

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 11: Bereit für ein Baby?

Artikel: Bereit für ein Baby?
Autor: Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558024>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bereit für ein Baby?

Die meisten Menschen halten es für selbstverständlich, Kinder bekommen zu können. Trotzdem gibt es viele Paare, deren Kinderwunsch nicht erfüllt wird, obwohl sie jahrelang «üben». Da ist es gut zu wissen, dass die Naturheilkunde helfen kann, die Chance auf eine natürliche Schwangerschaft zu erhöhen.

Der Gurkensetzling war daumengross, stand am schönsten Sonnenplatz – und wuchs keinen Zentimeter. Es war ein strahlender Juni, er aber blieb ein kümmerlicher Winzling. Bis zu dem Tag, als mein Mann Basilikum und Kapuzinerkresse neben die Pflanze setzte und eine Knoblauchzehe hinzusteckte.

Bereits am Folgemorgen zeigte das Gurkengewächs erste Zeichen des Gedeihens. In den nächsten Tagen wuchs es zu einer Riesepflanze heran, als wolle es die versäumte Zeit im Eilzugtempo nachholen, und produzierte wunderschöne gelbe Blüten, denen unzählige Babygurken folgten.

Kleine Veränderungen wirken

Kleine Veränderungen bewirken oft Wunder. Das gilt für die Fruchtbarkeit im Garten genauso wie für diejenige im Ehebett. Fragt sich nur: Welche Massnahme ist richtig? Was fehlt zum Kinderglück, wenn es nicht klappen will?

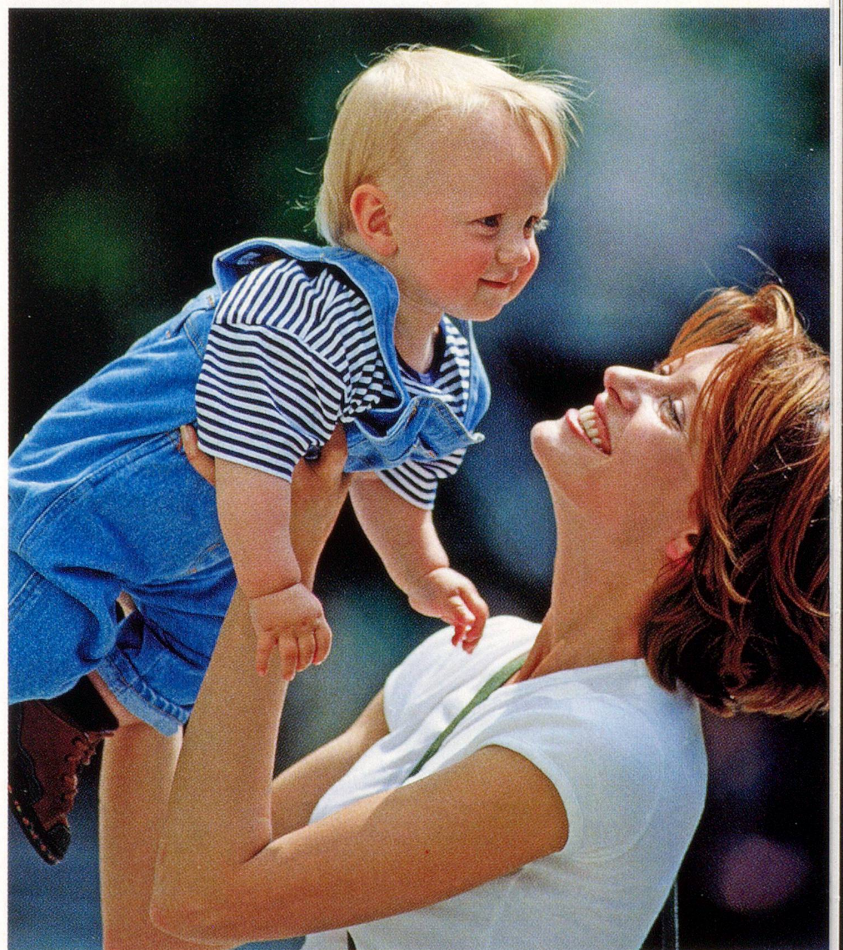
Die Naturheilkunde beschäftigt sich seit langer Zeit mit diesen Fragen. Sie hat im Verlauf der Zeit einen beachtlichen Wissensschatz angehäuft, der immer wieder in der Praxis geprüft und ergänzt wurde. Aus naturwissenschaftlicher Optik ist manches davon «nicht nachvollziehbar». Trotzdem funktioniert es im Alltag.

Generalreinigung

Der naturheilkundlich orientierte Thera-

peut betrachtet den Patienten als körperliches, geistiges und seelisches Wesen. Daraus folgt, dass er seinen Blickwinkel von isolierten Symptomen wie «fehlendem Eisprung» oder «mangelnder Spermienzahl» auf den ganzen Patienten ausweitet und alle Symptome berücksichtigt, die mit der Unfruchtbarkeit in Verbindung stehen können. Zum

Bereit für ein Baby? Naturheilkunde kann helfen, wenn es nicht «auf Anhieb klappt».





Familienglück –
nicht immer
selbstverständlich.

Beispiel eine Schilddrüsenstörung, Magerkeit oder Übergewicht, chronische Nervosität, Schlaflosigkeit, ein ungesunder Lebensstil, Stress, starke Gefühlschwankungen usw.

Das A und O der naturheilkundlichen Fruchtbarkeitstherapie ist die Reinigung. Im Verlauf des Lebens nistet sich einiges an Stoffwechselabfällen und Giftstoffen im Körper ein. Dabei wussten bereits die Naturheilkundigen der Antike: Je weniger Giftstoffe die Zellsysteme belasten, umso besser funktionieren die Organe, auch die Fortpflanzungsorgane.

Die Naturheilkunde trägt dieser Erkenntnis mit tiefgreifenden Reinigungskuren Rechnung. Die Patientin bzw. der Patient erhält Kräuterarzneien und Tees, welche das Ausscheiden von Stoffwechselprodukten und Fremdstoffen über Nieren, Haut und Leber bzw. Darm unterstützen. Die Entgiftung lässt sich durch zusätzliche Massnahmen intensivieren wie z.B. Saftfasten-Tage, Vitalstoffe, Einläufe, Bäder und Bewegungstherapie.

Lange bewährt

Die profunden Wirkungen auf Körper und Geist, die von solchen Kuren ausgehen,

sind auch in anderen Medizinalsystemen bekannt. So hat z.B. die ayurvedische Medizin Indiens eine eigene Fachrichtung entwickelt, um die Fruchtbarkeit von Mann und Frau zu steigern. Diese sieht u.a. vor, den Organismus mit Hilfe bewährter Ausleitungsverfahren zu reinigen und das Fortpflanzungsgewebe mit natürlichen Arzneien, verjüngenden Nahrungszusätzen («Vajikarana» und «Rasajana») sowie Ganzkörperölmassagen aufzubauen.

«Die ayurvedischen Massnahmen stärken nicht nur das Gewebe, sie regen auch die Sinne an, was wiederum die Hormonbildung harmonisch beeinflusst», erklärt der ayurvedische Arzt Hans Heinrich Rhyner, der in Herisau eine Fachpraxis leitet.

Auf diese Weise hilft das ayurvedische Heilwissen auch Patientinnen mit Fruchtbarkeitsstörungen, Patienten mit Oligospermie (zu wenig Spermien) und abortgefährdeten Schwangeren.

Kinder sind die Flügel des Menschen. Arabisches Sprichwort

Die traditionelle chinesische Medizin setzt ebenfalls auf Entgiftung, wenn es um die Fruchtbarkeit geht. Zu ihren bewährtesten Hilfen zählen Heilkräuter-Arzneien, Massagen und Akupunktur. Letztere ist nachweislich in der Lage, den weiblichen Zyklus zu harmonisieren und die Samenproduktion sowie -beweglichkeit anzukurbeln.

Mit Schlick und Schlamm

Die europäische Naturheilkunde setzt neben der Tiefenreinigung des Organismus auf Arzneien und Therapien mit fruchtbarkeitsverbessernder Wirkung. Dazu gehören insbesondere natürliche Medikamente, Vitalstoffe, Bäder, Massagen und Reflexzonen-therapie.

So mancher Naturarzt empfiehlt zudem Moorbäder, um die Chance auf eine natürliche Schwangerschaft zu erhöhen. Moorbäder regen die Durchblutung und die Tätigkeit der Hormondrüsen an und beschleunigen Heilungsprozesse. Allerdings ist es bei Fruchtbarkeitsstörungen mit einem gelegentlichen Plantschen im schwarzen Matsch nicht getan; wer schwanger werden will, sollte eine Moorbäder-Kur ins Auge fassen, am besten in einer spezialisierten Klinik.

Pflanzliche Helfer

Bäderanwendungen mit Wärmeeinwirkung sind ideal für Frauen. Männer sollten eher davon absehen, weil den Spermien Hitze nicht bekommt. Hingegen sind Tees, Massageöle und Arzneien auf der Basis von Heilpflanzen für beide Geschlechter geeignet. Zu den bewährtesten Kräutern bei Fertilitätsstörungen zählen Frauenmantel, Ginseng, Engelwurz, Ingwer, Rosmarin und Schafgarbe. Das Storchschnabelkraut steht im Ruf, «den Storch herbeizuholen», wie Herboristen und Naturärzte bestätigen.

Auch Präparate mit Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) sind beliebte Fruchtbarkeits Helfer: Mönchspfeffer kann einen Überschuss des fruchtbarkeitshemmenden Hormons Prolaktin reduzieren, das unter Stresseinfluss vermehrt im Körper freigesetzt wird. Auch bei weiblichen Fruchtbarkeitsstörungen mangels Progesteron (Gelbkörperschwäche) kommt der Mönchspfeffer zum Zug. Das «Fruchtbarkeitshormon» Progesteron wird nach dem Eisprung von der Eihülle produziert und bereitet den Körper auf die Schwangerschaft vor. Ist zu wenig Progesteron vorhanden, kann sich das Ei nicht dauerhaft in der Gebärmutter einnisten.

Die homöopathische Lösung

Einen wichtigen Platz in der Behandlung von Fruchtbarkeitsstörungen nimmt die

Homöopathie ein. Homöopathische Ärzte setzen eine ganze Reihe von Arzneien ein, um die Chance auf eine Schwangerschaft zu erhöhen – unter ihnen *Argentum metallicum*, *Lycopodium*, *Pulsatilla*, *Sepia*, *Silicea* und *Cuprum metallicum*. Viele klassische Homöopathen halten jedoch nichts davon, homöopathische Heilmittel nach «schulmedizinischem Prinzip» zu verordnen – etwa nach dem Motto «Man nehme *Pulsatilla* bei Gelbkörperschwäche und *Argentum* zur Anregung der Keimdrüsen».

Stattdessen raten sie zu einer Konstitutionstherapie. Martin Perren, Homöopath mit eigener Praxis in Bern und Brig, meint dazu: «Mit einer Konstitutionstherapie kann man die körperlichen, seelischen und miasmatischen Ursachen der Unfruchtbarkeit behandeln».

Gerade miasmatische Fruchtbarkeitsstörungen kommen laut Martin Perren häufig vor. Unter einem «Miasma» (griech. «Verunreinigung») versteht man in der Homöopathie eine tief verwurzelte Störung, die sich z.B. durch das Fehlen von Eisprung oder Spermien, Ovarialzysten, Verwachsungen, wiederkehrende Eileiterentzündungen und weitere Symptome äußern kann.

Buchtipps

«Wir wollen ein Baby», von Uta König Rororo Verlag 2005, 160 S., inkl. Tabelle zum Messen der Basaltemperatur ISBN 3-499-61561-4

«Wirksame Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch», von Dr. med. Thomas Sautter, Trias Verlag 2000, 224 S.

ISBN 3-89373-557-7

Das Storchschnabelkraut (im Bild der Wiesenstorchschnabel *Geranium pratense*) steht im Ruf, «den Storch herbeizuholen». Der Name kommt jedoch von den storchschnabelähnlichen Früchten.



Mehr Tipps?
«9 Massnahmen fürs
Babyglück» finden
Sie im Internet
unter:
www.gesundheitsnachrichten.ch



Entspannen!
Verkrampfung, weil
man sich ein Baby so
dringend wünscht,
führt oft zum gegen-
teiligen Effekt.

Behandelt werden solche Störungen mit antimiasmatischen Arzneien wie Medorinum oder Thuja.

Die Psyche durchforsten

Die Homöopathie besitzt den Vorteil, dass sie Heil-Impulse in der Psyche setzt. Und diese ist laut internationalen Erkenntnissen ohnehin wichtiger für die Erfüllung eines Kinderwunsches als gemeinhin angenommen. Die New Yorker Fruchtbarkeitsspezialistin Niravi Payne berichtet: «Unbewusste Vorstellungen in punkto Schwangerschaft, Sexualität und Kindererziehung können die Fruchtbarkeit blockieren». Ihr Landsmann Dr. Robert J. Weil, der sich auf die Untersuchung emotionaler Aspekte der Unfruchtbarkeit spezialisiert hat, doppelt nach: «Die Geburtsrate bei Frauen steigt, wenn sie im Rahmen einer Psychotherapie lernen, negative Gefühle angemessen auszudrücken».

Ähnlich äussert sich Dr. Christiane Northrup. Die bekannte US-amerikanische Frauenärztin ist überzeugt, dass «viele Frauen nicht schwanger werden, weil sie Angst vor den Anforderungen und Ein-

schränkungen haben, die ein Kind mit sich bringt.» Auch unverarbeitete Kindheitserlebnisse sowie sexuelle Disharmonie zwischen den Partnern können zu Unfruchtbarkeit führen, hat Northrup in 30 Jahren Praxistätigkeit festgestellt.

Bloss nicht verbeissen

Dass das Gefühlsleben einen grossen Einfluss auf den Organismus hat, zeigen Erkenntnisse aus der Neuroimmunologie. Kein Gedanke und kein Gefühl geht spurlos an unserem Körper vorbei. Ob Samenqualität oder Durchblutung der Eierstöcke, alles befindet sich in Wechselwirkung mit unserem Gefühlsleben.

**Drei Dinge sind uns aus dem
Paradies geblieben: Sterne,
Blumen und Kinder.** Dante

In diesem Zusammenhang beobachten Fruchtbarkeits-Therapeuten mitunter eine verhängnisvolle Gewohnheit bei Paaren mit Kinderwunsch: «Gerade Frauen sind oft richtiggehend besessen vom Gedanken an Kinder», bringt ein Aargauer Naturarzt das Problem auf den Punkt. Die Crux dabei: Die Angst, keine Kinder zu bekommen, drosselt die Durchblutung, verkrampft die Muskeln und stört die hormonelle Tätigkeit. Auch kann eine übertriebene Konzentration auf die Empfängnis den Eierstock veranlassen, verfrüht Eier auszustossen, die unreif für eine Befruchtung sind.

In einem solchen Fall hilft nur eins: Gelassenheit üben – zusammen mit einem soliden Vertrauen. Oder, um mit den Worten des Homöopathen Martin Perren zu sprechen: «Leben ist ein Prozess der seelisch-geistigen Reifung. Kinder kommen durch uns, aber nicht von uns. Wir müssen offen bleiben für alles, was uns das Leben bringt.»

Illustration: Petra Gutmann

