

Kareen Dannhauer

Schwanger werden

*Meinen Eltern, die mich im jugendlichen
Leichtsinn einfach so gekriegt haben.*

Kareen Dannhauer

Schwanger werden

**DER GANZHEITLICHE WEG
ZUM WUNSCHKIND**

Mit neuen
Erkenntnissen
aus der Eizell-
Forschung

Kösel

INHALT

VORWORT	10
Wie geht Schwangerwerden?	15
Stimmt denn alles bei mir?	18
Baby-Timing	24
BACHBLÜTE Walnut <i>Die Lebensveränderungsblüte</i>	26
Das »Premester« – wenn man schon plant...	27
BACHBLÜTE Scleranthus <i>Die Balanceblüte</i>	29
Der weibliche Zyklus	30
Wie gut kennst du deinen Körper?	32
<i>Zyklus und Lebensphasen</i>	32
Den Zyklus beobachten	34
Die Phasen des weiblichen Zyklus	35
<i>28 Tage?</i>	36
<i>Die Follikelphase</i>	36
<i>Der Eisprung</i>	37
<i>Die Lutealphase</i>	38
<i>Die Menstruation</i>	39
<i>Die Einnistung (Nidation): Du wirst schwanger!</i>	40
HEILPFLANZE Die Himbeere <i>Rubi idaei folium</i>	42
Dein Zyklus unter dem Licht von Fruchtbarkeit	43
Fruchtbare Körperzeichen	44
<i>Basaltemperatur</i>	45
<i>Schleim</i>	46
<i>Mittelschmerz</i>	47
<i>Gebärmutterhals und Muttermund</i>	48
BACHBLÜTE Impatiens <i>Die Geduldsblüte</i>	49
<i>Modern Style: Eisprung-Teststreifen</i>	50
HEILPFLANZE Maca <i>Lepidium meyenii</i>	52
Zyklusschwankungen – oder Zyklusstörungen?	53
<i>Ursachen von Zyklusschwankungen oder Zyklusstörungen</i>	53
HEILPFLANZE Zyklistees <i>Das Ritual</i>	55
<i>Abzuklären bei auffälligen Zyklusschwankungen</i>	56
BACHBLÜTE Gentian <i>Die Vertrauensblüte</i>	59

Kein Eisprung: Anovulatorische Zyklen	60
HEILPFLANZE Traubensilberkerze <i>Cimicifuga racemosa</i>	62
Was weiß das Labor? Hormonwerte und Co.	63
Gelbkörperschwäche	65
HEILPFLANZE Mönchspfeffer <i>Vitex agnus-castus</i>	67
Deine Eizellen	69
Deine Eierstöcke	70
<i>FSH</i>	70
Ovarielle Reserve	71
<i>Das Anti-Müller-Hormon (AMH)</i>	72
Die Reifung deiner Eizellen	74
Mitochondriale Gesundheit	77
<i>Was deinen Mitochondrien hilft</i>	79
Oxidativer Stress	79
Antioxidantien	81
<i>Resveratrol</i>	81
<i>Coenzym Q10</i>	82
<i>Alpha-Liponsäure</i>	85
Männliche Fruchtbarkeit	87
Selbstverständnis im Kinderzeugen	91
Was in den Hoden passiert: Spermienreifung	91
Der Weg zum Ei	92
Spermienqualität	94
Das Spermogramm	95
<i>Das erweiterte Spermogramm</i>	96
<i>DNA-Fragmentationsindex (DFI)</i>	98
<i>Home-Testing</i>	99
Was schrottet die Spermien?	100
<i>Oxidativer Stress</i>	100
<i>Modernes Leben</i>	101
Spermienfutter	104
Nahrungsergänzung für schnelle Spermien	105
Ernährung und Vitalstoffe	107
Mittelmeerkost	110

Fett	111
<i>Omega 3</i>	112
<i>Gute Fette</i>	114
<i>Minderwertige Fette</i>	116
<i>Böse Fette</i>	116
Eiweiß	116
Kohlenhydrate	117
<i>Glykämischer Index und glykämische Last</i>	118
Übergewicht und Insulinresistenz	120
<i>Oraler Glukosetoleranz-Test (oGTT)</i>	123
Tierische Produkte	125
<i>Verzicht auf tierische Produkte</i>	126
Dein Darm	128
<i>Leaky-Gut-Syndrom</i>	129
Deine Darmflora	130
<i>Präbiotika: Futter für deine Darmflora</i>	131
<i>Probiotika: Lebendige Bakterien</i>	132
Deine Mundflora und Parodontitis	133
<i>Xylit</i>	134
Unverträglichkeiten und Antistoffe	135
<i>Autoimmunes Geschehen</i>	135
BACHBLÜTE Mimulus Die Beschützerblüte	136
<i>Gluten</i>	137
<i>Milcheiweiß</i>	138
<i>Neu5Gc</i>	140
Antientzündlich essen	141
HEILPFLANZE Kurkuma Curcuma longa	144
Vitalstoffe für die Fruchtbarkeit –	
Orthomolekulare Medizin	145
<i>Labortests – wer checkt da was?</i>	147
<i>Dosierungen von Vitalstoffen und gesetzliche Regelungen</i>	148
<i>Folsäure</i>	150
<i>Homocystein</i>	152
<i>Weitere wichtige Vitalstoffe, Spurenelemente, Mineralien</i>	155
<i>Vitamin A</i>	155
<i>Weitere wichtige B-Vitamine neben der Folsäure: B6 und B12</i>	156

<i>Vitamin D</i>	157
<i>Vitamin E</i>	159
<i>Zink</i>	160
<i>Jod</i>	161
<i>Selen</i>	162
<i>Magnesium</i>	162
<i>L-Arginin und L-Carnitin</i>	163
<i>L-Arginin</i>	163
<i>L-Carnitin</i>	164
Modernes Leben	167
Belastungen aus der Umwelt	168
Wie gelangen hormonelle Störfaktoren in unseren Körper?	169
<i>Im Detail: Bisphenol A</i>	172
<i>Schwermetalle</i>	175
Was die Pille in deinem Körper tut	176
<i>Die Pille in jungen Jahren</i>	177
Deine Leber	178
<i>Detoxen</i>	179
Eine Schwangerschaft vorbereiten	181
<i>Rituale</i>	182
HEILPFLANZE Nest-Tees	183
Schlaf	184
BACHBLÜTE White Chestnut <i>Das Gedankenkarussell</i>	186
<i>Melatonin</i>	187
<i>Melatonin als Medikament</i>	187
HEILPFLANZE Zitronenmelisse <i>Melissa officinalis</i>	190
Kaffee	191
<i>Kaffee im Zusammenhang mit Stress und Schlaf</i>	192
<i>Kaffee und Schwangerschaft</i>	193
Stress	193
<i>Cortisol und Adrenalin</i>	194
HEILPFLANZE Rosenwurz <i>Rodiola rosea</i>	196
<i>Dein Penum – never not working?</i>	197
<i>Mut zur Veränderung</i>	198
BACHBLÜTE Holly <i>Die Herzöffnerblüte</i>	199

Mehr Medizin	201
Das polyzystische Ovar-Syndrom (PCOS)	202
<i>Auswirkungen eines PCOS</i>	203
<i>Insulinresistenz</i>	204
<i>Therapie des PCOS – oldschoool</i>	204
<i>Therapieansatz mit Antioxidantien</i>	208
BACHBLÜTE Agrimony <i>Die Authentizitätsblüte</i>	209
Autoimmunerkrankungen	210
<i>Deine Schilddrüse</i>	210
<i>Andere Stoffwechselabweichungen: HPU, MTHFR-Mutation,</i>	
<i>Homocysteinämie</i>	212
<i>Endometriose</i>	213
Fehlgeburten	215
<i>Wenn du schon mal eine Fehlgeburt erlebt hast</i>	216
<i>Häufigkeiten, Gründe: Was weiß die Medizin?</i>	218
<i>Chromosomale Störungen</i>	218
<i>Habitueller Abort – wiederholte Fehlgeburten</i>	219
<i>Gerinnungsstörungen</i>	220
<i>Immunologische Faktoren</i>	221
<i>Frühe Manifestationen von Gestosen</i>	222
<i>Blutungen in der frühen Schwangerschaft – eine drohende Fehlgeburt</i>	222
HEILPFLANZE Bryophyllum Brutblatt	224
<i>Was bringt Bettruhe bei einer drohenden Fehlgeburt?</i>	225
<i>Progesteron zur Vermeidung von Fehlgeburten</i>	226
HEILPFLANZE Frauenmantel Alchemilla	228
<i>Die missed abortion: eine Fehlgeburt wurde diagnostiziert</i>	231
<i>Dein Baby loslassen</i>	234
<i>Schulmedizin: Ohne Curettage</i>	235
<i>Was passiert bei einer natürlichen Fehlgeburt</i>	236
<i>Curettage</i>	237
HEILPFLANZE Gundelrebe Glechoma hederacea	239
BACHBLÜTE Star of Bethlehem <i>Die Trostblüte</i>	240
Schwanger werden nach einer Risikoschwangerschaft	241
<i>Schwanger werden nach einer Frühgeburt oder einer drohenden Frühgeburt</i>	241

<i>Vaginale Flora</i>	242
<i>Vaginalstatus</i>	243
<i>Schwanger werden nach einer Gestose oder Plazentainsuffizienz</i>	246
<i>Plazentainsuffizienz</i>	247
<i>Homocystein</i>	247
<i>Gestationsdiabetes</i>	249
Neue Ansätze der Fertilitätsmedizin – ein (kurzer) Überblick	250
<i>Pregnenolon</i>	251
<i>DHEA</i>	252
BACHBLÜTE Gorse Die Hoffnungsblüte	253
<i>Risiken und Nebenwirkungen der hormonellen Unterstützung</i>	254
Nachwort	255
Anhang	256
Nützliche Infos	256
Woran erkennst du ein gutes Nahrungsergänzungsmittel?	261
Verzeichnis der Abkürzungen	263
Quellen	265
Pflanzenexkurse	296
Stichwortregister	298

VORWORT

Kinderwunsch ist ein Riesenthema. Riesig gemessen an den Zahlen – in Deutschland ist jedes zehnte Paar zwischen 25 und 59 von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen. Und es ist riesig in seinem Einzelschicksal für jedes Einzelne dieser Paare. Ihr seid vermutlich eines davon. Hinter jedem einzelnen dieser Paare verbergen sich existenzielle Lebenswünsche und biografische Meilensteine, die wir vielleicht lange für selbstverständlich gehalten haben. Kinder? Klar! Irgendwann ...

Dies ist kein Buch mit Zaubertricks. Oder *dem entscheidenden, bisher geheimen Superhack*. Mit einer Garantie dafür, dass du ganz sicher schwanger wirst.

Aber dieses Buch stattet euch mit Wissen aus. Wissen, damit ihr genau versteht, wie Fruchtbarkeit und Kinderkriegen überhaupt funktioniert, welchen biologischen Grundlagen es folgt und was eure Körper dafür benötigen. Und Wissen darüber, welche ganz einfachen Dinge ihr umsetzen könnt, um die Wahrscheinlichkeit deutlich zu erhöhen, dass ihr wirklich ein Baby bekommt. Dinge, die ihr anders machen könnt als bisher – alles wissenschaftlich und mit Evidenzen belegt.

Durch meine langjährige Begleitung von Paaren mit Kinderwunsch weiß ich, dass es oft genau an diesem Wissen fehlt, und dass den Paaren offenbar einige etwas komplexere Zusammenhänge nicht zugänglich gemacht oder zugetraut werden. Und ich weiß, dass das allein sehr, sehr oft ausreicht, weil es so viele Ansätze liefert, die ihr auch wirklich umsetzen könnt.

Das liegt oft nicht einmal daran, dass die niedergelassenen Frauenärztinnen (hier findet Fertilitätsberatung fast ausschließlich statt) »keine Lust« hätten, ihren Patientinnen die Komplexität von Fertilität im Allgemeinen und im Speziellen zu erklären. Es ist nur in der 10-Minuten-Medizin unseres Gesundheitssystems schlicht nicht vorgesehen und es wird auch nicht entsprechend vergütet. Weil es enorm zeitintensiv ist. Weil es eben wirklich komplex ist und viele Lebensbereiche betrifft: die Ernährung, die Mikronährstoffversorgung, den Schlaf, die Stressbelastung, indivi-

duelle Faktoren aus der Umwelt. Vielerorts geschieht die Beratung dann über im Wartezimmer ausgelegte Broschüren und den Überweisungsschein zum Spezialisten, der dann wiederum ohne großes Federlesen das ganz große Besteck auffährt.

Und damit scheint es dann, als gäbe es zwei Wege: Sich entweder mit dem Schicksal anzufreunden, zu warten und zu hoffen – oder sich in die Behandlung der High-End-Fertilitätsmedizin in einem schicken Kinderwunschzentrum zu begeben, möglicherweise gleich besser im Ausland, wo möglicherweise aufgrund weniger straffer gesetzlicher Grundlagen »noch mehr geht«, etwa eine Eizellspende oder gewisse Formen der Präimplantationsdiagnostik bei Familien mit schweren erblichen Dispositionen.

Meist findet man sich dann, ob auf dem Weg in die eine oder in die andere Richtung, des Nachts in den Weiten des Internets wieder, um sich dort notwendiges Wissen anzueignen. Allein.

Meiner Erfahrung nach wollen die Paare aber genau das: Verstehen. Um auf dieser Grundlage eine eigene informierte Entscheidung zu treffen. Und sie wollen sich gesehen fühlen. Auch in allen anderen Aspekten, die das Kinderkriegen, das Wünschen, das Zweifeln eben noch so hat. Weil es natürlich um mehr geht als nur darum, ein Defizit oder einen Defekt zu ermitteln, der einem ausschließlich mechanistischen Weltbild folgend proaktiv behoben werden soll. Diese Paare wollen nicht, wie es landauf, landab geschieht, intensives Zyklusmonitoring mit zig Blutentnahmen betreiben, den Eizellen beim Reifen zugucken und Sex auf Ansage verordnet bekommen. Nein, sie wollen, dass ihnen das notwendige Wissen selbst an die Hand gegeben wird.

Fertilitätsmedizin mit allem Schnickschnack kann manchmal ausgesprochen segensreich sein! Es gibt Situationen und Diagnosen, bei denen weder Kräutertees noch geduldiges Abwarten weiterbringen oder zielführend sind. In vielen Fällen braucht man die moderne Medizin aber auch (zunächst) nicht. Und in diesen Grenzbereichen ist es wichtig, genau zu schauen, was notwendig und sinnvoll ist, damit Körper und Seele im Rahmen der Selbstregulation gesund auf die vorgeschlagenen Maßnahmen reagieren können.

Wenn ihr diesen Weg einschlagen wollt, seid ihr genau richtig hier in diesem Buch. Es ist für »Anfänger«, die noch ganz am Anfang stehen

und gerade die *Pille* abgesetzt haben und wissen möchten, wie es »richtig« geht. Es ist für »Fortgeschrittene«, die nach einer gewissen Weile (wie lang die sein kann – dazu findest du Konkreteres im Buch) eigentlich noch nicht so weit sind, dass sie invasivere Methoden in Anspruch nehmen möchten, sondern gern alles das tun würden, was die Chancen spontan schwanger zu werden noch mal erhöhen kann. Und für Paare, deren Kinderwunsch erst ab Mitte 30 konkret wird und die ahnen, dass die Biologie ihnen vorhält, damit hätten sie vielleicht doch lieber zehn Jahre früher anfangen können.

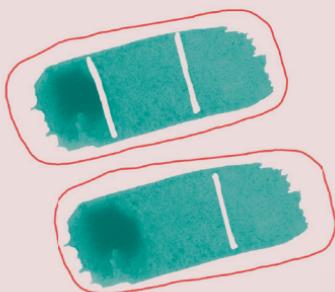
Es ist für die, die die Hintergründe kennen wollen: Warum genau Vitaminpillen gut sind (und welche). Wie der Stoffwechsel in ganz unterschiedlichen Bereichen miteinander verknüpft ist. Welche Lebensbereiche einen wirklichen Einfluss haben auf unsere Fruchtbarkeitsorgane. Und natürlich ist dieses Buch auch für jene, die schon einen Schritt weiter sind und sich bereits im Rahmen einer notwendigen Fertilitätsbehandlung befinden. Und die wissen möchten, was die Chancen erhöht, damit sich aus kostbaren und aufwendig gewonnenen Spermien und Eizellen widerstandsfähige Embryonen entwickeln können.

Auf etliche der ganz großen Fragen habe ich übrigens auch keinen *Quick-Fix*. Weil dieses Leben in seinen Fragen und Antworten eben manchmal zu groß für uns wird. Gern hätte ich über einiges davon auch noch mehr geschrieben: Wie es gelingen kann, über diesem so lebensbestimmenden Thema nicht verrückt zu werden. Wie man es schafft, das Warten auszuhalten. Über die physischen und psychischen Auswirkungen der natürlich in Kauf genommenen hormonellen und emotionalen Bombardierungen im Kinderwunschzentrum. Wie man die Rückschläge aushält, wenn es schon wieder nicht geklappt hat. Aber das wäre dann ein weiteres Buch ...

Wenn wir Hebammen eines können, ist es das: Frauen in ihrer Kompetenz, für sich, für ihren Körper stärken. In all seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten: zu empfangen, zu gebären, zu stillen, all das, wofür unser Körper ausgestattet ist. Fruchtbarkeit ist dankbar, da es zu den so hochrangig evolutionsbiologischen Konzepten gehört. Möge dieses Buch einen Teil dazu beitragen.

Wenn wir übers Kinderkriegen sprechen, bekommen wir es auch mit biologischen Archetypen zu tun, mit Eizellen und Spermien, mit Mann und Frau. Ich bin mir dessen bewusst, dass so manche Formulierung hier ein ziemlich heteronormatives Bild zeichnet, das nicht alle Leserinnen und Leser in ihrer eigenen Lebenswelt anspricht (und auch nicht mein persönliches Bild von »Familie« abbildet). Wenn also hier oder dort vom »Sperma deines Mannes« die Rede ist, meine ich damit alle Menschen, in welchen Konstellationen oder Geschlechteridentifikationen auch immer sie mit ihrem Kinderwunsch leben und ihn verwirklichen möchten. Es kann das Sperma aus einer Samenbank sein, um das es hier geht, es kann »deine Frau« sein, und auch du bist gemeint, die sich vielleicht allein und ohne Paarbeziehung auf den Weg in dieses Abenteuer macht. Bitte fühlt euch alle willkommen und angesprochen! Um des guten Leseflusses willen war es mir kaum besser möglich, diese Vielfältigkeit sprachlich umzusetzen.





PROLOG

Wie geht Schwangerwerden?

Es ist schon komplett verrückt. Wenn man sich auch nur etwas genauer dem Ablauf einer Empfängnis widmet, kommt man an dem Gedanken gar nicht vorbei: Wow, ist das alles komplex. Es muss sehr vieles stimmen, damit so ein Baby überhaupt erst entsteht, ein Wunder. Seit Jahrmillionen sorgt unsere Biologie dafür, dass wir uns fortpflanzen. Sie stattet dazu den profanen Akt des Befruchtens mit reichlich Brimborium aus: Begehrten, Orgasmus, Dopaminausschüttung und damit: Suchtgefahr. Im besten Fall sogar mit Liebe.

Gleichzeitig ist die Biologie nicht romantisch. Sie ist auch nicht gerecht. Spätestens seit *Bambi* wissen wir das alle. Der Natur reicht es, wenn genügend Kinder nachproduziert werden und genügend »durchkommen«. Fruchtbarkeit ist in unserem Körper ein fein tarierter Marker. Wenn etwas nicht stimmt bei unserer körperlichen oder emotionalen Gesundheit, wenn wir mit Nährstoffen unversorgt sind oder mit schädlichen Stoffen aus der Umwelt belastet, reagiert der Körper sehr schnell. Fortpflanzung ist ein richtig aufwendiges Luxuskonzept. Andersherum reagiert der Körper auch sehr dankbar, wenn du dich um diese Baustellen kümmertest. Sobald solcherlei Störfaktoren erkannt sind und du deinem Körper das gibst, was ihm fehlt, wird er in sehr vielen Fällen schnell gesunden, um das zu tun, wofür wir gemacht sind: uns fortzupflanzen.

12 Dinge, die du über das Kinderkriegen wissen solltest...

- **Rauchen und Alkoholkonsum sind der Fruchtbarkeit von Männern und Frauen gleichermaßen abträglich.** Und zwar wirklich messbar und hochsignifikant. Bevor du also an irgendetwas zweifelst, viel Geld in teure Zykluscomputer investierst oder über folgenreiche Hormon-injektionen auch nur nachdenkst: Höre mit dem Rauchen auf und trinke keinen oder nur wenig Alkohol.
- **Habe häufig Sex.** Nicht an irgendwelchen von deinem Arzt oder irgendeiner App verordneten Tagen, sondern in erster Linie: oft. Untersuchungen zur optimalen Sexfrequenz bei Kinderwunsch sagen »mindestens zwei- bis dreimal pro Woche«. Von allen Paaren, die schwanger werden wollen, haben diejenigen die höchste Quote, die täglich miteinander schlafen (beruhigenderweise sind es lediglich 3 % aller Paare, die das angeben). Spermien, Energie oder Lust auf »zweckdienlichen Sex« rund um den Eisprung aufzusparen ist weder sinnvoll, noch macht es Spaß. Abgesehen von der reduzierten, freudlosen Zweckdienlichkeit macht regelmäßiger Sex Frauen fruchtbarer. Das weibliche Immunsystem wird durch den regelmäßigen Kontakt mit dem Sperma deines Mannes offenbar positiv stimuliert, das erhöht die Empfängnisbereitschaft.
- **Dein Eisprung ist mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht am 14. Zyklustag,** so wie du es im Biologieunterricht in der 5. Klasse gelernt hast. Lerne also mehr über den weiblichen Zyklus und wie man die Körperzeichen deutet. 56 % aller Paare, die zuvor erfolglos versucht hatten, schwanger zu werden, wurden allein durch Anwendung der → *sympothermalen Methode* schwanger. Diese wird im nächsten Kapitel *Der weibliche Zyklus* erklärt.
- Wenn du an den letzten fünf Tagen jeweils **fünf Portionen (eine Handvoll) Gemüse vom Markt** verzehrt hast und zwei Mal Seefisch: super. Wenn nicht: Kümmere dich ernsthafter um eine Umstellung deiner Ernährung. Das ganze wichtige Ernährungsthema in einer Formel zusammengefasst: **Iss Mittelmeerkost minus Pasta** (mehr findest du im Kapitel *Ernährung und Vitalstoffe*).
- **Wenn du über 30 bist:** Du fühlst dich in der Blüte deiner Jahre, deine Eizellen fragen sich allerdings erschütternderweise schon jetzt ernst-

haft, ob dieser Aufwand jetzt wirklich noch sein muss. Überzeuge sie und kümmere dich um ein paar Aspekte besonders, das heißt zusätzlich zu diesen Punkten auf der Liste unter anderem: **spezielle Nahrungsergänzungen**. Welche genau das sind und welche Dosierungen sinnvoll sind, findest du ganz ausführlich im Kapitel *Deine Eizellen* und im Unterkapitel *Vitalstoffe für die Fruchtbarkeit* im Kapitel *Ernährung und Vitalstoffe*.

- **Reduziere deine Belastung mit Stress und tue es wirklich.** Ziehe ernsthaft in Erwägung, deine wöchentliche Arbeitszeit um fünf Stunden zu reduzieren. Wie genau Cortisol in deinen Hormonhaushalt hineingrätscht – auch das ist hier im Buch näher erklärt (im Kapitel *Modernes Leben*).
- **Vermeide Giftstoffe und fremdartige Östrogene aus der Umwelt.** Heißt: Iss keine tierischen Nahrungsmittel aus konventioneller Tierhaltung mehr (auch nicht in der Kantine), schmeiße alles an Weichmachern, etwa → *BPA und Phthalate* aus deinem Leben, was geht. Das sind die wichtigsten Punkte. Worin diese Stoffe enthalten sind und wie du belastende Quellen identifizierst, findest du im Kapitel *Modernes Leben*.
- **Körpergewicht ist auch beim Kinderkriegen ein Thema** – das gilt vor allem für Untergewicht und deutliches Übergewicht. Ich spreche hier einfach über den nackten medizinischen Ansatz und nicht über ein fragwürdiges, mediengetriggertes Frauenbild, dem wir gefälligst genügen sollen. Dazu später noch mehr.
- Ein **Hormoneller Check-up** ist, obwohl so unendlich beliebt, möglicherweise gar nicht so aussagekräftig, wie du denkst, aber natürlich sind die Hormone eine wichtige Baustelle. Kümmere dich gut um deine Schilddrüse und um dein Insulin. Diese Werte sind fast genauso wichtig wie dein AMH. Was das alles bedeutet, findest du in den entsprechenden Kapiteln und unter *Was weiß das Labor?* im Kapitel *Der weibliche Zyklus*.
- Ob du dich **nach dem Sex** mit erhöhtem Becken auf den Rücken oder auf den Bauch legst, eine yogische Umkehrposition bevorzugst oder einfach 5 Minuten später Pipi musst und aufstehst, ist viel weniger relevant als manche sich ausmalen. Einen Moment lang liegen bleiben

ist sicher eine gute Idee. Spezielles »Babymoon-Gleitgel« bringt keine verbesserte Empfängnis. Was ist Schnickschnack und was sind die Big Points? Auch dazu mehr in den nächsten Kapiteln.

- Nicht unter die ersten 10 geschafft (aber dennoch auf diese Liste) haben es die etwas **exotischeren Dinge wie Zöliakie-Screening, HPU-Test und andere** eher seltene Erkrankungen, die durchaus im Kontext Fruchtbarkeit eine Rolle spielen können. Komplexere und radikalere Nahrungs- umstellungen wie der vollständige Verzicht auf Gluten, Histamin, sämtliche Milcheiweiße auf Verdacht sind selten notwendig, manchmal aber dennoch eine Idee. Was das alles ist und in welchen Fällen das tatsächlich sinnvoll sein kann: Auch das findest du in diesem Buch.
- **Alle bisherigen Punkte gelten exakt genauso für die zweite Hälfte des Himmels, also auch für deinen Mann.** Richte ihm schöne Grüße aus, mehr dazu natürlich ausführlich im Kapitel *Männliche Fruchtbarkeit*.

STIMMT DENN ALLES BEI MIR?

Wenn der Wunsch nach einem Baby sich nicht automatisch und nach sehr kurzer Zeit erfüllt, schleicht sich über kurz oder lang immer irgendwann der Gedanke ein: Stimmt denn alles bei mir? Kann ich denn überhaupt schwanger werden? An diesen Punkt kommen Paare zu sehr unterschiedlichen Zeitpunkten. Es werden die ganz großen Themen des Lebens und dessen Kreisläufe berührt, es macht so viel mit uns, wenn sich hier ein Herzenswunsch (zunächst) nicht erfüllt. Wie gehen wir damit um, welchen Weg wollen wir gehen?

Dazu hilft es enorm, ein paar Daten zu wissen – von mir aus Statistiken –, was denn so »normal« ist. Wenn man versteht, wie komplex dieses Schwangerwerden ist oder sein kann, kann auch wieder Raum sein für Geduld – denn sie ist ein wichtiger Begleiter auf diesem Weg.

Es ist natürlich immer leichter, geduldig zu sein, wenn man weiß, dass am Ende alles gut wird, eure Geduld also belohnt wird und ihr ein Baby im Arm halten werdet. Aber an manchen Stationen des Weges weiß man schlicht noch nicht, wie lang dieser Weg sein wird, welche Gabelungen er bereithält und an welchem Ort man ankommt. Und dann können ein

halbes oder auch ein ganzes Jahr eine verdammt lange Zeit sein, wenn man geduldig und cool bleiben soll. Weil: Was ist, wenn nicht ...

Wann kommt man an den Punkt, sich in die Hände der High-End-Fertilitätsmedizin zu begeben? Beginnt man sich damit zu beschäftigen, wird ziemlich schnell klar, dass das ein körperlich, emotional und auch finanziell ziemlich »großes Ding« ist. Ein Ding auch, das sehr schnell in eine Spirale münden kann. Wie weit wollen wir gehen? Welche Methoden kommen für uns infrage? Kann man es dann, trotz eines möglicherweise enttäuschenden Ausgangs, überhaupt einfach wieder lassen? Wir kriegen es also ziemlich schnell mit der vollen Wucht ganz grundsätzlicher Fragen zu tun.

Mach dich darauf gefasst, mit intensiven Gefühlen konfrontiert zu werden. Nicht alle sind »nett«. Es wird neben Traurigkeit und Enttäuschung auch Wut dabei sein, Neid, Selbstzweifel. Es »klappt« etwas nicht, das immer als selbstverständlich angenommen wurde, etwas, das vielleicht seit eh und je zu deinem Lebensplan dazugehörte. Bei anderen dagegen, auch bei den doofen Nachbarn, klappt es schon; alle kriegen Kinder, nur ihr nicht – manchmal scheint es fast so. Wie fühlt es sich an, selbst deiner besten Freundin, deiner Schwägerin, deiner coolsten Arbeitskollegin eben nicht mehr leichtmütig und selbstverständlich um den Hals fallen und dich mitfreuen zu können?

Auch Hadern mit Entscheidungen in deiner Vergangenheit kann dazuhören: Da hast du nun alle feministischen Errungenschaften der letzten 100 Jahre in dein Leben hineingebastelt, hast erfolgreich studiert, verdienst gutes und eigenes Geld, hast die Welt gesehen und mindestens drei Männern den Laufpass gegeben, die zwar eine gute Partie abgegeben hätten, aber die im tiefsten Winkel deines Herzens dann doch nicht passten. Und bei alledem hast du immer schön akribisch verhütet – und nun? Fliegt dir das ganze Konstrukt vom perfekt durchgeplanten Leben um die Ohren und du ertappst dich bei reaktionären Gedanken, dass deine eigentliche weibliche Bestimmung eben doch eine andere ist und dass dir das niemand rechtzeitig gesagt hat. Und für all diese Gedanken schämst du dich ein bisschen.



Bachblüten

Bachblüten betrachten in diesem Buch die weibliche, weiche und zutiefst emotionale Seite des Kinderwunsches. In meiner Arbeit schätze und nutze ich neben aller auf Evidenz basierender Wissenschaftlichkeit aus voller Überzeugung auch Methoden jenseits des rationalen Verstandes und der wissenschaftlichen Nachweisbarkeit. Das gilt vor allem für Themenfelder, die im psychoemotionalen Bereich liegen. Wir tun gut daran, nicht nur die körperliche Ebene zu betrachten – das geschieht Frauen und Paaren in der Kinderwunschbehandlung schon zu Genüge. Ich habe in den vielen Jahren in meiner Arbeit als Hebamme gelernt, dass es wichtig ist, den Dingen zwischen Himmel und Erde mit Demut zu begegnen, auf welchem Weg das auch immer geschieht.

Bachblüten eignen sich wunderbar, um typische emotionale Zustände zunächst zu beschreiben und zu benennen. Oft tut schon das Nachspüren gut und ist enorm entlastend: Ja, es brodelt unter der Oberfläche. Da ist Trauer. Und Wut. Und Hoffnungslosigkeit. Im Rahmen der Fertilitätsbehandlung legen sich manche Frauen ein so dickes Fell zu, dass sie das Gefühl für diese Ebenen und sich selbst vollkommen verlieren. Mit Tapferkeit und inneren Durchhalteparolen geht das schon irgendwie! Dass das auf Dauer nicht gut ist, ahnt man. Und manchmal treffen dich all diese emotionalen Abgründe auch mit voller Wucht. Auf der emotionalen Ebene fühlen sich Frauen auf dem Weg zum Wunschbaby oft nicht gesehen und nicht gut begleitet. Ich kann nur alle Paare ermuntern: Sorgt auch hier gut für euch! Sucht euch professionelle Begleitung, es ist auch paardynamisch einiges los. Nennt es Coaching, wenn euch das Wort Therapie zu groß ist, aber sucht euch jemanden.

Bachblüten beschreiben Emotionszustände und das »Dahinter«. Bei der Auswahl infrage kommender Blüten ist es fast nie nur eine, die deinen Zustand treffend beschreibt. Denn in deinem emotionalen Befinden mischen sich im Moment mehrere Seelenzustände. Deshalb kannst du verschiedene Bachblüten kombinieren. Wähle ganz einfach und ohne allzu langes Herumdenken diejenigen aus, die am besten passen.

Ich habe für dieses Buch zehn von insgesamt 34 Blüten ausgewählt. Sie sind in diesem Buch verteilt, du findest sie an Stellen, an denen eine Blüte möglicherweise häufiger thematisch aufpoppt. Natürlich gäbe es noch weitere, die infrage kommen können. Wenn du tieferes Interesse an Bachblüten hast, besorge dir entsprechende Literatur.
Und wenn dir diese Passagen zu »esoterisch« sind, lies einfach über sie hinweg.

Du bekommst die einzelnen Blüten in Apotheken oder im Internetversand in sogenannten *Stockbottles*. Mische von jeder der ausgewählten Blüten 3 Tropfen in einem Pipettenfläschchen mit Wasser – und schüttle alles gut. Klassischerweise werden die Tropfen zusätzlich mit einem Quäntchen Schnaps (Brandy, Wodka, Gin, was auch immer du hast) gemischt und dadurch konserviert. Von dieser Mischung kannst du regelmäßig und bei Bedarf einige Tropfen nehmen. Wenn die Flasche aufgebraucht ist, schaue, ob du eine neue Mischung anfertigen möchtest, und ob es noch die gleichen Blüten sind.

- | | |
|--------------------------|--|
| <i>Agrimony</i> | – Danke, es geht mir blendend! |
| <i>Gentian</i> | – Das klappt bestimmt eh nicht mit dem Baby.
Und sowieso: Glas halb leer. |
| <i>Gorse</i> | – Nach diesen Rückschlägen hat alles keinen Sinn mehr. Wo ist mein Silberstreif? |
| <i>Holly</i> | – Ich kotze, wenn noch jemand schwanger wird – Neid und Eifersucht. |
| <i>Impatiens</i> | – Wann endlich werde ich bitte mal schwanger? |
| <i>Mimulus</i> | – Zarte Nerven und Empfindsamkeit. |
| <i>Scleranthus</i> | – Ambivalenz: Ohne Kind ist doch auch alles ganz super – oder? |
| <i>Star of Bethlehem</i> | – Nach einem Schock: eine Blüte als Seelentröster. |
| <i>Walnut</i> | – Vielleicht fordern wir es heraus und es soll gar nicht sein. |
| <i>White Chestnut</i> | – Das Gedankenkarussell in der Nacht ... |

Diagnostische Maßnahmen – wonach schaut deine Ärztin (und die deines Mannes)

Auf der Suche nach Gründen für die Kinderlosigkeit findet man manchmal konkrete körperliche Ursachen. In der überwiegenden Mehrheit – etwa in 75 % – aber auch nicht. Wichtig ist nicht, *alles*, was geht, durchzuchecken, bloß weil man es kann, sondern in einer sinnvollen Reihenfolge vorzugehen, die sowohl die häufigsten Probleme identifiziert, als auch die »einfachen Dinge« an den Anfang stellt. Wie immer in der Diagnostik also: Widerstehe der Versuchung von blindem Aktionismus. Vom vielen Untersuchen wirst du nicht zwangsläufig schneller schwanger. Aber der Reihe nach.

- **Gynäkologische Basisuntersuchung.** Deine Gynäkologin tastet Form und Größe deiner Gebärmutter und auch deine Eierstöcke ab. Mit einer Ultraschalluntersuchung wird sie sich die Fruchtbarkeitsorgane einmal genauer anschauen: Man sieht die Eierstöcke, und ob in ihnen eine ordentliche Anzahl heranreifender → *Follikel* (die Eibläschen, in denen deine Eizellen heranreifen) zu erkennen ist. Man kann die Gebärmutter in ihrer Form und Größe genau ansehen, Myome, Polypen, manchmal auch Endometrioseherde erkennen, in der zweiten Zyklushälfte auch die Dicke der aufgebauten Gebärmutterschleimhaut.
- Allerdings ist es immer wichtig zu wissen, dass ein »Befund« nicht immer eine Ursache für ungewünschte Kinderlosigkeit ist. **Rechne damit, dass bei genauem Hingucken auch eine Reihe von Zufallsbefunden auf dich warten.** Dein Körper ist originell und nichts an uns ist symmetrisch. Lass dich also nicht allzu sehr irritieren, falls deine Gebärmutter etwas nach hinten gekippt ist oder herzförmig aussieht. Die Wahrscheinlichkeit ist extrem hoch, dass das nichts, wirklich gar nichts mit deinem (bislang unerfüllten) Kinderwunsch zu tun hat. Viele Frauen haben das und kriegen ein Baby nach dem anderen, es hat nur noch nie jemand danach geschaut. Dennoch bleiben so im Nebensatz gefallene Sätze an uns hängen und wir reimen uns dazu Ursache-Wirkungs-Beziehungen zusammen. Früher, als Mediziner noch wenig über das

Mysterium Fruchtbarkeit wussten, waren sie sicher selbst hin und wieder froh, zumindest irgendetwas Eindrucksvolles auf ihrem verwackelten Ultraschallbild zeigen zu können, das schlauer aussah, als bloß ratlos mit den Achseln zu zucken. Unterschätze diesen Aspekt nicht!

- **Hormoneller Check-up.** Im Rahmen der Fruchtbarkeitsdiagnose bestimmt man bei Frauen auch gewisse Hormone, die aber tatsächlich eine eingeschränktere Aussagekraft haben, als man gemeinhin annimmt. Eine gut geführte **Temperaturkurve** lässt Schlüsse zu, die manchmal tatsächlich relevanter sind als schicke Laborwerte (s. das Kapitel *Was weiß das Labor?*). Diese gehören aber auf der Suche nach Mosaiksteinchen (und damit Therapieansätzen) auch absolut dazu. Ebenso andere Laborparameter, etwa eine sinnvolle Blutgerinnungs-, Schilddrüsen- und Vitalstoffdiagnostik.
- Parallel zu den frauenärztlichen Tätigkeitsfeldern: **Dein Mann bekommt eine Auswertung seiner Zeugungsfähigkeit per → Spermogramm.** Dass die »männlichen« und »weiblichen« Hintergründe eures gemeinsamen Kinderwunsches absolut gleich verteilt sind, hat sich mittlerweile herumgesprochen. Es wird also nicht erst die Frau von Kopf bis Fuß und A bis Z durchgecheckt, bis auch wirklich ganz klar ist, dass es nicht »an ihr liegt«, bevor dann irgendwann der Mann auch sein Becherchen über den Tresen reicht. Alles ganz ausführlich im Kapitel *Männliche Fruchtbarkeit*.
- **Organe genauer angucken.** Wenn du mindestens ein halbes Jahr trotz eines halbwegs regelmäßigen Zyklus (s. Kapitel *Der weibliche Zyklus*) nicht schwanger geworden bist oder es Anlass gibt zur Vermutung, dass du in den zurückliegenden Jahren eine Infektion der Eileiter erlebt oder Vernarbungen nach einer Eileiterschwangerschaft davongetragen hast, kann man mit modernen bildgebenden Verfahren die Eileiter untersuchen. Früher hat man das per Bauchspiegelung gemacht, heute kann man dazu einen feinporenigen Schaum während einer 3-D-Ultraschalluntersuchung über den Muttermund in die Gebärmutter und dann weiter in die Eileiter hineinsprühen, *HyCoSy (Hysterosalpingo-Kontrastsonografie)* genannt. Meist gibt es dazu eine kurze Schlummernarkose, da das Einspritzen des Schaumes von vielen Frauen als ziemlich unangenehm empfunden wird.

- Auch mit einem Eierstock kannst du schwanger werden, gleichfalls auch mit nur einem Eileiter. Sogar Schwangerschaften mit einem erhaltenen rechten Ovar und einem linken Eileiter sind theoretisch möglich: Der Fimbrientrichter besitzt chemotaktische Sensoren und »erschnuppert« den Eisprung und ist enorm beweglich, Seeanemonenartig fängt er sich eine gesprungene Eizelle.

BABY-TIMING

Gegen eine der wichtigsten dieser Regeln zum Kinderkriegen verstoßen wir mittlerweile regelmäßig – meistens, ohne dass es uns wirklich bewusst ist. Sie heißt: Nutze das optimale Zeitfenster. Die Biologie will, dass wir in der Zeit des Kinderkriegens selbst voll im Saft stehen, in der Blüte unserer Jahre, gemessen an der Blüte unserer Zellkerne, nicht an dem Ausmaß unserer Lebensweisheit, unserer Reife oder dem, was uns im Laufe der Jahre zu einem wahrhaft schönen und edlen Menschen formt. Konkret heißt das: Der Höhepunkt unserer Fruchtbarkeit liegt in den frühen 20ern. In diesen Jahren hat man den gedankenlosen Sex, der dann – so will es die Natur – auch noch häufig belohnt wird.

Haben wir unser Studium abgeschlossen, den ersten Juniorposten hinter uns und unser Partnerbeuteschema vernünftigeren Kriterien angepasst, kriegen wir schon die Fakten zu diesem Thema um die Ohren gehauen, unbarmherzig und wenig charmant: Ab 30 sinkt die Fruchtbarkeitsrate drastisch. Der Weg vom zaghaften Kinderwunsch bis zum Baby im Arm ist – statistisch gesehen – nun vermutlich tatsächlich ein Stückchen länger. Und wahrscheinlich liest du dieses Buch nicht ohne Grund.

Diese klischeebeladene tickende Uhr lässt sich nicht einfach beliebig zurückdrehen. Aber es gibt Dinge, die tatsächlich deine »zelluläre Knackigkeit« ein wenig auffrischen können und die dafür sorgen, dass du einige dieser biologischen Prozesse bis zu einem gewissen Grad umkehren kannst. Vieles von diesem neuen Wissen habe ich hier in diesem Buch gesammelt. Es bietet tatsächlich einen neuen, bisher ungeahnten Ansatz, der einen Paradigmenwechsel darstellt: Du kannst deinen Eierstöcken

und Eizellen helfen, sich fruchtbar zu verhalten, und du kannst ein zu-
nächst ernüchterndes Spermiogramm optimieren.

Wichtig dafür ist ein Verständnis dafür, was in deinem Körper passiert.

Fruchtbarkeit ist nie ein feststehender Begriff. Du bist nicht »entweder fruchtbar oder nicht«. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen wird Fruchtbarkeit eher in Wahrscheinlichkeiten gemessen, und selbst »schwarz-auf-weiß-Aussagen« wie Laborwerte oder ein Spermiogramm sind zu einem gewissen Grad sozusagen »Tagesform« und in einem fluiden System namens Körper variabel. Der medizinische Begriff für Paare, die einen vorerst unerfüllten Kinderwunsch hegen, beschreibt das auch ganz gut: Man redet nicht von »unfruchtbar«, sondern von »subfertil«. Ein Teil der Paare ist eben mehr, andere weniger fruchtbar als der durchschnittliche Rest.



Walnut

Die Lebensveränderungsblüte

Im Walnut-Zustand erlebst du plötzlich Zweifel und entwickelst echte Panik, weil sich mit einer Schwangerschaft deine Lebensperspektive komplett und unverrückbar verändert. Eigentlich wolltest du immer Kinder. Aber alle sagen, du sollst dich nicht so sehr darauf versteifen – vielleicht klappt es ja auch gar nicht. Was ist, wenn sie recht haben? Für Walnut stehen Umbrüche bevor, und obwohl du dir diese Schritte eigentlich alle genauso gewünscht hast, ist nun alles doch nicht so einfach und selbsterfüllend. Vielleicht ist das auch ein Hinweis? Wer weiß, ob das wirklich eine so gute Idee war, ob du dich jetzt wirklich für ein Kind bereit fühlst. Oder ob der nächste Therapieschritt in der Kinderwunschklinik eine gute Idee ist. Wer weiß, vielleicht hast du dich nur in diese Spirale verstiegen und in Wirklichkeit alles gar nicht richtig überdacht? Walnut macht den Weg frei und verleiht dir Mut für den Aufbruch zu neuen Horizonten und eine klare, eigene Entscheidung.

Typische Zitate im Walnut-Zustand:

- »Was, wenn wir es einfach zu sehr wollen? Und die Signale des ›Es-soll-nicht-Sein‹ nicht verstehen?«
- »Ich habe Schiss vor dieser großen Entscheidung.«
- »Meine Tante hat auch keine Kinder. Sie sagt, mit Kindern hätte sie dieses coole Leben nie führen können. Auch wahr.«

Dein Kraftsatz:

»Ich bin mir sicher und gehe diesen Weg.«

Anwendung: Nimm 3-mal täglich einen Pipettenspritzer unter die Zunge und lasse die Blüte oder die Bachblütenmischung im Mund zergehen. Bei akuten Ereignissen (Angst, Schock, körperlichen Akutsituationen) auch öfter: Du kannst alle zehn Minuten einige Tropfen unter die Zunge geben.

DAS »PREMESTER« – WENN MAN SCHON PLANT ...

Wenn du geplant schwanger werden möchtest, können sogar ein paar Maßnahmen sinnvoll sein, die üblicherweise routinemäßig erst in der frühen Schwangerschaft vorgenommen werden. Einige Untersuchungen haben bereits für die frühe Schwangerschaft Konsequenzen, sodass man sich durchaus schon in den Monaten davor damit beschäftigen und sie abhaken könnte – neben allem anderen, was deine Ärztin sowieso checkt:

- **Den Röteln-Titer abnehmen.** Wenn du beispielsweise keinen Immun-schutz gegen Röteln hast, sollte man eine Impfung erwägen, damit du vor einer Infektion in der frühen Schwangerschaft (mit großem Fehlbildungsrisiko für dein Baby) geschützt bist. Normalerweise checkt man den Röteln-Titer erst bei der allerersten Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchung – kann dann aber nicht mehr impfen.
- **Test auf eine Chlamydien-Infektion.** Ein Chlamydien-Test gehört ebenfalls zu den allerersten Untersuchungen in einer Schwangerschaft – und den kann man ebenfalls schon vor einer Schwangerschaft machen, es wäre sogar denkbar, dass eine Chlamydien-Infektion die Durchgängigkeit deiner Eileiter beeinträchtigt, vermutlich haben deine Ärzte auch bereits danach gefahndet. Immerhin können bei etwa 4 Prozent aller sexuell aktiven Frauen zwischen 20 und 40 Jahren Chlamydien nachgewiesen werden. Chlamydien werden ausschließlich über Sex übertragen. Eine Infektion wird immer antibiotisch behandelt. Eine Diagnostik vor der Schwangerschaft hätte den Vorteil, dass man im Infektionsfall nicht deine empfindlichen Mikrobiota von Vagina und Darm und dein Baby belasten müsste, indem man gleich mit einer Antibiotikatherapie in die Schwangerschaft startet → *Darmflora*, → *vaginale Flora*.
- **Nährstoffversorgung.** Man kann nach der Versorgung mit einigen spezifischen Nährstoffen schauen. Hier wäre vor allem dein Vitamin-D-Spiegel zu nennen und die Verwertbarkeit von Folsäure. Ein sehr niedriger Vitamin-D-Spiegel, wie er etwa am Ende des Winters hierzulande regelmäßig anzutreffen ist, kann außerhalb einer Schwanger-

schaft recht zügig und zuverlässig aufgefüllt werden. In der Schwangerschaft sollten zumindest laut vorsichtigen offiziellen Empfehlungen keine Hochdosen gegeben werden, sodass es langwieriger ist, aus diesem Defizit herauszukommen.

- → *Folsäure* sollte zur Vermeidung von Neuralrohrdefekten ebenfalls schon in der Kinderwunschphase mit 800 µg/Tag eingenommen werden; im Kapitel *Ernährung und Vitalstoffe* findest du mehr dazu. Manche Menschen können Folsäure und andere B-Vitamine genetisch bedingt nicht gut umbauen. Wenn du zu ihnen gehörst, steigt der → *Homocysteinwert* in deinem Blut an. **Ein hohes Homocystein ist ein deutlicher Risikofaktor** für Einnistungsstörungen und frühe Fehlgeburten. Wenn man darum weiß, kann man mit gezielten Hochdosisgaben von B-Vitaminen diesen Wert ganz einfach und unspektakulär senken.
- Möglicherweise wird im Rahmen anderer Untersuchungen auch bereits eine → *Insulinresistenz* abgeklärt, sinnvollerweise mit einer Nüchternbestimmung des → *HOMA-Index*. Solch ein **Diabetes-Screening** ist heute routinemäßiger Bestandteil in der Schwangerschaft, und auch hier gilt: Je früher die Diagnose, umso besser. So kann man schon frühen und latenten Entgleisungen auf die Spur kommen.
- Auch deine **Mundgesundheit** ist in der Schwangerschaft von Bedeutung und kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Mache also auch einen Zahnarzttermin aus (s. das Unterkapitel *Deine Mundflora und Parodontitis* im Kapitel *Ernährung und Vitalstoffe*).

Scleranthus

Die Balanceblüte



BACHBLÜTE

Du stehst vor wichtigen Lebensentscheidungen und kannst dich – wie auch vor jeder Speisekarte – nicht entscheiden. Kaum hast du dich für eine Option entschieden, kriegst du Schiss und denkst daran, was du mit dieser Entscheidung etwas andererweise ganz aufgibst. Du findest einfach so vieles super, was das Leben parat hält. Und vorsichtshalber hast du dich, was das Kinderkriegen angeht, jetzt zehn Jahre lang erst mal gar nicht entschieden, halbherzig verhütet, eine Entscheidung auf »irgendwann später« verschoben und gehofft, dass das Leben sie dir irgendwann abnimmt. Aber jetzt läuft die Zeit ein bisschen weg und du merkst: Ein klares Ja wäre jetzt zumindest schon der entscheidende Schritt weiter.

Typische Zitate im Scleranthus-Zustand:

- »Eigentlich wollten wir ja nächstes Jahr nach Kambodscha, da kommen wir ja sonst nie wieder hin. Und nach New York.«
- »Wir bestellen Pizza und Pasta und teilen uns beides, o. k.?«
- »Kann man wirklich »Eltern werden und Paar bleiben?«

Dein Kraftsatz:

*»O.k., dann springe ich mal.
Und entscheide mich – jetzt.«*

Anwendung:

Nimm 3-mal täglich einen Pipettenspritzer unter die Zunge und lasse die Blüte oder die Bachblütenmischung im Mund zergehen. Bei akuten Ereignissen (Angst, Schock, körperlichen Akutsituationen) auch öfter: Du kannst alle zehn Minuten einige Tropfen unter die Zunge geben.



KAPITEL 1

Der weibliche Zyklus

**Die weibliche Fruchtbarkeit ist ein wenig komplexer als die männliche.
Frauen sind innerhalb ihres Zyklus nur wenige Stunden fruchtbar,
Männer theoretisch immer.**

Es ist bei alldem nicht wirklich kompliziert, aber enorm hilfreich herauszufinden, wann genau du innerhalb des Zyklus fruchtbar bist. Man muss nur bestimmte Dinge wissen. Lerne deinen Körper besser kennen, lerne wichtige Signale wahrzunehmen, die dir sagen, wann sich dieses kleine fruchtbare Zeitfenster für dich öffnet. Lerne vor allem, dass du kompetent bist für deinen Körper. Dass du ihm die Dinge geben kannst, die er braucht, um ein Baby zu bekommen.

Du brauchst zum Schwangerwerden niemanden, der dir qua Weißkittel sagt, ob Sex nun ausgerechnet heute besonders zielführend sein könnte. Du brauchst noch nicht mal besonders spektakuläre moderne technische Hilfsmittel oder Apps (aber natürlich gibt es die auch). Wenn du um deine fruchtbaren Tage weißt und woran du sie erkennst, ist das messbar effektiv. In Zahlen: Die Quote eingetretener Schwangerschaften steigt bei zyklusbeobachtenden Paaren, die das optimale Zeitfenster für eine Befruchtung kennen, von etwa 60 % auf 81 % nach sechs Zyklen und von 85 % auf 92 % nach zwölf Zyklen an.