

Hilfe bei unerfülltem Kinderwunsch!

Jedes sechste Schweizer Paar leidet: Es wünscht sich sehnlichst ein Kind. Da setzen alternative Methoden an: Sie können die **Fruchtbarkeit** steigern. So funktionieren sie.

Text **LISA MERZ**

Sie schlucken Vitaminpräparate, warten jeden Monat auf den Eisprung und spritzen Hormone – Paare mit unerwünschtem Kinderwunsch würden für ein eigenes Baby fast alles tun. Neben schulmedizinischen Eingriffen wie der künstlichen Befruchtung gibt es ein riesiges Angebot an alternativen Methoden.

Allein im Internet finden Interessierte unter dem Begriff «Kinderwunsch» über 13 Millionen Artikel. Der Schaffhauser Gynäkologe Peter Fehr warnt: «Wunderheiler wecken nur falsche Hoffnungen. Deshalb ist es wichtig, die Angebote gut zu prüfen.» Ein Qualitätsbeweis sei es, wenn Therapeuten auf medizinischen Auswertungen aufbauen. Der Reproduktionsspezialist räumt aber ein, dass alternative Methoden etwas können, was der Schulmedizin nicht gelingt: den psychischen Druck verringern.

Bei der Maya-Massage, dem Hormon-Yoga, der Akupunktur und bei der Hypnose geht es immer auch um Entspannung. Körpertherapeutin Roberta Cella erzählt: «Die Frauen leiden unter Ängsten, Zweifeln und Unsicherheit. Für viele ist es eine enorme Erleichterung, wenn sie endlich darüber sprechen können.»

Diese Erfahrung teilt auch Hypnose-Therapeutin Nadine Ballmer. Zusammen mit ihrer Kollegin Nicole Regli-Freivogel begleitet sie oft Paare, die sich ihren Kinderwunsch mit einer künstlichen Befruchtung erfüllen wollen. «Viele dieser Patientinnen sind gestresst.» Deshalb betont sie, dass eine Schwangerschaft zwar das Ziel sei, es aber genauso befriedigend ist, eine Frau einfach wieder glücklich zu machen – ob mit oder ohne Kind.



MAYA-MASSAGE
Roberta Cella fördert die Durchblutung und entstaut mit Hilfe alter Maya-Techniken die Fruchtbarkeitsorgane.

Die meisten Masseur streichen nur schnell über den Bauch – nicht so Roberta Cella, 49. Sie widmet ihm ihre ganze Aufmerksamkeit. «Immerhin befinden sich in dieser Region die wichtigsten Fortpflanzungsorgane der Frau», sagt die Körpertherapeutin. «Viele Patientinnen haben einen eiskalten und steinharten Bauch.» Das komme daher, dass Frauen oft unter einem enormen Leistungsdruck stünden: «Sie müssen erfolgreich, schön und auch noch fruchtbar sein.» Durch den andauernden Stress, zu wenig Bewegung und falsche Ernährung verhärtete sich das Gewebe um die Gebärmutter und werde nicht mehr richtig durchblutet. Hier setzt die Maya-Massage an. Dank gezielter Technik durchblutet und entstaut Roberta Cella damit Organe. «Ich versuche auch das Becken auszubalancieren, weil es oft schief ist», erklärt die zweifache Mutter. In einem Erstgespräch findet sie heraus, ob medizinische Ursachen oder emotionale Blockaden eine Schwangerschaft verhindern. «Ich möchte alle Therapiemöglichkeiten ausschöpfen, deshalb arbeite ich auch mit Dschungelkräutern.»

- ▶ **BEHANDLUNGSDAUER:** individuell, alle ein bis zwei Wochen
- ▶ **KOSTEN:** CHF 120.– pro Stunde
- ▶ **HOMEPAGE:** www.robortacella.ch



HORMON-YOGA
Christine R. Thanner lehrt in ihrem Seminar, wie Frauen die Balance ihres Hormonhaushaltes wieder finden.

Selber etwas tun können – deshalb besuchen die meisten Frauen Hormon-Yoga. «Vielen Kursteilnehmerinnen gibt es ein gutes Gefühl, wenn sie aktiv etwas gegen ihre Unfruchtbarkeit unternehmen können», erklärt Christine Thanner, 53. Im eintägigen Kurs lehrt sie Frauen, wie sie die Balance ihres Hormonhaushaltes unterstützen können. «Das sind leicht zu lernende Yoga-Übungen, die Eierstöcke, Schilddrüse und die Hirnanhangdrüse anregen. Bei einer ganzheitlichen Methode besteht eine 80-prozentige Erfolgchance.» Manche Frauen bringen medizinische Hormonauswertungen mit. «Die Stresshormone von Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch sind oft stark erhöht. Diese gilt es zu senken, denn sie beeinflussen wiederum andere Hormone», sagt Thanner. Die Ganzheitlichkeit ist der Sportwissenschaftler wichtig. Deshalb arbeitet sie auch mit fruchtbarkeitsfördernden Pflanzen. Um die richtigen Hormonwerte zu erhalten, müssen die Übungen regelmässig durchgeführt werden. Dabei hilft eine Übungs-DVD.

- ▶ **BEHANDLUNGSDAUER:** Seminartag inklusive DVD, Entspannungstechnik, Pflanzentipps und Mittagessen
- ▶ **KOSTEN:** CHF 460.–
- ▶ **INTERNET:** www.hormon-power.ch



AKUPUNKTUR
Esther Ott lenkt anhand von feinen Nadeln die fehlgeleitete Energie wieder in die richtige Bahn.

Geburtsanzeigen mit lächelnden Babys zieren Esther Otts Praxiswände. «Das ist das Schöne an meinem Beruf, ich sehe das Ergebnis.» Mit Hilfe von feinen Nadeln bearbeitet die Akupunkturin bestimmte Körperpunkte. Dadurch sollen Blockaden gelöst werden und fehlgeleitete Energie wieder ins Gleichgewicht kommen. So wie der Zyklus, der bei den meisten ihrer Patientinnen unregelmässig ist. Die Diagnose erstellt Esther Ott anhand medizinischer Auswertungen und eigener Untersuchungen. «Die traditionelle chinesische Medizin behandelt den Menschen als Ganzes.» Deshalb fragt die 44-Jährige auch nach der Ernährung ihrer Patientinnen: «Viele leiden unter Feuchtigkeitsansammlungen.» Ihnen rät Ott viel gekochtes Gemüse, Suppen und Fleisch zu essen. Ott begleitet auch Frauen, die sich auf eine künstliche Befruchtung vorbereiten. «Dank Akupunktur mindere ich die Nebenwirkungen von Hormontherapien.» Was es für den Erfolg braucht? Geduld. Denn eine Behandlung dauert mindestens drei Monate, so lange wie ein Follikel zum Heranreifen braucht.

- ▶ **BEHANDLUNGSDAUER:** mindestens drei Monate einmal in der Woche
- ▶ **KOSTEN:** CHF 120.– pro Sitzung
- ▶ **INTERNET:** www.akupunktur-zuerich.ch



HYPNOSE
Nadine Ballmer geht mit ihren Patientinnen die Stationen einer Schwangerschaft im Geiste durch.

Eine ruhige Stimme zählt langsam rückwärts. Die Augenlider von Nadine Ballmers Patientin werden schwerer, sie atmet ruhig ein und aus. «Tiefe Entspannung ist die Lösung vieler Probleme», weiss die gelernte Hypnose-Therapeutin. «Die meisten meiner Patientinnen möchten einfach das Leben wieder geniessen – trotz unerfülltem Kinderwunsch.» Zu Therapiebeginn führt Ballmer ein ausführliches Gespräch. In der ersten Sitzung findet die 33-Jährige heraus, wo die Frau emotional steht und welche Fruchtbarkeitsmethoden sie bisher ausprobierte. Auch lässt sie sich über die medizinischen Fakten aufklären. Gut stehen die Chancen, wenn eine Schwangerschaft medizinisch grundsätzlich möglich wäre oder das Paar bereits in einer künstlichen Befruchtungstherapie steckt. «Mein Ziel ist es, das Selbstvertrauen der Frauen zu stärken.» Konkret bedeutet das: Während der Hypnose geht sie mit der Patientin im Geiste die Stationen einer Schwangerschaft durch. «Damit löse ich Ängste und Blockaden. Rund 70 Prozent der Patientinnen werden schwanger.»

- ▶ **BEHANDLUNGSDAUER:** höchstens vier Sitzungen
- ▶ **KOSTEN:** CHF 180.– pro Sitzung
- ▶ **INTERNET:** www.kinderwunsch-schweiz.ch

Das sagt der Gynäkologe

Können Hormon-Yoga & Co. wirklich dabei helfen, schwanger zu werden?

Das ist schwierig zu sagen, weil Patientinnen oft verschiedene Methoden gleichzeitig ausprobieren. Alternativen Methoden gegenüber bin ich offen, solange die Reihenfolge stimmt.

Das heisst?

Als Erstes sollte der Schulmediziner eine Diagnose erstellen.

Und warum?

Ein Akupunktur sieht nicht, ob Eileiter verschlossen sind, und kann sie somit auch nicht behandeln. Oft kann der Arzt nur anhand eines Laboruntersuchungs oder gar durch eine Operation herausfinden, warum es mit dem Schwangerwerden nicht klappt.

Sollten die Schulmedizin und die alternative Medizin zusammenarbeiten?

Ja, wenn es für die Patientin stimmt. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht.

Warum denken Sie, dass auch alternative Methoden wirken?

Die Entspannung spielt eine wichtige Rolle. Denn meistens blockiert der langjährige Kinderwunsch. Dieses Problem können Schulmediziner nicht lösen – im Gegenteil, wir setzen eher noch mehr Druck auf.

Raten Sie Ihren Patientinnen zu alternativen Fruchtbarkeitsmethoden?

Ja, aber ich biete es nicht verstärkt an. Denn ich möchte keine falschen Hoffnungen wecken. Ich persönlich finde Akupunktur eine sehr gute Methode. Sie ist professionell.

Können alternative Methoden auch schädlich sein?

Ja, in dem Sinn, dass man die Psyche nicht unterschätzen darf. Wenn eine Frau an einer reaktiven Depression, also einer Reaktion auf die Kinderlosigkeit, leidet, sollte sich ein Psychiater um sie kümmern.

Welche Frauen lassen besser die Hände von alternativen Methoden?

Jene, die sich nicht längerfristig für eine Methode entscheiden können und von einer zur anderen hetzen. Das entspannt nicht, sondern erhöht lediglich den Druck.



Dr. Peter Fehr, Gynäkologe und spezialisiert auf Reproduktionstherapie, www.fehr-ivf.ch