



# Noll, A. Kinderwunsch-Ratgeber Traditionelle Chinesische Medizin



***zum Bestellen [hier klicken](#)***

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

Andreas A. Noll

# **Kinderwunsch-Ratgeber**

## **Traditionelle Chinesische Medizin**

*Natürlich schwanger – wie Sie mit Hilfe der  
TCM die Chancen auf ein Kind verbessern!*



**Verlag Müller & Steinicke München**

© 2013 Verlag Müller & Steinicke München

ISBN 978-3-87569-222-8

Alle Rechte der Verarbeitung, auch die der fotomechanischen Wiedergabe oder Einspeisung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen, sind vorbehalten.

Druck: EOS-Druck, 86941 St. Ottilien

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Grundlagen Infertilität.....</b>	<b>7</b>
1.1.	Kinderwunsch – der Weg zur Dreisamkeit .....	7
1.1.1.	Untersuchungen .....	8
1.1.2.	Plan B .....	10
1.2.	Was können Schulmedizin, Akupunktur und chinesische Medizin verbessern? .....	10
1.2.1.	Wann ist die Schulmedizin besser? .....	12
<b>2.</b>	<b>Die Fruchtbarkeit.....</b>	<b>14</b>
2.1.	Die Fruchtbarkeit der Frau .....	14
2.2.	Die Fruchtbarkeit des Mannes .....	15
2.3.	Das Paar .....	15
<b>3.</b>	<b>Wege zum Ziel.....</b>	<b>16</b>
3.1.	Westliche Medizin.....	16
3.2.	Chinesische Medizin.....	17
3.2.1.	Die Lebenskraft Qi.....	19
<b>4.</b>	<b>Befunde und Strategien der TCM – und was können Sie selber dazu beitragen? .....</b>	<b>28</b>
4.1.	Erschöpfungen .....	29
4.1.1.	Erwärmen bei Yang-Mangel .....	29
4.1.2.	Bei Kraftlosigkeit das Qi auffüllen .....	30
4.1.3.	Auffüllen bei an Blut-Mangel und Essenzen.....	31
4.1.4.	Bei Blockaden die Stauungen auflösen .....	31
4.1.5.	Bei Pathogenen ausleiten: Kälte und Hitze im Uterus.....	33
4.1.6.	Der Faktor Zeit .....	34
4.2.	Temperaturkurve und Zervixschleim .....	34
4.2.1.	Temperaturkurve .....	34
4.2.2.	Zervixschleim beobachten .....	37
<b>5.</b>	<b>Störungen der Fruchtbarkeit .....</b>	<b>38</b>
5.1.	Störungen bei der Frau.....	38
5.1.1.	Zyklusstörungen und Interpretationen.....	39
5.1.2.	PCO-Syndrom (Polyzystisches Ovarialsyndrom) .....	46
5.1.3.	Gelbkörperschwäche und prämenstruelles Syndrom.....	47
5.1.4.	POI (Vorzeitige ovarielle Insuffizienz) .....	48
5.1.5.	Endometriose.....	50

5.1.6.	Probleme bei der Einnistung – Immunität.....	50
5.1.7.	Myome .....	51
5.2.	Störungen beim Mann .....	53
5.2.1.	Spermiogramm .....	53
5.2.2.	Prostataprobleme.....	57
5.2.3.	Erektionsstörungen .....	60
<b>6.</b>	<b>Möglichkeiten der Selbsthilfe.....</b>	<b>61</b>
6.1.	Stressmanagement.....	61
6.1.1.	Bewegung .....	63
6.1.2.	Ernährung.....	65
6.1.3.	Massagen .....	70
6.1.4.	Akupressur.....	72
6.1.5.	Moxibustion.....	76
6.1.6.	Qigong .....	78
6.1.7.	Heilkräuter.....	79
6.2.	Haben Sie Vertrauen! .....	81
6.3.	TCM -Fruchtbarkeitsanalyse .....	83
<b>7.</b>	<b>Wenn es auf dem ganz natürlichen Weg nicht klappt: Die Begleitung durch TCM.....</b>	<b>84</b>
<b>8.</b>	<b>Glossar .....</b>	<b>86</b>
8.1.	TCM.....	86
8.2.	Fertilitätsmedizin .....	87
	Bücher zum Weiterlesen.....	89
	Adressen und Verweise .....	89
	Bildnachweis.....	89
	Index .....	91

# 1. Grundlagen Infertilität

## 1.1. Kinderwunsch – der Weg zur Dreisamkeit

Ungewollt kinderlos zu bleiben, bedeutet für viele Paare die Nicht-Erfüllung eines Lebenswunsches. Familienplanung – das heißt jahre- und jahrzehntelang eine Empfängnis zu verhüten. Nur so ist es möglich, die heutigen Anforderungen an Bildung, Beruf und Karriere zu erfüllen. Der Fruchtbarkeit sind zeitliche Grenzen gesetzt, sie schwindet unausweichlich – vor allem bei der Frau. Und so kommt es, dass fast 10 % der Paare in Mitteleuropa ungewollt kinderlos sind, und 3 % bleiben es auch trotz aller Bemühungen. Die Erfüllung des Kinderwunsches wurde in den letzten Jahren mehr und mehr in das 4. Lebensjahrzehnt der Frau gelegt. Das führte dazu, dass die verminderte Fruchtbarkeit zunehmend die Unterstützung der modernen Fertilitätsmedizin, aber auch der Naturheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin bedarf.

Ungewollte Kinderlosigkeit bedeutet nach aktueller Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO, dass nach einem Jahr regelmäßigen Geschlechtsverkehrs keine Schwangerschaft eintritt. Die Notwendigkeit einer diagnostischen Abklärung und meist unausweichlich damit verbundenen medizinischen Interventionen ist jedoch je nach Alter unterschiedlich zu sehen.

Anzeichen für eine hormonelle Störung und somit Einschränkung der Fruchtbarkeit sind in erster Linie bei der Frau Menstruationsstörungen und häufige Infektionen im Unterleib. Beim Mann findet man seltener eindeutige Hinweise, die Vermutung für eine eingeschränkte Fruchtbarkeit liegt jedoch nahe, wenn anamnestisch z. B. über Mumps, Hodenhochstand oder Hodenentzündungen berichtet wurde.

### **1.1.1. Untersuchungen**

Die moderne Fertilitätsmedizin verfügt inzwischen über ein sehr großes Repertoire an diagnostischen Methoden. Bis auf die Ebene genetischer Veränderungen und Unverträglichkeiten kann versucht werden, die Ursachen für die Kinderlosigkeit zu finden. Häufig bleibt diese Suche jedoch erfolglos – man spricht dann von idiopathischer Infertilität. Es ist scheinbar alles in Ordnung – zur großen Verzweiflung der Paare, die meist eine lange Odyssee an Behandlungsversuchen hinter sich haben und monatlich durch ein traumatisierendes Wechselbad der Gefühle gehen.

Es gibt jedoch Untersuchungen, die auch aus naturheilkundlicher und TCM-Sicht empfehlenswert sind. Sie ermöglichen eine wirkungsvolle Kombination und ein Zusammenwirken beider Medizinsysteme – wie wir später sehen werden, haben beide Systeme ihre Vor- und Nachteile. Es ist in Ihrem Interesse, wenn der/die gut ausgebildete TCM-Therapeut/-in sich in beiden Bereichen orientieren kann.

Beim Mann ist die Erstellung eines Spermioграмms beim Urologen/Andrologen nahezu unerlässlich – auf anderem Wege kann ein TCM-Therapeut wenig konkrete Anhaltspunkte erlangen! Auch eine Ultraschalluntersuchung der Hoden kann sinnvoll sein, um z. B. Krampfadern dort zu erkennen. Diese Untersuchung der Samenflüssigkeit sollte erfolgen, bevor bei der Partnerin eine umfangreiche, gelegentlich auch belastende Diagnostik und Therapie begonnen wird! Nur zu gerne wird vorschnell bei der Frau medizinisch interveniert – der Mann hat jedoch auch einen Anteil, den er tragen kann und meist auch will!

Gerade wenn die Frau unter häufigeren Infektionen wie z. B. Blasenentzündungen, Pilzinfektionen oder Eierstockentzündungen gelitten hat, ist die Durchlässigkeit der Eileiter vielleicht behindert – dies kann durch eine Bauchspiegelung geklärt werden. Mit einer Ultraschalluntersuchung können Myome und Zysten erkannt werden, aber auch die Entwicklung von Gebärmutter Schleimhaut und Follikeln, bzw. der genaue Zeitpunkt des Eisprungs kann so festgestellt werden. Über Blutuntersuchungen können Aussagen über

den Hormonhaushalt gewonnen werden. Dazu gehören z. B. das Follikelstimulierende Hormon (FSH), das auf die Verringerung der Eierstock-Funktion hinweist. Oder Östrogen, Progesteron und das Anti-Müller-Hormon (AMH). Dieser Wert gibt im Zusammenhang mit anderen Befunden Anhaltspunkte über die ovarielle Reserve der Frau, vor allem aber darüber, ob eine hormonelle Stimulation aussichtsreich ist. Auch ist es aus Sicht der Fertilitätsmedizin notwendig, die Schilddrüsenwerte zu untersuchen – eine Unterfunktion dieser “Schaltstelle zwischen Körper und Seele” kann die Fruchtbarkeit einschränken. Im Kapitel 4 finden Sie auch die Beschreibung einer diagnostischen Methode, die ausgesprochen einfach, risikolos und sehr aussagekräftig für den TCM-Therapeuten ist: Die Messung der “Basaltemperatur”.

*Reihenfolge der Diagnosestellung:*

1. Gründliches Gespräch und Anamneseerhebung (z. B. Lebensumstände, Zyklus, Sexualität, Medikamente, Vorerkrankungen)
2. Labordiagnostik (Blut)
3. Zyklusprotokollierung (z. B. Temperaturmessung)
4. Spermogramm
5. Eileiter-Überprüfung

Vielerlei andere Untersuchungen sind möglich – es stellt sich immer jedoch die Frage nach den Konsequenzen, die in der Regel in schulmedizinischen Interventionen bestehen. Wie weit wollen Sie gehen? Das ist eine zentrale Frage, die ich meinen Kinderwunsch-Paaren bei der Auslotung der Behandlungsmöglichkeiten stets stelle. Hormonbehandlung? Künstliche Befruchtung (IVF, ICSI)? Inseminationen (IUI)? Samenspende? Oder gar in Deutschland illegale Methoden wie Eizellenspende oder Leihmutter? Oder vielleicht eine andere Perspektive:



### **1.1.2. Plan B**

Gibt es einen "Plan B"? Wenn alles nichts geholfen hat, viel Geld in die Kinderwunsch-Zentren geflossen ist, die Nerven bei beiden Partnern vollständig blank liegen – können Sie sich da andere Szenarien vorstellen? Ein Leben ohne Kind, ist das denkbar? Oder eine Adoption? Ein Pflegekind? Es gibt viele kleine einsame Wesen auf dieser Welt, die sich nichts sehnlicher als liebevolle Eltern wünschen. Ich lege es den Paaren immer nahe, sich diese Szenarien des "Plan B" konkret auszumalen. So kann der enorme Druck ein wenig von ihnen genommen werden.

### **1.2. Was können Schulmedizin, Akupunktur und chinesische Medizin verbessern?**

Die Wirksamkeit der chinesischen Medizin (TCM) bei unerfülltem Kinderwunsch hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewiesen. Anders als in der häufig so erlebten „Maschinerie“ der schulmedizinischen Zentren werden Sie in der chinesischen Medizin ganzheitlich behandelt. Es sind häufig Symptome sehr wichtig, die sonst nicht beachtet werden. Das besondere an der Sichtweise der „alten Chinesen“ ist es, dass Verbindungen innerhalb des Menschen bestehen und dass die Fruchtbarkeit durch vielerlei Faktoren außerhalb des Unterleibs beeinflusst werden kann. Das Netzwerk der Meridiane (Leitbahnen) durchzieht den gesamten Körper. Die Organe haben nicht nur eine wichtige Funktion z. B. innerhalb des Stoffwechsels, sondern sind darüber hinaus energetische Zentren, die Körper, Seele und Geist mit der Lebensenergie Qi versorgen. Gesundheit und Krankheit sind eine Sache von Energieproduktion und Energieverteilung – erst wenn der gesamte Mensch ausreichend mit Qi versorgt ist, wenn sein Fluss gleichmäßig ist – dann ist der Mensch in Harmonie. Das ist dann die beste Voraussetzung dafür, dass auch ein Kind sich in diesem „Nest“ wohl fühlt und aus der Zweisamkeit die Dreisamkeit wird.



Die TCM ist jedoch auch keine Wundermedizin. Es bleibt auch hier immer der „Faktor X“, der letztlich für die Erfüllung des sehnlichen Kinderwunsches sorgt. Wir können nur die optimalen Voraussetzungen schaffen. Durchaus erwünschter „Nebeneffekt“: Sie fühlen sich insgesamt besser, gehen entspannter in und durch diese stressreiche Zeit und tun etwas für Ihre Gesundheit und Harmonie! Davon werden Sie mit Sicherheit profitieren – auch wenn Sie unter Umständen dann doch den „Plan B“ in Anspruch nehmen müssen!

### **1.2.1. Wann ist die Schulmedizin besser?**

Optimal ist das Zusammenwirken von schulmedizinischen Methoden und dem großen Erfahrungsschatz der chinesischen Heilkunde. Es gibt Hindernisse bei der Erfüllung des Kinderwunsches, die ein TCM-Therapeut nur sehr schlecht oder überhaupt nicht mit seinen Methoden wie Akupunktur und chinesischen Arzneimitteln/Kräutern lösen kann. Mechanische Blockaden der Eileiter oder Samenleiter gehören dazu. Oder auch eine ausgeprägte Verminderung der Spermienproduktion z. B. nach Mumpsinfektionen in der Kindheit (Azoospermie)., wenn nur noch durch einen chirurgischen Eingriff Spermien „gewonnen“ werden können. Der große Vorteil der modernen Medizin besteht im Zusammenbringen von Eizelle und Samenzelle. Die chinesische Medizin kann jedoch davor und danach auf schonende Weise helfen: Sowohl die Qualität von Ei- und Samenzellen können verbessert werden als auch die Chancen für eine Einnistung. Gerade auch für die Verbesserung der Spermienqualität kann die westliche Medizin wenig tun – Kräuter z. B. können dort viel erreichen!