Randine Lewis

Der sanfte Weg zur Fruchtbarkeit

Leseprobe

Der sanfte Weg zur Fruchtbarkeit

von Randine Lewis

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Zur Verwendung dieses Buches ix

Einführung: Von Unfruchtbarkeit zu Mutterschaft 1

TEIL 1: Ändern Sie Ihre Einstellung zu Unfruchtbarkeit 7

Kapitel 1 – Unfruchtbarkeit gibt es nicht 9

Mutterschaft um jeden Preis 10

Das Märchen von der Unfruchtbarkeit 14

Kapitel 2 – Der Irrglaube der Schulmedizin über das Wunder der Empfängnis . . 16

Die schulmedizinische Herangehensweise 18

Mit Schulmedizin und TCM schwanger werden 22

Kapitel 3 – Die östliche Sichtweise auf Ihren Körper und seine Bedürfnisse . . . 25

Energie, Gegensätze und Gleichgewicht: Die Grundlagen der TCM. 28

Qi: Die Lebensenergie. 30

Die Meridiane. 31

Die Organe 35

Wie TCM-Therapien funktionieren 40

Kapitel 4 – Warum werde ich nicht schwanger? Das eigene Muster erkennen . . 43

Die Prinzipien der TCM-Diagnose: Sehen, Hören und Fühlen 44

Entdecken Sie Ihre persönlichen Muster 47

TEIL 2: Das chinesische Konzept für eine fruchtbare Gesundheit 55

Kapitel 5 – Schritt 1: Vorbereitung des Reproduktionssystems — gegensätzliche Energien ausgleichen. 58

Ernährungs- und Lebensweise 59

Akupunktur 59

Heilpflanzen. 60

Neue (alte) Perspektiven auf Ihre Fruchtbarkeit 60

Die Phasen des weiblichen Zyklus 63

Durchblutung des Beckens 70

Wie Sie Ihre Fruchtbarkeit selbst in die Hand nehmen. 71

Kapitel 6 – Schritt 2: Ernährung und Lebensweise — dem Körper Gutes tun . . . 84

Über die Wirkung von Ernährung 86

Ändern Sie Ihre Lebensweise 91
Ihr Reproduktives System mit Sport und Massage stärken 93
Empfehlungen passend zur Diagnosekategorie 97

Kapitel 7 – Schritt 3: Die Energie mit Akupunktur und Akupressur klären 105
Die Prinzipien der Akupunktur 106
Ihre eigenen Punkte stimulieren 109
Akupunkturpunkte nutzen, um Ihr Muster zu behandeln 111
Den Meridianen folgen 111
Die Punkte des reproduktiven Systems 113
Die Lage der Akupunkturpunkte 127

Kapitel 8 – Schritt vier: Kräuterheilmittel zur Förderung der reproduktiven Gesundheit 134
Chinesische Kräuter kategorisieren und nutzen 136
Kräuter zur Steigerung der Fruchtbarkeit 137
Ihre eigene Kräuterbehandlung beginnen 138
Kräutertherapien für Ihre Zyklusphasen und Ihre spezielle Erkrankung 140

TEIL III: Hilfe bei von der Schulmedizin diagnostizierten Unfruchtbarkeit . . 167

Kapitel 9 – Lutealphasendefekt: Nieren und Milz stärken 169
Lutealphasendefekt: Diagnose und Wirkungen 169
Die östliche Sichtweise 171

Kapitel 10 – Höheres Alter der Mutter (bitte lesen, wenn Sie über 35 sind) 180
Die Wahrheit über unsere Eizellen 181
Die Wirkungen des Alterns auf unsere Fruchtbarkeit 183
Die chinesische Sichtweise auf das Altern 185

Kapitel 11 – „Unerklärliche" Unfruchtbarkeit: die frustrierendste aller Diagnosen überwinden 196
Der östliche Ansatz bei unerklärlicher Infertilität 197
Über die Rolle von Stress? 199

Kapitel 12 – Warum der Körper immunologische Reaktionen und Fehlgeburten erzeugt 206
Wenn der Körper gegen sich selbst arbeitet 208
Wiederholte Fehlgeburten 218

Kapitel 13 – Endometriose und Myome: Den Uterus reinigen, damit ein Kind wachsen kann 222
Endometriose: Das richtige Gewebe am falschen Ort 223
TCM-Sichtweise auf und -Behandlung von Endometriose 225
Gebärmuttermyome 229
Myome auf östliche Art schrumpfen lassen 230
Andere natürliche Behandlungen für Endometriose und Gebärmuttermyome . . . 231

Kapitel 14 – Polyzystisches Ovarialsyndrom und Ovarialinsuffizienz: Ihre Eierstöcke können heilen 234
Das polyzystische Ovarialsyndrom 235
Die östliche Sichtweise auf das PCOS. 237
Prämature Ovarialinsuffizienz 243
Die Sichtweise der chinesischen Medizin 245
Kapitel 15 – Empfängnis bei mechanisch bedingter Unfruchtbarkeit ermöglichen . . . 248
Entzündliche Beckenerkrankung (PID) 249
PID mit TCM behandeln 249
Eileiterverschluss. 251
Eileiterverschluss mit TCM behandeln 252
Verwachsungen (Briden) im Becken 253
TCM zur Behandlung mechanischer Blockaden 254
Kapitel 16 – Infertilität beim Mann: Es gehören immer zwei dazu, damit ein Baby entsteht 257
Männliche Unfruchtbarkeit aus Sicht der TCM 259
Kapitel 17 – Chinesische Medizin zur Unterstützung bei künstlicher Befruchtung . . . 268
TCM-Techniken zur Verbesserung von Verfahren zur künstlichen Befruchtung . . 270
Hormonelle Medikation aus Sicht der TCM. 274
Leben nach der künstlichen Befruchtung 280
Kapitel 18 – Seele und Körper heilen, wenn alles andere versagt 283
Kummer überwinden 284
Loslassen und weitermachen 286
Von einer „Mutter des Schoßes“ zur Herzensmutter 288
Weiterführende Literatur. 290
Glossar 291
Danksagung. 300
Stichwortverzeichnis 302
Über die Autorin 306

Einführung

Von Unfruchtbarkeit zu Mutterschaft

Meine Eltern stammen aus Skandinavien, ich selbst jedoch wuchs im nördlichen Minnesota auf. Ich habe zwei ältere Schwestern, Zwillinge, und einen jüngeren Bruder. Solange ich mich erinnern kann, wollte ich eine eigene Familie haben. Kinder zu haben schien einfach Teil meines Schicksals zu sein. Obwohl ich ein Wildfang war und weder Vater-Mutter-Kind oder typische Mädchenspiele spielte, wusste ich immer, dass ich eines Tages Mutter werden wollte.

Da meine Eltern nicht das Geld hatten, um mich zur Universität zu schicken, ging ich mit 18 Jahren zur US Air Force. Ich wurde nach Italien versetzt und heiratete mit 20 Jahren. Sechs Monate später war ich schwanger, ohne Mühe oder genaue Planung. Meine Schwangerschaft verwandelte mich. Mein Leben hatte nie zuvor so viel Sinn gemacht. Das Wunder dieses Kindes, das in mir wuchs, war unbeschreiblich. Ich brachte unsere wunderschöne Tochter Theresa zur Welt. Meine Ehe war jedoch eine andere Geschichte. Mein Mann und ich hatten unsere Leidenschaft füreinander verloren und die Partnerschaft endete.

Da meine Ehe vorbei war, richtete sich mein Blick nun auf ein berufliches Ziel. Der Enthusiasmus für das Wunder der Schwangerschaft hat mich nie verlassen und ich entschied mich für eine Karriere in der Medizin. Ich interessierte ich sehr für Geburtshilfe und Gynäkologie. Theresa ging gerade in die 3. Klasse, als ich einen Studienplatz für Medizin bekam. Mein Studium war intensiv und erforderte Opfer als Mutter, doch ich hatte meine Lebensaufgabe gefunden.

Nachdem ich den akademischen Teil meines Studiums beendet hatte, traf ich Ed, einen Arzt aus Texas, den ich heiratete. Wir beschlossen, eine eigene Familie zu gründen. Währenddessen begann ich, in Houston als Konsiliarärztin zu arbeiten.

Okay, *ich* wollte unsere Familie vergrößern; Ed hatte es weniger eilig, er war zufrieden mit unserem Leben, wie es war. Doch meine Sehnsucht, ein weiteres Kind zu bekommen, wurde zu einer fixen Idee.

Gleichzeitig hatte ich hormonelle Probleme. Meine Gelenke schmerzten, ich hatte Rücken- und Knieschmerzen, musste häufig urinieren, schwitzte nachts, hatte Haaraus-

fall, meine Periode war extrem unregelmäßig und blieb manchmal ganz aus. Eine medizinische Untersuchung ergab, dass mein Östrogen- und Progesteronspiegel alarmierend niedrig war, weshalb ich nicht schwanger werden konnte. Der Arzt empfahl Clomifen, ein Medikament, das die Eierstöcke einer Frau überstimulieren soll, damit sie mehr Eizellen produzieren, was die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöht. Diese Empfehlung erschien mir falsch: Warum sollten meine Eierstöcke hyperstimuliert werden, wenn das Problem offensichtlich in meinem gesamten Hormonsystem lag? Ed war ebenfalls gegen solch ein Vorgehen. Während seiner medizinischen Ausbildung hatte er die unglücklichen Folgen von Mehrlingsgeburten aus erster Hand miterlebt: fötale Not und Tod, Zwei-Kilo-Babys, die gerade noch durch lebenserhaltende Maßnahmen am Leben gehalten wurden, um dann für ihr Leben irreparabel geschädigt zu sein.

Doch in meiner Verzweiflung hätte ich mich *jeder* medizinischen Prozedur unterzogen, um schwanger zu werden. Ich kam schließlich zu dem Schluss, dass ich mein hormonelles Problem selbst lösen musste. Ich konnte mich jedoch nur an sehr wenige praktische Informationen aus meiner medizinischen Ausbildung erinnern – aus gutem Grund, denn sie wurden nie vermittelt! Wir lernten etwas über Frauenkrankheiten, aber nicht über gynäkologische *Gesundheit* und noch weniger über reproduktive Gesundheit. Also begann ich alles zu lesen, was ich in der Bibliothek, im Buchhandel und in medizinischen Suchmaschinen finden konnte. Ich fing an, mich gesund zu ernähren und Sport zu treiben, und verschlang jedes Buch, das je über natürliche Empfängnis geschrieben wurde. Mit der Zeit hörte ich auf, Alkohol zu trinken und zu rauchen, trank weder Kaffee noch Diät-Limonaden und aß keinen Zucker, keine Milchprodukte und kein Fleisch. Ich kaufte nur in einem exklusiven Bio-Supermarkt ein, der sich auf biologische Lebensmittel spezialisiert hatte. Ich ernährte mich streng vegan, trank jeden Tag ein Gläschen Weizengrassaft und nahm eine Fülle von Nahrungsergänzungsmitteln ein. In einem Buch las ich, dass Akupunktur bei Infertilität helfen konnte. Obwohl dies ein wenig weit hergeholt schien, war ich fasziniert. Ich fand einen Arzt, der akupunktierte, und einen anderen, der neben Akupunktur auch chinesische Kräuter verschrieb. Ein weiterer hatte sich auf Kräutermedizin für Gynäkologie spezialisiert. Ich suchte alle drei auf! Außerdem begann ich, Kräuterheilmittel für Fruchtbarkeit zu recherchieren, und nahm natürliche Heilmittel wie wilden Yams, Vitex und andere Kräutertonika. Ich machte Tees, Tinkturen und andere Gebräue, von denen jedes schlimmer roch und schmeckte als das andere. Ich braute Mischungen aus rohen chinesischen Kräutern auf dem Herd, hielt mir die Nase zu und schluckte jeden Tag meine speziellen Kräutertränke herunter.

Trotzdem wurde ich nicht schwanger. In meiner Not versuchte ich alles Mögliche. Ich machte Kopfstand, schob beim Sex Kissen unter die Hüften, wartete und betete viel. Jeder Monat war ein Kreislauf aus gespannter Erwartung und Verzweiflung. Ich wurde fast nach Schwangerschaftstests für zu Hause süchtig. Beim kleinsten Anzeichen eines möglichen Schwangerschaftssymptoms (ein Stechen in der Gebärmutter, empfindliche Brüste, Übelkeit) kaufte ich *nur einen* Schwangerschaftsfrühtest und schwor mir, keinen weiteren zu kaufen, falls er negativ war. Aber jedes Mal wurde ich enttäuscht. Ich begann, die einzelne rosa Linie zu verabscheuen, nur um es am nächsten Morgen erneut zu versuchen.

Wenn man versucht, schwanger zu werden, scheint es, als würde jede Frau um einen herum plötzlich schwanger werden. Ich begann, mich über die Kleinbusse zu ärgern,

die die „Storchenverein"-Parkplätze am Supermarkt belegten. Es kam mir vor, als wäre ich die Einzige, die diesem Verein nicht beitreten durfte. Ich sah obdachlose Frauen mit schwangerem Bauch unter der Brücke mit einer Kippe in der einen und einem Bier in der anderen Hand. Würde ich einem Kind nicht ein besseres Zuhause bieten? Jeder Aspekt meines Seins wurde infrage gestellt: mein Selbstwertgefühl, meine Weiblichkeit, mein Beruf, meine Ehe, mein Glaube.

In der Zwischenzeit bemerkte ich allerdings positive Veränderungen in meinem Körper. Mein Haarausfall hörte auf. Meine Gelenke schmerzten nicht mehr. Ich hatte mehr Energie und fühlte mich allgemein besser. Drei Monate später wurde ich mit Kyra schwanger. Ich war überglücklich. Meine Faszination für die fernöstliche Medizin wuchs. Ich wollte diese nicht-invasive, gesunde Denkweise noch besser verstehen. Ich schrieb mich an der Abendschule für chinesische Medizin ein und schloss das vierjährige Programm in zweieinhalb Jahren ab. Meine Freunde und meine Familie standen staunend daneben. Eine Karriere in der „echten" Medizin aufgeben, um diesem Kauderwelsch nachzugehen? Doch ich hatte die Wirksamkeit dieser für mich neuartigen Medizin am eigenen Leib erfahren und wollte wissen, wie und warum sie wirkt. Vor allem aber wollte ich anderen Frauen helfen, die ebenfalls mit Unfruchtbarkeit zu kämpfen hatten.

Als ich meine Ausbildung abgeschlossen hatte, hatte ich jedoch nicht das Gefühl, genug über die chinesische Medizin zu wissen, um sie effektiv auf andere anzuwenden. Also zog ich mit meiner Familie in eine Stadt an der Ostküste Chinas, wo ich in einem Krankenhaus für Traditionelle Chinesische Medizin arbeitete. Dieses Krankenhaus hatte Abteilungen wie jedes beliebige amerikanische Krankenhaus – Neurologie, Kardiologie, Dermatologie, Notfallmedizin. Die diagnostischen Geräte waren ähnlich, mit dem Unterschied, dass jeder Patient nur mit Akupunktur oder Kräutern behandelt wurde. Obwohl ich diese Erfahrung gerne als besonders und exotisch darstellen würde, ist ein Teil der Wahrheit, dass dem Krankenhaus eine Zentralheizung fehlte und es nicht so sauber war, wie ich es mir gewünscht hätte. Doch alle Ärzte, mich eingeschlossen, arbeiteten außergewöhnlich hart und das System war äußerst effizient und freundlich.

Mein Praktikum konzentrierte sich auf Patientinnen mit gynäkologischen Problemen, insbesondere mit Unfruchtbarkeit. (Frauen in China werden spätestens in ihren Dreißigern auf Empfängnisprobleme aufmerksam gemacht. Diese gesundheitliche Beeinträchtigung wird sehr ernst genommen und sofort angegangen.) Ich sah bis zu vierzig Frauen am Tag. Ich untersuchte ihre sogenannten Muster, fühlte ihren Puls und sah mir ihre Zunge an. So sehr diese Routine sich vom amerikanischen Krankenhaussystem unterschied, sie funktionierte. Ich behandelte Patienten, bis die chinesische Medizinphilosophie mir zur zweiten Natur wurde.

Die meisten Patientinnen wollten eine Diagnose und Kräuterverschreibungen, andere kamen für eine Akupunktur. In manchen Behandlungszimmern standen acht bis zehn Betten, um die Masse der Patientinnen unterzubringen, doch jede einzelne erhielt die volle Aufmerksamkeit ihres Arztes. Die Patienten unterhielten sich während ihrer Behandlungen mit den Ärzten und auch untereinander, und schienen ihre wöchentlichen Ausflüge ins Krankenhaus zu genießen. Ich lernte eine ganz andere Auffassung von Gesundheitsfürsorge kennen: Hier waren Ärzte und Patienten ein Team.

Nach meiner Rückkehr aus China eröffnete ich eine eigene gynäkologische Praxis in Houston. Ich habe selbst geforscht und eine Dissertation über die Behandlung von

Fruchtbarkeitsproblemen mit Traditioneller Chinesischer Medizin verfasst. Es war meine wahre Leidenschaft, Frauen bei der Empfängnis zu helfen.

Nach Kyras Geburt verhütete ich nicht mehr, kehrte aber zu meinem normalen ungesunden US-amerikanischen Lebensstil zurück. Nach einigen Jahren wollten wir noch ein Baby. Ich begann, mich gesund zu ernähren, änderte mein Bewegungsprogramm, maß meine Basaltemperatur und nahm Vitamine und Kräuter zu mir. Diesmal wurde ich recht schnell schwanger. Doch neun Wochen später wachte ich eines Morgens auf und wusste, dass ich das Baby verloren hatte. Meine Brüste waren nicht mehr empfindlich und ich fühlte mich einfach nicht mehr schwanger. Ich rief meinen Gynäkologen an, der mir versicherte, dass alles in Ordnung sei. Meine subjektiven Anzeichen seien zwar nicht klinisch bedeutsam, aber ich könne mich untersuchen lassen. Mein Instinkt hatte recht: Mein hCG-Wert war gesunken und beim Ultraschall fand man keinen Herzschlag. In der zehnten Woche hatte ich eine Fehlgeburt.

Ich war am Boden zerstört. Mein ganzes Leben konzentrierte sich auf Fruchtbarkeit, aber den Verlust meines eigenen Kindes konnte ich nicht verkraften. Ich durchlebte vier der fünf Trauerphasen – Verleugnung, Wut, Verhandeln und Depression –, kam aber nie zur Akzeptanz. Niemand, nicht einmal mein Mann, verstand mich. Meine Freunde und Familie drängten mich, „es hinter mir zu lassen". Aber dies war mehr als ein materieller Verlust – ein Teil meiner Seele war gestorben. Ich wurde mit der übermächtigen Verzweiflung nicht fertig. An Heiligabend ließ ich eine Ausschabung vornehmen. Mein Arzt gab mir Schmerztabletten für die Genesungszeit. Der körperliche Schmerz war zwar gering, aber der emotionale Schmerz war unerträglich. Ich schluckte so viele Pillen, dass ich völlig betäubt war. In den nächsten Monaten nahm ich weiterhin Kräuter ein und machte ein paar Akupunkturbehandlungen, aber in Wahrheit fühlte ich mich körperlich und seelisch abgeschaltet. Zum Glück wurde ich im Februar wieder schwanger.

Als meine hCG-Testergebnisse wieder sanken, befürchtete ich das Schlimmste. Zu meinem geplanten Ultraschalltermin war ich wie versteinert, weil ich Angst hatte, dass mein Baby tot sei. Ich verstand nicht, warum ich all das ertragen musste. Meine größte Sorge war, dass ich vielleicht nicht dazu bestimmt war, ein weiteres Kind zu bekommen. Ich änderte meine Gebete und bat um die Kraft, dies durchzustehen, anstatt es so zu gestalten, wie ich es wollte. Der Gedanke, dass meine Verluste vielleicht jemand anderem helfen könnten, gab mir etwas Frieden. Plötzlich wusste ich, dass alles in Ordnung sein würde, egal wie das Ergebnis ausfallen würde. Mich überkam eine stoische Gelassenheit und ich ging mit einem neuen Gefühl der Stärke zu meinem Termin. Meine Augen klebten am Ultraschallbildschirm, als mein Arzt den Stab neu positionierte, um nach dem Fötus zu suchen, und da war er – ein Herzschlag! Das Leben war wieder lebenswert. Sechs Wochen später war meine Fruchtwasseruntersuchung normal. Und ich würde einen Jungen bekommen!

Im fünften Monat meiner Schwangerschaft hatte ich plötzlich heftige Blutungen. Bei mir wurde *Vasa praevia* diagnostiziert, was bedeutet, dass die Plazenta zu tief lag, über dem Muttermund. Als sich die Gebärmutter ausdehnte, um das wachsende Baby aufzunehmen, hatte ein großes Gefäß zu bluten begonnen. Für den Rest meiner Schwangerschaft wurde mir Bettruhe verordnet. Ich lag fast drei Monate lang flach auf dem Rücken und tat nichts, außer fernzusehen.

In der 32. Woche hörte ich nicht auf zu bluten. Lars wurde acht Wochen zu früh per Not-Kaiserschnitt geboren; seine Nabelschnur war verknotet und dreimal um seinen Hals gewickelt. Der kleine Kerl hat einige große Hindernisse überwunden, um auf die Welt zu kommen! Er verbrachte zwei Wochen auf der Neugeborenen-Intensivstation. Heute sind Lars und meine anderen Kinder völlig gesund. Aber all diese Erfahrungen haben mich gelehrt, dass ich selbst Verantwortung für meine eigene reproduktive Gesundheit übernehmen muss.

Die Schulmedizin hatte mir einst weisgemacht, ich sei unfruchtbar oder irgendwie „kaputt". Doch ich war nicht unfruchtbar, sondern nur aus dem Gleichgewicht. Um mich selbst zu heilen, musste ich mich anderen Denkweisen öffnen, die auf einem Konzept des Wohlbefindens und nicht der Krankheit basieren. Ich musste meinen Körper als Verbündeten begreifen, nicht als Feind, als etwas, das genährt und geheilt werden musste, damit darin ein Kind wachsen konnte.

Aus meinen eigenen Kämpfen um Fruchtbarkeit erwuchs das Mitgefühl und die Entschlossenheit, alles zu tun, damit andere Frauen nicht solche Dinge erleben müssen, ohne dass ihnen alles zur Verfügung steht, was die Medizin – westlich oder östlich – zu bieten hat.

Heute kann ich meinem steinigen Weg zur Mutterschaft eine Bedeutung geben. Mein Kampf mit der Fruchtbarkeit war keine Krankheit, sondern ein Mangel an reproduktivem und hormonellem Gleichgewicht. Ich glaube, dass ich herausgefordert wurde, manchmal über meine Kräfte hinaus. Doch ich weiß, dass diese Erfahrungen mir Kraft geben. Die Hindernisse, die ich überwunden habe, machen mich zu einer besseren Mutter und Ärztin. Ich hoffe, dass dieses Buch auch Ihnen helfen wird, Ihre beeinträchtigte Fruchtbarkeit zu überwinden. Ich hoffe, dass es ein wertvoller Ratgeber sein wird, der Ideen, Behandlungen und Lösungen bietet, die über das von den westlichen Ärzten Gesagte hinausgehen, und dass es Ihnen einen natürlicheren und hilfreicheren Weg eröffnet, ein Baby auszutragen. Hier im Westen sind uns die TCM-Techniken vielleicht nicht vertraut, aber sie haben Millionen von Frauen seit Jahrtausenden geholfen. Sie sollen Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Art fördern und uns fruchtbar machen.

Ich weiß nicht, welchen Schmerz Sie bei Ihrer Bemühung um eine Empfängnis erlebt haben – die Enttäuschung, die Frustration, die Hoffnung und die Hoffnungslosigkeit bei jedem negativen Schwangerschaftstest. Vielleicht haben Sie, wie ich, den Kummer gespürt, ein Kind zu verlieren. Vielleicht haben Sie, wie ich, die Verantwortung über Ihren Körper an Ärzte abgegeben, in der Hoffnung, dass sie irgendwie alles besser machen werden. Ich weiß nicht, warum uns ein so schmerzhafter Weg auferlegt wurde, warum wir solche Kämpfe durchmachen müssen, um unsere Kinder auf die Welt zu bringen. Doch ich weiß, wenn wir in die Gesichter unserer Kinder schauen, werden sie sich *nie* fragen müssen, ob sie wirklich gewollt sind. Unsere Kinder werden, egal auf welchem Wege sie zu uns gekommen sind, ihre Eltern ansehen und aus tiefstem Herzen *wissen*, wie sehr wir sie schätzen und wie wir uns bemüht haben, ihnen das Leben zu schenken. Es gibt kein größeres Geschenk.

TEIL 1

Ändern Sie Ihre Einstellung zu Unfruchtbarkeit

Ein hervorragender Arzt behandelt nicht nur Krankheiten, sondern lehrt die Gesellschaft und hilft, die Absichten der Menschheit zu formen.

Sun Si Miao*

Als ich anfing, TCM zu studieren, fiel es mir schwer zu glauben, was mir präsentiert wurde. Ich ertappte mich dabei, dass ich mich mit meinen Professoren stritt, bis einer von ihnen mir sagte, ich solle alle Ideen der westlichen Medizin vergessen, die ich bis dahin als einzige Wahrheit akzeptiert hatte. Was für eine Herausforderung – meinen wissenschaftlichen Hintergrund beiseite zu lassen und mich auf neue Ideen und ein neues Paradigma einzulassen! Doch die Tatsache, dass die TCM seit Tausenden von Jahren bei unzähligen Menschen wirkt und ihre Praktiken auch mir selbst geholfen hatten, auf natürlichem Wege schwanger zu werden, während die einzige Lösung meines westlichen Arztes in der Einnahme von Clomifen bestand, spornte mich an, alles über die TCM zu lernen, was ich konnte, insbesondere zum Thema Unfruchtbarkeit.

Also lernte ich, die Prinzipien der chinesischen Medizin anzuwenden und beobachtete das Staunen meiner Patientinnen, als sie schwanger wurden, nachdem die Schulmedizin ihnen keine Hoffnung gegeben hatte.

* Alle im Buch vorkommenden Zitate wurden nach der Zitierweise der Originalausgabe übernommen.

Ich bin sowohl für meine westliche als auch östliche Ausbildung dankbar, denn dadurch kann ich eine Brücke zwischen beiden medizinischen Weltanschauungen sein. Ich schätze die Fähigkeit der westlichen Medizin, jeden Moment des Reproduktionszyklus einer Frau zu messen, was mir erlaubt, genau zu bestimmen, wo der mögliche Mangel an Harmonie liegen könnte. Ebenso habe ich großen Respekt vor den technischen Errungenschaften der schulmedizinischen Wissenschaft, die es uns ermöglichen, mit großer Genauigkeit in den Körper zu sehen, vor der Mikrochirurgie, die die kleinsten Risse und Verstopfungen reparieren kann, und vor allem vor der assistierten Reproduktionstechnologie (ART), die es Frauen ohne Hoffnung auf eine Schwangerschaft ermöglicht, Kinder zu gebären.

Allerdings hat mir meine medizinische Ausbildung in TCM eine andere Perspektive eröffnet. Die östliche Medizin betrachtet den Körper als Mikrokosmos der Natur. Krankheit oder Fehlfunktion ist eine Störung im „Ökosystem" des Körpers und die Gesundheit wird wiederhergestellt, indem das gesamte System behandelt wird, anstatt nur einen Teil davon zu reparieren. Schon der Arzt Paracelsus sagte im 16. Jahrhundert: „Der Arzt ist nur der Diener der Natur, nicht ihr Herr. Daher ist es Aufgabe der Medizin, dem Willen der Natur zu folgen."

Unser Fortpflanzungssystem besteht nicht aus isolierten Organen und Mengen an separaten Hormonen. Jedes Element im System muss reibungslos funktionieren, damit die Bedingungen für eine Schwangerschaft passen. Wenn man die Gesundheit des Körpers wiederherstellt, wird das Reproduktionssystem einer Frau das tun, wofür es von Natur aus geschaffen wurde: ein gesundes Kind empfangen und austragen.

Der erste Schritt zur Wiederherstellung der Fruchtbarkeit ist nicht ein Medikament oder ein Verfahren, nicht einmal eine Akupunkturbehandlung: Es geht vielmehr darum, eine neue Denkweise über sich selbst, seinen Körper und seine Gesundheit zu entdecken. Die ersten Kapitel dieses Buchs sind eine Einführung in die verschiedenen Herangehensweisen der westlichen und östlichen Medizin zur Behandlung von Infertilität. Beide medizinischen Disziplinen haben ein schlüssiges Weltbild. Aber ich glaube, die östliche Methode bietet in vielen Fällen Alternativen für Frauen, die unter ihrer Unfruchtbarkeit leiden und für sich prüfen wollen, ob östliche Methoden ihre westlichen Behandlungen effektiver machen können.

Es gibt ein chinesisches Sprichwort: „Wir irren nie so weit, wie wenn wir glauben, den Weg zu kennen." Ich erwarte nicht, dass Sie Ihre kritischen Fähigkeiten hinter sich lassen und diese Ideen allein aufgrund Ihres Glaubens akzeptieren. Ich bitte Sie nur, einen offenen Geist zu bewahren. Nähern Sie sich dieser Materie mit Interesse und einem Sinn für die Möglichkeiten an und Sie werden die Hilfe finden, die Sie brauchen.

Stichwortverzeichnis

A

Adrenalin 92, 102, 107, 199-200
Alkoholkonsum 2, 39, 59, 84, 90, 102-103, 174, 201, 238, 259, 271
Amenorrhoe 82, 89, 115, 123, 146, 151, 155-156, 192, 243, 275, 291
Außerordentliche Meridianpunkte 113
Autoimmune Unfruchtbarkeit 208

B

Basaltemperatur (BT) 4, 61-62, 65-66, 68-69, 170, 173, 198, 291
Beckendurchblutung 70
Bienenpollen 89, 213
Blutmangel 100, 151, 219
Blutstase 100, 120, 155, 198
Blutstau 53, 64-66, 69-70
Briden. Siehe Verwachsungen im Becken; Siehe Verwachsungen im Becken

C

Candidiasis 215, 292
Chlamydien 249, 292
Chlorella 73, 89, 97-98, 190
Clomifencitrat 176, 274, 292, 298
Coenzym Q10 90, 190

D

Dehydroepiandrosteron (DHEA) 97, 191
Diabetes 109, 150, 236
Diindolylmethan (DIM) 89, 292
Dopamin 107, 171
Dreifacher Erwärmer 112, 292
Durchdringungsgefäß 34-35, 38, 40-41, 115, 118, 120, 125, 185-186, 190, 209, 288, 292, 295, 299

E

Eierstockmassage 254
Eileitermassage 253-254
Eileiterverschluss 43, 122, 249, 251-252, 255, 269
Endometriose 223, 231
Endometrium-Biopsie 170
Entzündliche Beckenerkrankung (PID) 249
Epang II (reproduktive Punkte am Kopf) 114, 280
Estradiol 153, 292-293, 297

F

Feuchte Hitze 159
Follikelstimulierendes Hormon (FSH) 277, 293
Folsäure 84, 89-91, 213, 293
Fossa triangularis 76, 78, 114, 120, 131, 133, 191, 203, 229, 240, 242, 246, 252, 256, 267, 273, 280

G

Gallenblase 34-35, 39, 41, 46, 112

Gebärmutter 38
Gebärmuttermyome 229
Gelée royale 73, 89, 190, 213, 271
Geschlechtskrankheiten 249
Gonadotropin-freisetzende Hormon (GnRH) 64, 278
Gonadotropin-freisetzendes Hormon (GnRH) 33, 291, 296
Gonal-F (FSH) 277
Gonorrhoe 249
Guaifenesin 90, 262
Gürtelgefäß (Dai Mai) 34-35, 41, 113, 123, 250, 294

H

Hashimoto-Thyreoiditis 16
Hefe 214
Herxheimer-Reaktion 215
Herzschwäche 78, 90, 112, 139, 200
Homöostase 26
Hormonstimulation 188, 201, 218, 220, 243, 255, 267, 269, 271-273, 278, 280, 291
Humanes Choriongonadotropin (HCC) 278
Humanes Menopausengonadotropin (hMG) 276
Hypothalamus-Hypophyse-Gonaden-Achse (HHG) 125, 182, 258, 294, 298

I

Incisura intertragica 73, 76, 114, 131, 188, 191, 229, 240, 246, 267, 273, 280
Infertilität beim Mann 257
Intratubarer Gametentransfer (GIFT) 295
Intratubarer Zygotentransfer (ZIFT) 296
Intrauterine Insemination (IUI) 295-296
Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI) 267, 270, 296
In-vitro-Fertilisation (IVF) 17, 295

K

Kalte Gebärmutter 174, 198
Koffein 84, 90, 97, 102, 174, 189-190, 201, 212, 238
Konzeptionsgefäß (Ren Mai) 34-36, 40-41, 113-115, 125, 178, 186, 245-247

L

L-Arginin 78, 91, 99, 174, 190-191, 216, 260, 262, 267, 272
L-Carnitin 91, 216, 260, 262, 267
Leber-Qi-Stagnation (Le Qi X) 102, 118
Lenkergefäß (Du Mai) 34-35, 41, 113, 117, 125, 185, 296
L-Glutamin 190, 296
Lichttherapie 111, 191, 255
L-Lysin 190, 296
Lungen-Qi 31
Lupusantikoagulans 207-208
Lutealphasendefekt (LPD) 20, 169
Luteinisierendes Hormon (LH) 64, 296
Lymphmassage 95

M

Magnetstimulation 110
Mechanisch bedingte Unfruchtbarkeit 253
Menometrorrhagie 70, 296
Menopause 17, 27, 60, 86, 184-186, 220, 224, 234, 243, 276, 278, 288, 293, 297
Menorrhagie 56, 70, 296
Meridiane 31
Metrorrhagie 70, 296
Migräne 22, 39, 118, 207, 240-241
Milz-Qi-Mangel (Mi-) 99, 172, 188
Milzsystem 37-38
Moxibustion 109-110, 262, 296

N

Natürliche Killerzellen (NK) 207, 297
Nebennieren 36, 92, 107, 149, 199, 235, 239, 244
Neuraltheorie 107
Nichtsteroidale Entzündungshemmer (NSAID) 90, 227, 297
Nieren-Essenz 121, 168, 185-186, 188, 192, 263, 273, 282
Nierensystem 36, 186
Nieren-Yang-Mangel (Ni Yan-) 65, 98, 101, 173, 199, 264
Nieren-Yin-Mangel (Ni Yi-) 98, 143, 176, 187, 245, 265
Nikotin 59, 90, 174, 259

O

Oberschenkelmassage 76-77, 81, 94, 133, 175
Omega-3-Fettsäuren 88, 233, 261
Organsysteme 30-32, 35-36, 45, 106, 113, 188, 296-298
Östrogenproduktion 41, 64, 136-138, 143, 244-245, 274, 278-279
Ovarielles Überstimulationssyndrom (OHSS) 236, 277, 297

P

Phytoöstrogene 91, 261, 297
Pilates 96
Plasmaprogesteronspiegels, Messung des 170
Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 235
Prämature Ovarialinsuffizienz (POI) 243
Prämenstruelles Syndrom (PMS) 27
Prolaktin-Werte 89, 119, 125, 138, 148

Q

Qi - die Leberenergie 30
Qigong-Atmung 94

R

Reizdarmsyndrom 38, 146, 156, 177

S

Schilddrüsenhormone 17, 19, 22, 29
Serotonin 107, 111, 203, 210
Shen-Energie 86
Sondermeridiane 185-186, 250, 292, 294, 296, 298
Spermienproduktion 59, 258-260, 262

T

Taiyang (Größeres Yang) 119
Testosteronwerte 258, 260, 263
Transfettsäuren 87, 90, 298

U

Uterusmassage 254
Uterusschleimhaut 76, 171, 177, 198, 225, 279, 293

V

Verwachsungen im Becken 253

W

Wachstumshormon (hGH) 190

Y

Yang-Energie 28-29, 41, 44, 64, 171, 296, 299
Yin-Energie 28-29, 39, 41, 57, 63-64, 71, 295, 299
Yintang (Siegelhalle) 119
Yoga 96

Z

Zervixschleim 17, 29, 48, 57, 63
Zigong (Palast des Kindes) 114

Randine Lewis

Der sanfte Weg zur Fruchtbarkeit

Schwanger werden mit Traditioneller Chinesischer Medizin

320 Seiten, kart.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de