bei unerfülltem Kinderwunsch besteht in der Untersuchung der hormonellen Regulation vor allem bei der Frau sowie der Gesundheit und Funktion der Organe bei Mann und Frau. Beim Mann wird zur Abschätzung der Fruchtbarkeit meist ein Spermogramm angefertigt. Die schulmedizinische Diagnostik beruht daher auf »harten Fakten« und basiert auf einem eher anatomisch-mechanischen Menschenbild. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird dagegen von einem energetischen und dynamischen Gefüge ausgegangen, bei dem verschiedene Energien in einem harmonischen Zusammenspiel stehen sollten. Die TCM bezieht vielfältige Einflüsse in die Fähigkeit zur Fruchtbarkeit und Fortpflanzung mit ein. Dazu werden viele Fragen gestellt, welche die Ernährung, das körperliche Wohlbefinden, Beschwerden oder auch Krankheiten, das Umfeld/die Umwelt und die Emotionen betreffen. Neben der Befragung betrachtet der Arzt oder Therapeut für TCM die Zunge. Hier spielen Form, Farbe, Verteilung und Beschaffenheit des Belages sowie weitere Zeichen eine Rolle. An beiden Handgelenken werden die Pulse genau ertastet, die die ener-



ENERGIEBAHNEN
Akupunktur darf und sollte nur ein erfahrener Therapeut anwenden, doch Sie selbst können Ihren Kinderwunsch mithilfe der Akupressur sanft unterstützen.

getische Verteilung im Körper widerspiegeln. Der Arzt oder Therapeut für TCM beurteilt die erhobenen Befunde und die Grundkonstitution nach den sogenannten Leitkriterien, den betroffenen Elementen und Meridianen sowie nach den Störfaktoren. Diese Bewertung ergibt ein individuelles Bild des Zusammenspiels von Yin und Yang und der 5 Elemente in einem Menschen sowie die chinesische Diagnose nach den oben genannten Kriterien. Es kann sein, dass zwar schulmedizinisch keine harten Fakten beim Patienten gefunden werden, der Arzt oder Therapeut für TCM aber sehr wohl energetische Veränderungen oder Verschiebungen feststellen und benennen kann, die die Funktion der Organe beeinflussen und zu (relativer) Unfruchtbarkeit führen.

Die 8 Leitkriterien sind:

- Inneres – Oberfläche
- Yin – Yang
- Leere – Fülle
- Kälte – Hitze

Die von einer Störung betroffenen Elemente (also Holz, Feuer, Erde, Metall oder Wasser) und die betroffene Energiebahn müssen bezeichnet werden.

DIE ZYKLUSPHASEN AUS SICHT DER TCM

In den 4 Phasen des weiblichen Zyklus werden aus Sicht der TCM verschiedene Veränderungen im Fluss von Energie und Säften durchlaufen. Während der einzelnen Phasen können daher auch bestimmte Zustände mithilfe von Behandlungsmethoden der TCM beeinflusst werden, um die Fruchtbarkeit einer Frau zu verbessern. Aus Sicht der TCM werden

BUCHTIPP



NATÜRLICH ZUM WUNSCHKIND

DIE FRUCHTBARKEIT TYPGERECHT ANREGEN MIT TRADITIONELLER CHINESISCHER MEDIZIN

Der hier abgedruckte Text stammt auszugsweise aus dem Buch „Natürlich zum Wunschkind. Die Fruchtbarkeit typgerecht anregen mit Traditioneller Chinesischer Medizin“ aus dem Trias Verlag. Die Autorin empfiehlt betroffenen Paaren natürliche Behandlungsformen, mit denen die Chance auf eine Schwangerschaft verbessert werden kann. Die Grundlage hierfür bildet die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).
Natürlich zum Wunschkind / Trias Verlag,
19,99 Euro, 160 S., ISBN: 9783432102610



KRÄUTER-REZEPTUREN:
Die chinesische
Arzneitherapie ist
ein „Verfahren
von Innen“ der
TCM und ist ideal,
um die Empfäng-
nisfähigkeit einer
Frau zu stärken.

DIE AUTORIN



DR. MED. DUNJA PETERSEN

ist Ärztin. Sie hat sich in ihrer Praxis in Kiel auf Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisiert und behandelt seit Jahren sehr erfolgreich vor allem Paare mit unerfülltem Kinderwunsch. Durch ihre Zusammenarbeit mit Kinderwunschpraxen und -ärzten und ihre langjährige Ausbildung und Tätigkeit im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin weiß Dunja Petersen, wie sie Paare während der Familienplanung wirksam unterstützen kann. Mit fundierter medizinischer Expertise und großem Einfühlungsvermögen behandelt sie ihre Patienten. Sie weiß: Es kann zu einer sehr großen Belastung für Paare werden, wenn der Kinderwunsch lange unerfüllt bleibt. Die TCM unterstützt Sie individuell und wirksam dabei, Ihren Körper und Geist auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

www.chinesische-medizin-kiel.de

die Vorgänge im weiblichen Zyklus wie folgt beschrieben: Die Menstruationsphase ist ein Übergang von der Phase des Großen Yang zum Beginnenden oder Kleinen Yin. Das Blut bewegt sich und die Menstruation kann jetzt reguliert und harmonisiert werden. Dies betrifft zum Beispiel eine schmerzhafte Regelblutung, eine zu lange oder zu starke Regelblutung, eine zu kurze und zu geringe Regelblutung oder Migräne bei der Regelblutung und anderes. Ein Beispiel ist das Lösen von Stagnationen des Yang und Qi, etwa von gestauten Energien im Holz-Element, was etwa bei schmerzhafter Blutung eine Rolle spielen kann.

Die Follikelphase ist eine Phase des Großen Yin. Hier wird die neue Gebärmutterschleimhaut aufgebaut. In dieser Phase benötigt der Körper »qualitativ gutes« Blut und Substanzen zum Aufbau einer ausreichend hohen und guten Schleimhaut. Aus Sicht der TCM sollten jetzt gegebenenfalls das Blut genährt und die Elemente Wasser und Holz gestützt werden, um damit den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und das Heranreifen von Follikeln zu verbessern.

In der Ovulationsphase findet ein Übergang von Großem Yin zu Kleinem oder Beginnendem Yang statt. Im Körper herrscht eine große Dynamik zu der Zeit, wenn das Ei springt und die Säfte bereit sind. Nun kann der Eisprung unterstützt werden und das Ren Mai (Empfängnisgefäß) sowie das Du Mai (Lenkergefäß) gut beeinflusst werden. Sie sollen frei von Störfaktoren sein, um ihre Aufgaben in der Empfängnis gut wahrnehmen zu können. Auch wird das Element Wasser gestützt und Energie-stauungen in den Elementen Holz und Wasser werden beseitigt, damit sich zum Beispiel eine stabile Temperaturerhöhung einstellt und lange genug bestehen bleibt.



**BEWEGUNG UND
ENTSPANNUNG**
spielen eine
wichtige Rolle für
ein gesundes
Gleichgewicht
und den freien
Fluss von Yin und
Yang im Körper.

Die Lutealphase ist eine Phase des Großen Yang. Nun sollten das Einnisten und Wachstum der befruchteten Eizelle unterstützt und dazu das Wasser- und Feuer-Element gestärkt werden. Zudem sollten die Energien frei fließen können und daher gegebenenfalls die Energien im Bereich des Holz-Elements ausgeglichen werden.

TCM ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI KÜNSTLICHER BEFRUCHTUNG

Heute kann der Mehrzahl betroffener Paare mit unerfülltem Kinderwunsch geholfen werden, wenn es nicht auf natürlichem Wege klappen will oder aufgrund mechanischer Hindernisse oder Erkrankungen nicht klappen kann. Bei einer Behandlung zur künstlichen Befruchtung kann Sie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) durchaus erfolgreich unterstützen.

Die Stärke der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die individuelle und ganzheitliche Betrachtung und Behandlung eines Menschen. Wie in meinem Buch beschrieben, wird Gesundheit als ein harmonisches Gleichgewicht zwischen allen körperlichen (Yin) und energetischen (Yang) Abläufen definiert. Dieses komplexe System wird durch innere und äußere Einflüsse verändert und kann phasenweise, oder für

lange Zeit, gestört werden. Dadurch können Regulationsstörungen oder Krankheiten entstehen. Auch der unerfüllte Kinderwunsch einer Frau hat nach den Theorien der chinesischen Medizin meist verschiedene Ursachen.

Häufig finden sich Ungleichgewichte in den verschiedenen Körpersubstanzen (Säften) und im Organsystem (Yin/ Yang) oder es liegen Mengen-, Dynamik und Temperaturprobleme (Säfte/Energien oder Störfaktoren) vor, die der Frau oder dem Mann unbewusst oder bewusst sind und bei der Therapie berücksichtigt werden müssen.

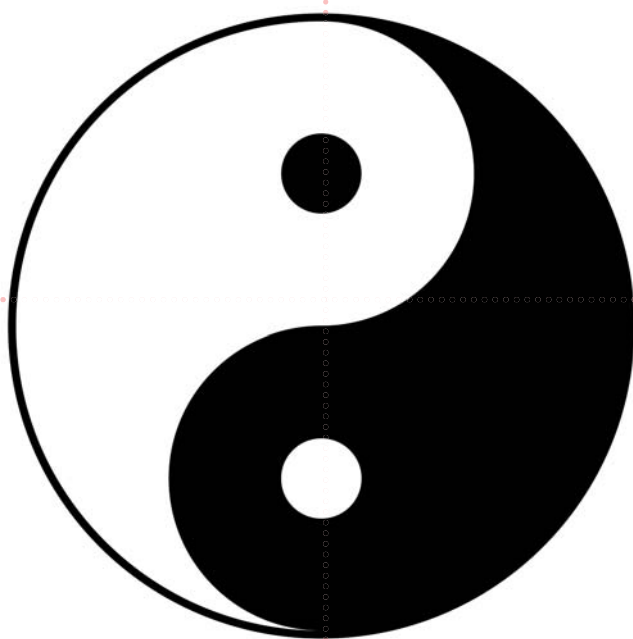
Emotionaler Stress, der nach einiger Zeit des unerfüllten Kinderwunsches hinzukommt und der möglicherweise von bisher erfolglosen eigenen Bemühungen oder einer fehlgeschlagenen Kinderwunsch-Therapie herrührt, kann aus Sicht der TCM sowohl ursächlich als auch verstärkend für Ungleichgewichte und Blockaden im Körper sorgen. Hinzu kommen mögliche zusätzliche Belastungen durch den persönlichen Lebensstil in den Bereichen Arbeitsbelastung, Ernährung oder Bewegung. All dies kann natürlich auch die Fortpflanzungsorgane in Mitleidenschaft ziehen, sodass es zu verminderter Fruchtbarkeit oder Störungen während einer Schwangerschaft kommen kann.

DER WEIBLICHE ZYKLUS: SCHULMEDIZIN UND TCM

DER WEIBLICHE ZYKLUS WIRD IN 4 PHASEN EINGETEILT. WÄHREND DIE KLASSISCHE SCHULMEDIZIN SICH DABEI VOR ALLEM DEN HORMONEN ZUWENDET, BETRACHTET DIE CHINESISCHE MEDIZIN DEN FLUSS VON ENERGIE UND SÄFTEN.

GROSSES YANG LUTEALPHASE

KLEINES YIN MENSTRUATIONSPHASE



OVULATIONSPHASE KLEINES YANG

Ein Zyklus beginnt mit der Menstruationsphase am ersten Tag einer Regelblutung. Im Laufe eines weiblichen Zyklus reifen in der Follikelphase zunächst mehrere Eizellen (Follikel) heran, wobei ein großer Teil der parallel heranreifenden Follikel zurückbleibt und abgebaut wird, während bis zuletzt um den Eisprung konkurriert wird. Es steigt die Konzentration u. a. von Östradiol an, in

dessen Folge es zu hohen Werten von LH (Luteinisierendes Hormon) und FSH (Follikelstimulierendes Hormon) kommt und der Eisprung (Ovulation) ausgelöst wird.

In der folgenden Ovulationsphase, auch sekretorische Phase genannt, steigt die Progesteronkonzentration (und damit die Grundtemperatur um 0,5 Grad) an, was zu einer Rückkopp-

FOLLIKELPHASE GROSSES YIN

lung im Gehirn führt und die Werte von LH und FSH verringert. Die Einnistung sollte am Tag 6–8 nach dem Eisprung erfolgen. In der Lutealphase sinkt das Progesteron am Zyklusende bei nicht eingesetzter Schwangerschaft wieder ab. Dann entfällt die Rückkopplung und die FSH-Werte steigen an, was zu erneutem Heranreifen von Follikeln für den nächsten Menstruationszyklus führt.



Zur Unterstützung für Paare mit unerfülltem Kinderwunsch

Erhältlich auf www.ovularing.de



OvulaRing

Einzigartige Methode zur exakten Bestimmung des Eisprungs und des Fruchtbarkeitsfensters*

Erhältlich in Ihrer Apotheke



CLAVELLA

Nahrungsergänzungsmittel mit myo-Inositol und Folsäure



FOLANDROL

Nahrungsergänzungsmittel mit myo-Inositol, Folsäure und Selen

exeltis.de

Exeltis

* Regidor PA, Kaczmarczyk M, Schiweck E, Goeckenjan-Festag M, Alexander H. Identification and prediction of the fertile window with a new web-based medical device using a vaginal biosensor for measuring the circadian and circamensual core body temperature. *Gynecol Endocrinol.* 2017 Oct 28;1-5. doi: 10.1080/09513590.2017.1390737