

Leah Schurr

Schwanger werden - Kinderwunsch verwirklichen

inklusive Kinderwunsch-Plan



Schwanger werden - Kinderwunsch verwirklichen

inklusive Kinderwunsch-Plan

Leah Schurr



Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung

Ziel dieses Ratgebers

Mein Sonderbonus für Sie

Meine Geschichte

Warum werde ich nicht schwanger?

Kinderwunsch und Stress

Absolut wichtig - Entspannung

Wie kann man schnell schwanger werden?

Das Führen eines Zykluskalenders

Mit Hilfe des Zykluskalenders den Eisprung erkennen

Das Imitieren eines Zyklus

Der Schleimtest und die Lage des Muttermundes

Wie man den Eisprungkalender zur Empfängnis benutzt

Was Sie bei Kinderwunsch vermeiden müssen

Eventuelle Ursachen von Ovulations- und Zyklusstörungen

Die Funktion der Hormone auf Eierstöcke und Gebärmutter

Die richtige Ernährung, um leichter schwanger zu werden

Umweltgifte vermeiden

Wie kann ich allgemein die Fruchtbarkeit steigern

Hilfestellungen, um schwanger zu werden

Das Geheimnis der alten Kräuterfrauen

Was tun, wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllt?

Impressum

Einleitung

Diesen Ratgeber schreibe ich für alle Eltern, die sich sehnlichst ein Baby wünschen und schwanger werden möchten.

Eigentlich war es meine Tochter, die den Anstoß dazu gab, diesen Ratgeber zu schreiben und mein Wissen weiterzugeben. Schließlich habe ich auch sie bei vielem unterstützt, als sich der ersehnte Kinderwunsch bei ihr nicht einstellen wollte. Was alles dazu gehört wie fruchtbaren Tage errechnen, den Eisprung errechnen, einen Eisprungkalender führen, den Ovulationstest manuell durchführen und den Zyklus regulieren ebenso wie die fruchtbaren Tage steigern ...

Doch nicht nur dieses Wissen gehört dazu, wenn Sie schwanger werden wollen. Es gilt, sich nicht nur mit dem Körper, sondern auch mit dem Geist zu befassen, denn die Psyche spielt eine sehr große Rolle, wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllt.

Natürlich können Sie sich hinsetzen und viele Informationen im Internet sammeln, nur kommt man bei dieser Vorgehweise leicht ins Schleudern bei der Flut von Informationen. Manche widersprechen sich sogar oder sind leider schlichtweg Ammenmärchen.

Um gezielt ernsthafte Infos zu geben, die zunächst einmal einen natürlichen Weg beschreiben, habe ich einiges an Material zusammengetragen.

Des Weiteren spreche ich aus eigener, leidvoller Erfahrung. Ich hatte aber das Glück, eine wunderbare, alte und weise Frau im Périgord (im Südwesten Frankreichs) kennenzulernen, die mir mit vielen Tipps und mit alten Rezepten half, endlich einen brauchbaren Zyklus zu erreichen und meinen Kinderwunsch wahr werden zu lassen.

Ziel dieses Ratgebers

Sie erhalten mit meinem Ratgeber einen Leitfaden mit vielen praxiserprobten Tipps in verständlicher Sprache an die Hand.

Egal, welche Methoden Sie anwenden, eine Garantie kann Ihnen natürlich niemand geben, da bin ich ganz ehrlich. Doch mit meinen Tipps und Ratschlägen können Sie Ihren persönlichen Erfolg auf eine gesunde und glückliche Schwangerschaft mächtig steigern.

Nicht allein die Hoffnung, etwas zu tun und das Ganze in die Hand zu nehmen, macht Mut und kann sehr viel bewirken, sondern auch das Vertrauen in unsere natürlichen Vorgänge im Körper und das Wissen, dass man sogar mit natürlichen Mitteln eine Menge erreichen kann.

Unter anderem ist es auch sehr wichtig, einen Eisprungkalender zu führen mit allen Techniken, die dazu gehören und ihn natürlich auch richtig deuten zu können. Da viele Frauen einen unregelmäßigen Zyklus haben oder die monatliche Regel sogar ganz ausbleibt, kann ein Zyklus imitiert werden - und das ganz natürlich mit pflanzlichen Mitteln und Kräutern. Hier jedoch kommt es auf die genaue Dosierung und Zusammenstellung an. Was ich Ihnen erkläre, ist eine richtige Kur zum Verbessern Ihres Zyklus

und um optimale Verhältnisse für den wichtigen Eisprung zu schaffen.

Dies ist jedoch nur ein kleiner Überblick, was Sie in diesem Kinderwunsch Ratgeber erwartet: Schauen Sie sich das Inhaltsverzeichnis an, um einen Gesamtüberblick zu erhalten.

Mein Sonderbonus für Sie

Um die magische Welt der Kräuter ganz gezielt zu nutzen, welche zum Beispiel sogar bei einer Amenorrhö (das völlige Ausbleiben der Regelblutung einer Frau im gebärfähigen Alter) helfen können, wieder einen normalen Zyklus zu erreichen, gibt es am Ende dieses Buches eine Möglichkeit, sich den einzigartigen Kinderwunsch-Planer herunterzuladen.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Erfolg bei der Planung Ihres Nachwuchses und denken Sie daran: Auch, wenn es vielleicht etwas dauert und Sie sich noch in Geduld üben müssen – geben Sie die Hoffnung nicht auf. Es ist wichtig für Sie, zunächst die Vorgänge in Ihrem eigenen Körper zu verstehen, körperlich sowie geistig im Reinen zu sein und eine entspannte Atmosphäre zu schaffen.

Wie das geht, zeige ich in diesem Ratgeber.

Meine Geschichte

Damals war ich alleinerziehend, noch in der Ausbildung und hatte durch einen schrecklichen Unfall mein Töchterchen verloren. Depressionen quälten mich und ich hatte kaum noch Lebensmut, bis ich meinen Partner und späteren Ehemann kennenlernte, der mir wieder ins Leben zurück half und mir Mut zusprach.

Nach einiger Zeit erwachte in mir ein sehr starker Babywunsch. Ich sprach mit meinem Partner darüber und er war einverstanden, wusste er doch, wie sehr ich unter dem Verlust meiner Tochter litt und es mir sicher gut tun würde, wieder schwanger zu werden.

Er selbst war ein Einzelkind, hatte keine Geschwister und wünschte sich infolgedessen auf jeden Fall Kinder, wenn möglich, sogar mehrere.

Gedanken, dass etwas nicht klappen oder dazwischen kommen könnte, machten wir uns überhaupt nicht, im Gegenteil, wir genossen unsere Liebe.

Nach einigen Monaten begann ich, mir Gedanken zu machen.

Da ich wusste, dass der Eisprung für eine Befruchtung nötig war und dieser in etwa Mitte eines normalen Monatszyklus stattfand, begann ich täglich morgens meine Temperatur (damals noch mit einem normalen Fieberthermometer!) zu messen und führte einen Zykluskalender (oder

Eisprungkalender, wie ihn manche betiteln). Dabei kam heraus, dass ich entweder keinen oder wenn, dann nur einen unsicheren, eventuell möglichen Eisprung hatte, bei dem die Temperatur über sieben Tage nur langsam treppenweise anstieg und auch wieder abfiel.

Da es zu dem Zeitpunkt noch keine Computer gab, las ich mich quer durch die Ratgeber in der Bücherei und machte mir Notizen.

Voller Sorge ging ich zum Frauenarzt. Nach den erforderlichen Untersuchungen stellte sich heraus, dass es tatsächlich an mir lag – mein Zyklus war völlig durcheinander und es gab so gut wie keinen Eisprung.

Dann begann die ganze Prozedur, die Sie, wenn Sie diese Zeilen jetzt lesen, eventuell auch aus eigener Erfahrung kennen.

Weiteres, tägliches Messen, Verordnen von Mönchspfeffer, stressfrei leben, sich keine Gedanken machen ...

Die machte ich mir jedoch immer mehr, je weiter die Zeit voran schritt und es nicht klappte.

Ich wurde nicht schwanger, dafür wurde mein Zyklus immer merkwürdiger. Mitte des Zyklus bekam ich heftige Bauchschmerzen, die - so hoffte ich - auf einen Eisprung hindeuteten, aber da war nichts. Die Temperatur ging rauf und runter wie eine Achterbahn.

Danach bekam ich Gestagene verordnet, etwas später ein Medikament, das den Eisprung auslösen sollte.

Weitere Monate Hoffen und Bangen ... mein sehnlicher Kinderwunsch erfüllte sich nicht.

Nur durch einen Zufall erinnerte ich wieder an meine damalige Hebamme in Frankreich, wo ich mehrere Jahre gelebt hatte.

Sie war dort als weise Frau bekannt gewesen, denn sie kannte alte Rezepte und Tinkturen. Im wunderschönen Périgord im Südwesten Frankreichs verwendet man bis heute sehr viele Naturheilmittel. Meine alte Hebamme hatte sehr vielen Frauen geholfen schwanger zu werden.

Flugs nahm ich den Telefonhörer zur Hand und bat sie um Hilfe.

Um nicht zu weit auszuholen mit meiner Geschichte - ich hielt mich genau an ihre Tipps und war tatsächlich wenige Monate später schwanger.



© Leah Schurr

Hier ein Foto einen Tag nach der Geburt meiner so sehnsüchtig erwünschten Tochter - ich war so glücklich!

Als ich zwei Jahre später noch ein weiteres Kind wollte, hatte ich wieder diesen unregelmäßigen Zyklus, wusste jetzt aber, was zu tun ist. Ich fuhr sogar nach Frankreich, um noch einmal persönlich mit meiner alten Hebamme sprechen zu können. Ich stellte ihr meine kleine Tochter vor und verbrachte einen wunderschönen, erholsamen Urlaub in meinem ehemaligen Wohnort. Als ich wieder nach Hause kam, war ich kurz danach in anderen Umständen.

Ich habe noch mehr Kinder bekommen - das Jüngste sogar im Alter von 45 Jahren. Jetzt bin ich glückliche Mutter und Oma und sehr dankbar für alles.

Ich habe ein Video auf YouTube veröffentlicht: Schwanger werden mit 40. Vielleicht interessiert es Sie:

<https://youtu.be/KjOvq2ebJsI>

Ich möchte auch Ihnen helfen, die herrliche Erfahrung zu machen, nämlich Mutter zu werden.

Ich erkläre Ihnen Methoden, die Sie anwenden können, um endlich schwanger werden zu können.

Dieser Ratgeber enthält viele wertvolle Tipps, aber er ersetzt jedoch keinen Arztbesuch.

Ich rate Ihnen, suchen Sie zunächst Ihren Gynäkologen auf und lassen Sie sich komplett untersuchen, ehe Sie in Eigenregie ein Programm starten. Sie müssen vorher abklären, ob eventuell eine Erkrankung vorliegt, die Ihre

Schwangerschaft verhindert. Auch Ihr Partner muss sich durch eine Untersuchung versichern, ob er zeugungsfähig ist.

Warum werde ich nicht schwanger?



pixabay

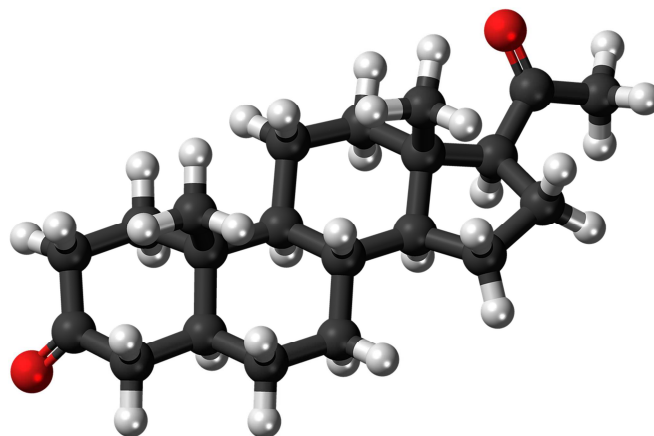
Um eine Normalität des monatlichen Zyklus zu erreichen, müssen die Vorgänge im Körper während dieser Zeit verstanden werden. Wenn anderweitige körperliche Krankheiten oder Beschwerden ausgeschlossen werden können (deshalb müssen sich beide Partner zuallererst vom Arzt komplett untersuchen lassen!), ist tatsächlich zumeist die Psyche Ursache von Störungen.

Unsere Hormone, die unter anderem verantwortlich für die korrekte Arbeit unserer Organe sind - dazu gehören selbstverständlich auch die Geschlechtsorgane - benötigen

nur eine geringe Abweichung von der Norm, um oftmals gravierende Beschwerden auszulösen.

Natürlich fragen sich manche Frauen jetzt, warum ausgerechnet *sie* so viele Mühe damit haben, um endlich schwanger zu werden, während andere Frauen übermäßig Alkohol trinken, rauchen oder das Kind, welches sie erwarten, eigentlich gar nicht wollen – und trotzdem mit Leichtigkeit ein Baby bekommen.

Diese Frage hatte ich mir früher ebenso gestellt. Als ich mich bemühte, schwanger zu werden, traf ich plötzlich überall Frauen, die ihren Bauch stolz vor sich her trugen. Es war so schlimm, dass ich mich manchmal nicht mehr aus dem Haus traute. Vor allem, als auch noch zwei meiner Nachbarinnen schwanger wurden. Ich gebe zu, ich war richtig neidisch und hätte heulen können vor Verzweiflung. Immer, wenn meine Regel einsetzte, war ich depressiv und kaum ansprechbar. Dass mein Körper dadurch noch mehr litt und völlig angespannt war, verstand ich erst später.



Hormonkette/Pixabay

Unser Hormonsystem wird nun einmal stark von unserer psychischen Verfassung beeinflusst. Erkennbar ist dies nicht nur an meinem Beispiel, sondern bei vielen Frauen, die sich jahrelang vergeblich ein Kind wünschen und ausgerechnet dann, wenn sie ihren Zustand als gegeben annehmen und womöglich ein Kind adoptieren, schwanger werden. Das kommt häufiger vor, als Sie denken!

Um schwanger zu werden, ist es wichtig, einen normalen Zyklus von etwa 26 – 34 Tagen mit einem Eisprung zu haben. Mit der Naturmedizin ist es möglich, seinem unregelmäßigen oder ausbleibenden Zyklus einen „Schubs“ zu geben. Wenn Sie Pflanzen und Kräutern diese Kraft nicht zutrauen, denken Sie nur an Fingerhut oder an Schneeglöckchen, deren Genuss tödlich ist!

Die Wirksamkeit der Pflanzen, die ich hier nenne, ist unbestritten. Sie wirken oft nur langsamer und die Wirkung ist außerdem stark abhängig von Ihrer psychischen Verfassung. Da gerade die Psyche eine große Rolle spielt bei der Verwirklichung des Kinderwunsches, gehen wir im nächsten Kapitel darauf etwas ausführlicher ein.

Kinderwunsch und Stress



In einen Kinderwunsch kann man oder besser gesagt frau sich regelrecht hineinsteigern. Die ständige Kontrolle, das tägliche Messen und Testen beherrschen das Leben, man denkt an kaum noch etwas anderes. Dadurch verspannen sich Körper und Organe massiv.

Deshalb ist es also auch so immens wichtig, zunächst einmal loslassen zu können und seinem eigenen Körper Vertrauen zu schenken, ihn nur sanft zu leiten und nicht dauernd zu kontrollieren. Ich bin mir sehr bewusst, es ist leichter gesagt als getan, aber es stimmt tatsächlich. Wie schon erwähnt, ich weiß es aus eigener, schmerzhafter Erfahrung.

Auch ich habe wie in meiner Geschichte erwähnt an nichts anderes mehr denken können, aber alles, was ich dann anfing, welche Hilfsmittel ich auch immer benutzte - sie begannen erst zu wirken, als ich mich etwas lockerer

machte und mich von der regelrechten Besessenheit des Wunsches befreite.

Zunächst besserte sich mein Zyklus, das gab mir unendlich viel Hoffnung und Antrieb.

Dazu müssen Sie natürlich ein bisschen Geduld aufbringen, aber es hilft. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Ich rate Ihnen zuallererst zu positiven Affirmationen, die Sie jeden Tag mehrmals aussprechen oder denken. Das ist einfach und kann überall geschehen. Unterwegs im Zug, im Auto oder zu Hause. Jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vor dem Einschlafen.

The text 'POSITIF THINKING' is rendered in a bold, blue, 3D-style font with a slight shadow effect. The letters are thick and have a metallic or glossy appearance. The word 'POSITIF' is on the top line and 'THINKING' is on the bottom line, both centered.

pixabay

Mir ist bewusst, dass jetzt so mancher von Ihnen lächelt und abwinkt: "Was, diese alten Kamellen? Das war doch mal in den Neunzigern so ein Hit, aber ist anscheinend wieder schnell in Vergessenheit geraten, da es sowieso nichts hilft."

Nein, in Vergessenheit geraten ist es nicht und ja, es kann tatsächlich helfen.

Überlegen Sie einmal: Wissen Sie, was wir unaufhörlich machen? Wir denken. Unsere Gedanken sind ständig in Bewegung. Jeder Gedanke erzeugt ein Gefühl, welches negativ oder positiv sein kann. Leider überwiegen bei den meisten Menschen die negativen Gedanken. Man redet sich klein, sobald Probleme auftauchen, zweifelt man an sich selbst. Denken Sie nur an Ihren Babywunsch und schauen Sie sich die Überschrift vom vorigen Kapitel an: "Warum werde ich nicht schwanger?"

Oder "Ich will ein Baby, warum klappt es nicht?"

Gedanken können Sie jedoch ändern. Normalerweise benötigt das Gehirn etwa 28 Tage, um einen Gedanken neu zu programmieren und zu festigen. Am besten klappt das, wenn Sie einen neuen, positiven Gedanken zusätzlich visualisieren.

Hier ein Beispiel:

Anstelle der negativen Gedanken bezüglich Kinderwunsch ersetzen Sie diese durch positive Sätze: "Ich freue mich auf mein Baby. Ich freue mich darauf, dass ich Mama eines Kindes werden darf."

Verwenden Sie keine Verneinungen in den Sätzen und lassen Sie auch eine Zukunftsform weg (nicht "ich WERDE

sicher schwanger“), denn Sie legen den Wunsch damit in die Zukunft und er verweilt dort, das möchten Sie ja nicht. Sagen Sie “Ich BIN schwanger und glückliche Mutter“. Zunächst werden Sie sagen, dass Sie solche Sätze ja nicht glauben können, wie sollen diese dann verinnerlicht werden?

Ganz einfach als Gewohnheit.

Kommt der negative Satz in Ihren Sinn, ersetzen Sie ihn sofort durch den positiven Wortlaut, immer und immer wieder.

Zusätzlich stellen Sie sich mehrmals am Tag vor, wie Sie über Ihren gewölbten Bauch streicheln, sich mit Ihrem Baby unterhalten, wie es auf die Welt kommt und in Ihren Armen liegt, wie Sie es stillen ...

Versuchen Sie, nicht ständig über Ihre Probleme zu reden. Je mehr Sie darüber nachdenken und sprechen, desto mehr festigen sie sich. Übrigens - wenn sie anfangen, Ihren Gedanken mehr Aufmerksamkeit zu schenken, werden Sie erschrocken sein, wie viel negatives Denken sich bei Ihnen eingenistet hat! Schicken Sie Ihren alten Gedanken einfach weg und ersetzen Sie diese durch neues, positives Denken. Mit negativen Gedanken meine ich zum Beispiel “Ich schaffe das sowieso nicht.“

Kommen Zweifel wie etwa "Wie soll ich das nur schaffen, ich habe doch keinen Eisprung und keinen richtigen Zyklus", denken Sie nach, was Sie dafür tun können, um Widrigkeiten, die Ihre Schwangerschaft verhindern und die Sie kennen, aus dem Weg schaffen können. Über Zyklusregulierung berichte ich später in diesem Buch. Natürlich muss dieses Problem, das Sie beschäftigt, behandelbar sein. Entwickeln Sie dann passende positive Affirmationen.

Haben Sie zum Beispiel eine sehr schwere Erkrankung, die eine Schwangerschaft absolut verhindert oder Sie haben - auch als Beispiel, damit Sie wissen, was ich meine - keine Eierstöcke mehr, müssen Sie natürlich einen anderen Weg einschlagen, um sich Ihren Kinderwunsch zu erfüllen. Da helfen dann natürlich wiederum andere, passende Affirmationen und eine andere Vorgehweise, über die ich am Schluss noch sprechen werde.

Falls Sie allgemein große Probleme mit dem Thema Affirmationen haben und irgendwie denken, dass so etwas ja doch nicht klappen kann, versuchen Sie es zunächst mit allgemeinen Affirmationen wie: "Alles entwickelt sich zu meinem Besten. Es geht mir gut. Ich schaffe das. Ich kann es."

Bis heute sage ich jeden Morgen zu mir im Spiegel, wenn ich ins Bad gehe: "Ich liebe und akzeptiere mich."

Früher habe ich es lange Zeit immer und überall wiederholt, um mein Selbstwertgefühl zu stärken. Es hilft dabei, an sich und an seinen Körper zu glauben, ihn nicht mies zu machen, weil er es (noch) nicht schafft, schwanger zu werden.



pixabay

Schreiben Sie die Affirmationen auf mehrere Zettel, die Sie in Ihrer Handtasche, in Ihrem Geldbeutel mitnehmen können, um immer wieder einen Blick darauf zu werfen. Bald werden Ihnen die Sätze in Fleisch und Blut übergehen. Sind Sie schwanger, ändern Sie die Sätze, um eine gesunde Schwangerschaft in freudiger Erwartung auf Ihr Kind zu formulieren.

Ich habe dieses Thema an den Anfang gerückt, weil es so unglaublich wichtig ist! Dies ist wirklich das erste, was Sie tun müssen, um schwanger werden zu können! Hier gebe ich Ihnen meinen Satz von damals mit, den ich mir immer wieder vorgesprochen habe:

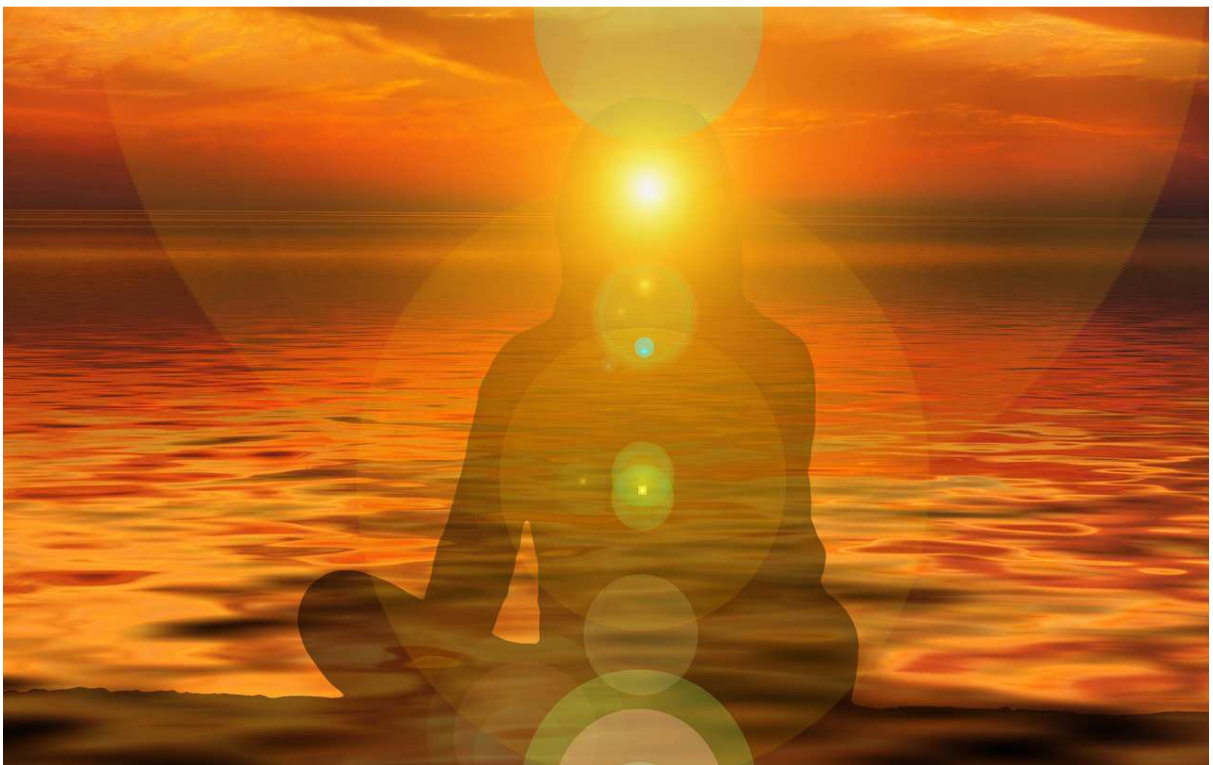
“Ich mache alles, um meinen Körper liebevoll dabei zu unterstützen, ihn für die Schwangerschaft vorzubereiten.”



pixabay

Absolut wichtig - Entspannung

Auch wenn Sie es vielleicht nicht mehr hören können oder wollen, weil es Ihnen von allen Seiten geraten wird - ich muss es hier an dieser Stelle auch betonen: Jemand, der Schwierigkeiten hat, schwanger zu werden, muss lernen, sich zu entspannen, da führt kein Weg dran vorbei.



pixabay

Dabei wäre es sinnvoll, wenn beide Partner bereit sind, während der Babywunsch-Zeit Entspannungstechniken wie zum Beispiel Yoga oder Autogenes Training zu erlernen. Es ist für die Frau sehr hilfreich, den fürsorglichen Partner an ihrer Seite zu haben. Beiden kann es gemeinsam helfen, das seelische Gleichgewicht, welches durch die Anspannung

in der Zeit des Wartens entstanden ist, wieder ins Gleichgewicht zu rücken.

Heutzutage werden jede Menge Kurse von Krankenkassen, privaten Anbietern und Volkshochschulen angeboten.

Leidet eine Frau so sehr darunter, wenn sich das erwünschte Baby einfach nicht einstellt und bewegt sie sich schon am Rand einer Depression, würde ich auch eine psychotherapeutische Behandlung empfehlen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM genannt, kann auch bei einem Kinderwunsch sehr unterstützend sein. Mein jetziger Gynäkologe hat zusätzlich auch TCM studiert und ich konnte in einem Interview sehr viele Informationen von ihm erhalten. Akupunktur richtig angewandt kann tatsächlich die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen.



pixabay

Dabei ist aber zu beachten, dass man einen guten, ausgebildeten Akupunkteur wählt, der dieses Fach studiert hat und nicht nur einen kurzen Ausbildungskurs absolviert hat, wie es heute einige Ärzte tätigen. Es wird bei dieser Praxis nicht nur im Ohr genadelt, sondern an ganz bestimmten Punkten am ganzen Körper, die zugleich noch individuell auf die Patientin abgestimmt sind. Deshalb kann ich Ihnen hier auch keine bestimmten Punkte nennen. Ein guter Akupunkteur führt vor der Behandlung ein längeres Gespräch mit Ihnen, um einen direkt auf Sie abgestimmten Behandlungsplan zu erstellen.

Wer im Raum Karlsruhe wohnt, dem kann ich das Institut für TCM sehr empfehlen, dort habe ich mich unter anderem auch behandeln lassen:

<https://www.tcm-karlsruhe.de/>

Ich persönlich habe beste Erfahrungen mit der Akupressur gemacht. Sie ähnelt der Akupunktur, jedoch bearbeitet oder "beklopft" man hier bestimmte Punkte am Körper mit den Fingern. Dabei geht man nach einem bestimmten Schema vor. Das ist sehr leicht erlernbar und man kann es selbst zu Hause ausführen. Hier gibt es eine Möglichkeit, die Klopftherapie zu erlernen:

<https://franke-akademie.de/>



pixabay

In manchen Fällen ist ein Gang zum Chiropraktiker auch ratsam, besonders, wenn ein Nerv im Bereich des Unterleibs verklemmt ist. Massagetechniken sind auch zu empfehlen, wenn der Körper angespannt ist, hierbei kann die Reflexzonenmassage wohltuend sein und günstig auf die Hormonstimulierung einwirken.

Zu guter Letzt können auch andere Ablenkungen wie tanzen oder Gymnastik helfen.

Sie sehen, dass Entspannung sehr wichtig ist, um endlich schwanger werden zu können, denn Stress, Unruhe und Anspannung helfen definitiv nicht dabei, sich seinen Kinderwunsch zu erfüllen.

Wie kann man schnell schwanger werden?

Meine älteste Tochter hatte eine Fehlgeburt und wurde auch nach einer Erholungspause einfach nicht mehr schwanger. Darunter litt sie sehr, klickte sich quer durchs Internet und durch sämtliche Foren mit diesem Thema, bis sie sich schließlich doch entschied, ihre Mutter nach ihren alten Kräuter-Heilkünsten und was es sonst noch so an altem Wissen gab zu fragen.

Sie staunte nicht schlecht, als ich ihr von meiner alten Hebamme aus Frankreich erzählte und vor allem war sie beeindruckt von ihrer eigenen Geschichte.

Sie war das Baby, dass ich mir so sehnlichst gewünscht hatte und was so lange auf sich warten ließ. Das Baby, das erst kam, als ich mit einem regelrechten Programm zum schwanger werden begann, was ich unter anderem nicht nur angelesen und erlernt, sondern von meiner Hebamme mitbekommen hatte.

Wir begannen sofort mit der Umsetzung. Zusätzlich informierte ich mich über alle möglichen Neuigkeiten in der Medizin, in der Gynäkologie und Geburtsheilkunde sowie in der Sterilitätsbehandlung. Als ehemalige Krankenpflegerin was dies für mich nicht allzu schwierig.

Meine Tochter machte gut mit, sie gab zudem auch alle Ratschläge und Tipps von mir in so manchem Forum wieder, um auch den anderen Frauen, mit denen sie sich

inzwischen angefreundet hatte und die mit den gleichen Problemen kämpften, ein wenig zu helfen.

Meine Tochter wurde etwa sechs Monate später schwanger, meine süße, kleine Enkeltochter ist jetzt, während ich dieses Buch schreibe, zwei Jahre alt geworden.



© Leah Schurr

Hier sieht man mich mit meiner kleinen Enkeltochter

Meine Tochter war es auch, die mich ermunterte, diesen Ratgeber zu schreiben.

Jetzt fragen Sie sich sicher, weshalb ich dies alles unter der Überschrift "Wie kann man schnell schwanger werden" schreibe!

Das hat seinen guten Grund. Eigentlich kann man es auch schon im Kapitel über die Psyche und die Affirmationen

leise erahnen: Einfach so hoppla hopp geht es nun mal nicht immer.

Schauen Sie sich einmal an, wie hoch die Chancen für ein Paar sind, schnell schwanger zu werden: Bei einer Frau mit einem erfolgten Eisprung, die Sex während ihrer fruchtbaren Tage hat, steht die Chance 1:4, dass sie schwanger wird!

Der größte Teil der Paare mit einem Babywunsch wartet über sechs Monate, bis eine Schwangerschaft erfolgt.

Mediziner raten einem Paar mit Kinderwunsch, erst nach einem erfolglosen ersten Jahr mit einer Kinderwunsch-Behandlung zu starten.

Soviel zum Thema: Wie werde ich schnell schwanger!

Zum Trost möchte ich Ihnen dennoch ein paar kleine Tipps mitgeben, die förderlich sein können, um ein mögliches, schnelleres "schwanger werden" zu unterstützen:

Meiden Sie Stress.

Entschlacken Sie Ihren Körper von Giftstoffen. Dazu eignen sich unter anderem Algenextrakte, die Sie kur mäßig anwenden sollten. Im Bioladen finden Sie zum Beispiel Chlorella oder Spirulina in Tablettenform.

Führen Sie Ihrem Körper notwendige Mineralien zu, unter anderem Magnesium und Zink.

Checken Sie Ihre Wohnumgebung: Gibt es eventuell belastende Schadstoffe? Gerade bei Altbauten ist eine Kontrolle angebracht!

Ernähren Sie sich gesund, kaufen Sie nach Möglichkeit nur biologisch organisch angebaute Lebensmittel ein. Essen sie frisches Obst und Gemüse. Meiden Sie billiges Fleisch, die armen Tiere werden mit Medikamenten, Hormonen und Antibiotika vollgestopft, die Sie als Endverbraucher letztendlich ihrem Körper zuführen.

Ich möchte hier nicht missionieren, aber wir sollten alle so langsam umdenken, was die Tierzucht und Fleischindustrie betreffen. Es ist der wahre Horror, was eine Kuh erleiden muss, ehe sie sterben darf. Eingezwängt in ihre Box wird sie künstlich besamt, damit sie ein Kälbchen zur Welt bringt, das ihr sofort weggenommen wird. Kuh und Kälbchen leiden, glauben Sie mir. Die arme Kuh darf dann nur noch eines, Milch erzeugen, und zwar so viel wie möglich. So lange, bis sie genug Nachschub zur Welt gebracht hat, total ausgemergelt ist und zum Schlachthof verfrachtet wird.

Ich bin auf dem Land groß geworden und habe das schon als Kind scheußlich gefunden. Wir hatten daheim auch Tiere, aber die wurden gut behandelt. Mein Vater wurde damals aufgrund seiner Bio-Einstellung belächelt, wenn er heute noch leben würde, wäre er ein guter Bio-Bauer. Schweine, Hühner, Enten und alle anderen Tiere, die wir essen, haben nicht weniger zu leiden. Ich möchte Sie in diesem Sinne bitten, auf Fleisch weitgehend zu verzichten, Sie tun sich damit etwas Gutes. Wenn Sie das nicht

schaffen, greifen Sie bitte wenigstens zu Bio-Fleisch von artgerecht aufgezogenen Tieren.

Dieses Thema ist in Wirklichkeit viel komplexer, es hat mit dem Hunger in dieser Welt zu tun, mit Ernährung, mit der Umwelt ...

aber ich will hier beim Thema bleiben, nämlich, dass Sie schwanger werden möchten.



pixabay

Achten Sie also auf Ihre Ernährung, meiden Sie Fast Food, rauchen Sie nicht und trinken Sie Alkohol höchstens einmal zu einer besonderen Feier und dann auch nur in einer minimalen Dosis wie zum Beispiel ein viertel Weinschorle. Während einer Schwangerschaft ist es natürlich selbstverständlich, ganz darauf zu verzichten.

Laden Sie sich meinen Kinderwunsch-Plan am Ende des Buches herunter und halten Sie sich genau an die Anweisungen, die ich Ihnen vorgebe. Er stammt von meiner alten Hebamme aus Frankreich und er hat nicht nur mir und meiner Tochter, sondern schon vielen Frauen dabei geholfen, schwanger zu werden und ein gesundes Baby im Arm zu halten.

Das Führen eines Zykluskalenders

Um festzustellen, wie Ihr monatlicher Zyklus verläuft und ob ein regelmäßiger Eisprung vorhanden ist, messen Sie während des gesamten Zyklus morgens nüchtern VOR dem Aufstehen Ihre Temperatur und tragen Sie den Wert jeden Tag gewissenhaft ein.

Dazu benötigen Sie einen sogenannten Zyklus- oder Eisprungkalender, den Sie über mehrere Monate hinweg führen können.

Fragen Sie Ihren Frauenarzt nach solchen Vorlagen.

Sie können sich jedoch auch im Internet eine Vorlage zum Führen eines Zykluskalenders herunterladen und ausdrucken:

<https://www.menstruationstassen.de/zykluskalender-download/>

Das Thermometer können Sie in der Apotheke kaufen oder im Internet bestellen. Es ist ein spezielles Basal-Thermometer mit zwei Stellen hinter dem Komma (ein normales Fieberthermometer misst nur auf eine Stelle nach dem Komma). So können Sie leicht schwankende Ergebnisse noch leichter kontrollieren.



pixabay

Kurz vor dem Eisprung geht die Temperatur normalerweise leicht nach unten (bei manchen Frauen auffällig, bei anderen nur sehr leicht), um dann entweder plötzlich oder über Stufen ansteigend nach oben zu gehen und nach einem erfolgten Eisprung auch oben zu bleiben.

Wenn sich die Temperatur zum Zeitpunkt der nächsten Regelblutung wieder senkt, ist es meistens ein Zeichen, dass keine Befruchtung stattgefunden hat und die Menstruation kurz danach auch eintritt.

Haben Eisprung und Befruchtung stattgefunden, bleibt die Temperatur über weitere Zeit etwas höher, meistens etwa über $36,8^{\circ}\text{C}$ – $37,2^{\circ}\text{C}$.

Die genauen Temperaturen sind jedoch von Frau zu Frau verschieden. Manche Frauen gehen vor dem Eisprung sehr tief mit der Temperatur herunter, beispielsweise bis $36,0^{\circ}\text{C}$, für diese Frauen ist dann $36,7^{\circ}\text{C}$ schon sehr hoch. Aber Sie finden das alles heraus, wenn Sie gewissenhaft Ihren Zykluskalender führen.

Es gibt auch sogenannte Zyklus-Tracker, mit denen Sie Ihren Zyklus überwachen und die fruchtbaren Tage bestimmen können. Diese Methode ist geeignet für Frauen, die nicht jeden Tag mit dem Thermometer messen wollen. Als ich meiner Tochter Unterstützung beim Führen ihres Eisprungkalenders gab, konnte ich feststellen, dass sie und viele andere Frauen in den von meiner Tochter benutzten Foren lieber zum Thermometer griffen und sich ihre Zykluskurve bevorzugt selbst erstellten.

Nun, Sie können entscheiden, was Ihnen besser gefällt. Falls Sie bemerken, dass Sie über mehrere Zyklen hinweg keinen Eisprung haben, können Sie einen Zyklus mit der Hilfe meines Rezept Planes, den Sie sich gratis am Ende des Buches herunterladen können, imitieren. Es ist eine vollkommen natürliche Vorgehweise, für die man zwar etwas Geduld mitbringen muss, aber Eisprung-auslösende Medikamente, die einen Eisprung auslösen sollen, wirken oft auch nicht schneller und bergen große Nebenwirkungen in sich.

Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen, wenn Sie solche Mittel in Erwägung ziehen. Ihr Arzt wird Sie darüber informieren, dass unter deren Einnahme vermehrt Zwilling- oder Mehrlingsschwangerschaften entstehen können oder die Eierstöcke werden vergrößert, was nicht gerade ideal ist. Dieses Risiko sollten Sie gut abwägen.

Ich hatte solch ein Medikament eingenommen, bevor ich die Tipps meiner alten Hebamme erhielt. Ich litt in der Zeit unter Übelkeit und hatte sehr starke Unterleibsschmerzen, die ich ja gern in Kauf genommen hätte, wenn sie ein Resultat eines erfolgten Eisprungs gewesen wären. Das waren sie aber leider nicht. Ich hatte in den Monaten meiner Einnahme trotzdem keinen Eisprung, allein mein sprunghafter Zyklus besserte sich ganz leicht.

Mit Hilfe des Zykluskalenders den Eisprung erkennen

Um zu erfahren, wie so ein von Hand geführter Zykluskalender aussieht, habe ich Ihnen hier einmal drei Basaltemperatur-Kurven von mir früher hineinkopiert.



Die erste zeigt einen typischen Verlauf ohne Eisprung. Sie sehen, die Kurve geht mal etwas hoch und runter ohne einen merklichen Abfall der Temperaturkurve noch einem merklichen Anstieg. Bei manchen Frauen ohne Eisprung verläuft sie sogar noch monotoner.

Meine Zyklen ohne Eisprung sahen alle ähnlich aus wie die hier gezeigte.

Die zweite Kurve zeigt einen stufenhaften Anstieg mit Eisprung (das vermutete ich). Stufen deshalb, weil es nach dem geringen Temperaturabfall nicht gleich nach oben ging, es gab eine langsame Steigerung wie eine Treppe. Ich bin nach dieser Temperaturkurve nicht schwanger geworden, vermutete aber den erfolgten Eisprung, da ich zusätzlich manuell überprüfte, ob dieser stattgefunden hatte und es sich anscheinend bestätigte. Es war dann wahrscheinlich ein verspäteter Eisprung.

Diese Kurve zeigt auch, dass nicht immer typische Temperatur-Abfall- und Anstiege sein müssen, um einen Eisprung zu haben!

Die dritte Kurve zeigt einen typischen Verlauf mit Eisprung an. Man sieht, wie die Temperatur in "den Keller fällt" und wieder hoch geht.

Riesige Unterschiede von der unteren Temperatur nach oben hatte allerdings ich nie. Sie sehen damit, dass auch bei kleineren Temperatur-Sprüngen ein Eisprung stattfinden kann.

Das Imitieren eines Zyklus

Den Zyklus zu imitieren ist sinnvoll, wenn er zu lang oder zu kurz ist. Ebenso, wenn kein oder nur selten ein Eisprung erfolgt. Um zu prüfen, ob ein Eisprung (Ovulation) stattgefunden hat, messen Sie täglich Temperatur und prüfen Sie den Schleim, wie beschrieben im Kapitel „Der Schleimtest und die Lage des Muttermundes“.

Wenn Sie die Pflanzen einsetzen, um einen normalen Zyklus zu imitieren oder herbeizuführen, lassen Sie Ihrem Körper unbedingt die nötige Zeit. Ich weiß, ich wiederhole mich, aber es ist wirklich immens wichtig: Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf und melden Sie sich gegebenenfalls bei einem Entspannungskurs an, wenn Sie es nicht schaffen, zur nötigen Ruhe zu kommen.

Mein Kinderwunsch-Plan für Sie:

<https://www.leahschurr.de/kinderwunsch-plan-2/>

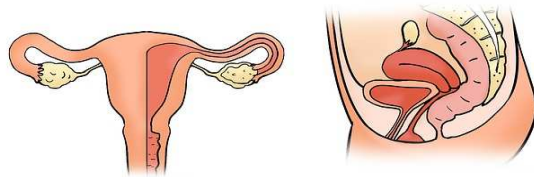
Besorgen Sie sich die Kräuter und Pflanzen vom Fachhandel, Apotheke, Drogerie oder zertifizierten Onlinehändlern. Es müssen Blätter, Wurzeln oder Blüten sein, die Sie jeden Morgen frisch aufgießen für den Tag. Das hat mir meine Hebamme geraten, denn einfache Teebeutel haben meistens nicht die gewünschte Wirkung.

Der Schleimtest und die Lage des Muttermundes

Mäßiger Ausfluss ist etwas ganz normales und hält die Scheide feucht. Viele Frauen wissen nicht, dass sich ihr Schleim während des Zyklus verändert. Normalerweise ist er undurchsichtig und etwas zäh. Wenn Sie etwas Schleim zwischen Zeigefinger und Daumen nehmen und verreiben, ist er weißlich, etwas cremig oder zäh und kann sogar etwas krümelig wirken. Zum Zeitpunkt kurz vor und während des Eisprungs ist der Schleim leicht durchsichtig und lässt sich zu einem Faden zwischen Daumen und Zeigefinger spinnen.

Aber Achtung, bei manchen Frauen – so wie bei mir – ist dieser Spinn-Effekt nur ganz leicht! Vielleicht haben sie in irgendeinem Ratgeber schon Fotos gesehen und einen großen, langen Faden zwischen den Fingern! Mich hat das früher sehr irritiert, denn so einen langen Faden spinnen konnte ich nie! Meine Hebamme erklärte mir auch, dass es bei jeder Frau unterschiedlich ist. Ich denke, es ist sicher eine Ermunterung für Sie, diese hier zu lesen. Aber auch, wenn es nur wenig Veränderung ist – sie ist sichtbar. Bei cremigem und weißlich-festem Schleim hat kein Eisprung stattgefunden.

Zusätzlich können Sie die Lage des Muttermunds ertasten:
Bei Zyklusbeginn, nach der Regel, ist er weit oben, sehr fest und geschlossen. Das fühlt sich leicht knubbelig an. Man kann es gut ertasten. Vor und während des Eisprungs neigt sich der Muttermund empfangsbereit nach unten, ist sehr weich und die Öffnung ist gut zu tasten. Direkt hier ist der Schleim, den Sie zum Testen mit dem Finger entnehmen sollen, leicht durchsichtig und die Spinnbarkeit kann beobachtet werden.



Pixabay

Führen Sie dieses manuelle Testen immer zusammen mit dem Führen des Zykluskalenders durch, dadurch erhalten Sie sehr stimmige Resultate.

Übrigens, die Schleimtest-Methode und die Lagebestimmung des Muttermundes zusammen mit der Temperaturkurve finde ich viel aufschlussreicher als sämtliche Zyklus Tracker!

Wie man den Eisprungkalender zur Empfängnis benutzt

Wenn Sie Ihren Zykluskalender über einige Monate geführt haben, werden Sie einen Überblick erhalten und beurteilen können, ob Sie einen Eisprung haben. Ist dieser eher um den 15. Tag herum oder früher?

Nehmen wir einmal an, Sie haben so etwa um den 12., 13., 14. Tag eine Kurve, die auf einen Eisprung hindeutet, dann sollten Sie beispielsweise am 10., 12. Und 14. Tag Geschlechtsverkehr haben.

Kontrollieren Sie zusätzlich den Zervixschleim (Schleim direkt am Muttermund), wenn er nicht zäh und cremig ist, sondern spinnbar (das kann auch nur ganz leicht spinnbar sein), weist das auf einen (bevorstehenden) Eisprung hin. Wundern Sie sich nicht, wenn alles darauf hinweist, dass der Eisprung schon am 8. Tag oder sogar noch früher sein könnte. Er kann sich auch verzögern, es gibt eine Ovulation am 20. Tag oder später.

Gerade, wenn Sie einen unregelmäßigen Zyklus haben, müssen Sie tatsächlich täglich kontrollieren, also nicht nur messen, sondern auch den Zervixschleim begutachten - die Position des Muttermundes nicht vergessen.

Manch einer Frau mag das vielleicht unangenehm sein, aber denken Sie immer daran, wofür Sie das alles tun.

Um sich seinen heiß ersehnten Kinderwunsch zu erfüllen und endlich schwanger werden - dafür lohnt sich die kleine Mühe.

Nach kurzer Zeit geht es einem tatsächlich in Fleisch und Blut über. Dass Sie dabei saubere Hände haben müssen und eine gute Hygiene wahren brauche ich wahrscheinlich nicht zu erwähnen, das ist ja selbstverständlich.

Was Sie bei Kinderwunsch vermeiden müssen

Auch bei pflanzlichen, natürlichen Mitteln gibt es eine ganze Menge giftiger und unverträglicher Pflanzen, Blätter und Beeren. Und es gibt solche, die Blutungen auslösen und das Eintreten der Menstruation fördern können.

Wenn Sie schwanger werden wollen, müssen Sie folgende Kräuter und Pflanzen meiden:

Schlangenkraut

Beifuß

Poleiminze

Katzenminze

Frauenwurzel (nicht zu verwechseln mit Frauenmantel!)

Fenchel, vor allem Fenchelöl

Wacholder

Zimt

Petersilie

Dies ist nur eine kleine Liste, die speziell auf einen Babywunsch ausgerichtet ist. Wenn Sie jetzt Gebäck mit Zimt zu sich nehmen, schadet das nicht, im allgemeinen sind damit größere Mengen oder Konzentrate angesprochen.

Zum Beispiel können Fenchelöl oder Petersilie in größeren Mengen Blutungen auslösen. Früher wurden diese Mittel in Kombination zur Abtreibung genutzt.

Eventuelle Ursachen von Ovulations- und Zyklusstörungen

Lassen Sie sich vor jeder Selbstbehandlung unbedingt erst einmal ärztlich untersuchen. Auch wenn es „nur“ Pflanzen und Kräutertees sind, müssen ernsthafte Erkrankungen wie beispielsweise Endometriose, Polypen, Zysten, Tumore usw. vorher ausgeschlossen werden.

Leiden Sie eventuell unter Eisenmangel oder Blutarmut? Auch das kann zu erheblichen Zyklusstörungen führen, ebenso Schilddrüsen-Erkrankungen, Infektionen und Pilzerkrankungen (Candida).

Leiden Sie unter einer Erkrankung, die eine Schwangerschaft beeinträchtigen könnte, müssen Sie diese vorher behandeln lassen und sich auskurieren. Aus der Ferne darf niemand, auch kein Arzt, einfach eine Diagnose stellen, deshalb ist es wichtig, dass Sie sich vor Ihrem Babywunsch komplett durchchecken lassen. Wird nichts gefunden, was ich mir natürlich für Sie sehr wünsche, liegt die Ursache zumeist im psychischen Bereich.

Es ist zwar nicht sicher, aber ich habe schon mehrfach gelesen, dass sogar die Einnahme von Antibiotika den

regulären Menstruationszyklus stören kann. Deshalb versuchen Sie am besten, eine Antibiotika-Einnahme zu vermeiden, wenn Sie versuchen, schwanger zu werden. Ist diese doch notwendig, warten Sie einige Zeit mit Ihren Bemühungen, schwanger zu werden.



pixabay

Mineralmangel kann auch häufig die Ursache der ungewollten Kinderlosigkeit sein. Insbesondere Magnesium und Zink sollten Sie ausreichend zu sich nehmen. Folsäure wird bei Kinderwunsch und auch anschließend während der Schwangerschaft verabreicht.

Vitamine der B-Gruppe sind sehr förderlich. Wenn Sie jedoch täglich frisches Gemüse verarbeiten und zu sich nehmen, dürfte der Bedarf ausreichend gedeckt sein.

Übrigens ist eine Überdosierung von Vitaminen auch gefährlich, deshalb mit Nahrungsergänzungsmitteln niemals übertreiben!

Auf die Ernährung wird hier noch gesondert eingegangen. Sicher jedoch ist, dass Schlafmangel und Stress den Körper in all seinen verschiedenen Funktionen durcheinander bringen können.

Unser Hormonsystem ist extrem empfindlich, es reichen geringste Störungen, dass es durcheinander geraten kann. Werden zu viele Hormone ausgeschüttet oder zu wenig, passt das Zusammenspiel einzelner Hormone nicht zusammen - der monatliche Zyklus kann dadurch sehr schnell durcheinander geraten oder sogar ganz ausbleiben.

Die Funktion der Hormone auf Eierstöcke und Gebärmutter



pixabay

Um das komplizierte Zusammenspiel der Hormone auf die weiblichen Geschlechtsorgane zu erläutern, welches wichtig für Ihr Verständnis der Vorgänge in Ihrem Körper ist, möchte ich hier versuchen, Ihnen einen kleinen, verständlichen Überblick zu geben:

In unserem Gehirn befindet sich die „Hauptzentrale“ (der Hypothalamus sowie die Hirnanhangdrüse), die verschiedene Vorgänge in unserem Körper steuern.

Sie geben quasi mit ihren Botenstoffen das Kommando an die weiblichen Geschlechtsorgane weiter, wieder weitere Hormone zu bilden.

So wird in der Zyklus-Anfangsphase die Gebärmutter Schleimhaut mit Hilfe des Hormons Östrogen vorbereitet und aufgebaut.

Das Östrogen wird wiederum von den heranreifenden Follikeln (die die Eizellen enthalten) produziert, welche das Kommando dazu von der „Hauptzentrale“ erhalten.

Ein Follikel wird besonders groß durch das Östrogen und das darin befindliche Ei „springt“ sozusagen in den Eierstock (deshalb sagt man Eisprung). Hier ist es jetzt ungefähr 24 Stunden lang befruchtungsfähig.

Nachweisbar ist der Eisprung manuell durch die Kontrolle des Zervixschleims, der jetzt dünnflüssiger wird, damit sich die männlichen Spermien besser darin bewegen und den Weg zum Ei finden können. Passend dazu senkt sich der Zervix (Gebärmutterhals mit dem Gebärmuttermund), wird weich mit leichter Öffnung, die man mit dem Finger sehr gut ertasten kann.

Nach dem Eisprung wird der Schleim wieder zähflüssig und verschließt den Muttermund. Dies ist eine natürliche Barriere gegen Keime – unvorstellbar genial, wie der natürliche Ablauf in unserem Körper funktioniert!

Jetzt beginnt die sogenannte Gelbkörperphase (Gestagenphase): Der Follikel wandelt sich in einen sogenannten Gelbkörper um, der das Hormon Progesteron

produziert. Östrogen ist nur noch in geringen Mengen vorhanden. Die Gebärmutterschleimhaut wird weiter aufgebaut und verdickt, damit sich ein mögliches, befruchtetes Ei einnisten kann.

Wird die Frau nicht schwanger – wird also kein Ei befruchtet, geht der Follikel zugrunde und die Monatsblutung wird ausgelöst.

Nach dieser Schilderung können Sie sich jetzt sicher besser vorstellen, dass geringfügige Störungen diesen komplexen Mechanismus durcheinander bringen können.

Die richtige Ernährung, um leichter schwanger zu werden



pixabay

Die Ernährung ist ein wichtiges Thema und es wird wohl jedem klar sein, dass gesunde Ernährung dem Körper gut und dabei hilft, viele Erkrankungen zu vermeiden oder zumindest zu verzögern. Da unsere Ernährung einen Einfluss auf alle aktiven Prozesse in unserem Körper hat, jede Zelle auf das angewiesen ist, was wir dem Körper zuführen, ist es logisch, dass die richtige Ernährung dazu beitragen kann, leichter schwanger zu werden.

Wer gerne Fleisch isst, dem möchte ich es auch nicht ausreden oder zu einer vegetarischen oder veganen Ernährung überreden, aber eine vegetarische Ernährung ist unbestritten der Idealfall. Bei "vegan" streiten sich bislang die Experten; Tatsache ist jedoch, dass wir uns aus

gesundheitlichen Gründen überwiegend pflanzlich ernähren sollten.

Die medizinischen Studien fast aller Krankheiten (Herz, Kreislauf, chronische entzündliche Erkrankungen) laufen darauf hinaus, dass wir uns falsch ernähren: zu viel Fleisch, tierisches Eiweiß und Fette, zu wenig Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte. Das betrifft auch die Versorgung unserer "Schaltzentrale", nämlich unserem Gehirn!

Ich persönlich ernähre mich vegetarisch, wobei ich Eier nur vom Bio-Bauern hole, bei dem ich mich selbst überzeugen kann, dass die Hühner frei herumlaufen, scharren und picken dürfen - auch draußen. Ich bin mit Hühnern aufgewachsen und weiß, wie empfindlich das Federvieh ist. Außerdem sind Hühner nicht dumm, sie sind zudem liebevolle Mütter. Sie in enge Käfige zu stecken ist einfach pervers.

Milch verwende ich keine, sondern ziehe Sojamilch (hier darauf achten, dass es kein Gen-Soja ist!), Hafermilch und die vielen anderen Sorten, die es heutzutage gibt, vor. Soja ist übrigens Östrogen-aktivierend und der Verzehr deshalb bei Kinderwunsch optimal.

Butter, Quark, Käse usw. hole ich auch nur dort, wo ich genau weiß, die Kühe/Schafe/Ziegen können ihrem Naturell entsprechend leben, werden natürlich ernährt und freundlich behandelt.

Es gibt aber heute eine Fülle von Angeboten wie pflanzliche Alternativen zu Butter und Quark sowie leckere pflanzliche Brotaufstriche.

Wir sollten alles Mögliche dafür tun, um auch unseren Tieren eine angenehmere Umgebung zu schaffen. Sie sind kein "Ding", keine "Sache", sondern haben Gefühle und empfinden Leid und Schmerzen.

Denken Sie auch daran, dass in der konventionellen Viehmast Mengen von Medikamenten, Antibiotika und Hormonen eingesetzt werden, um die Gewichtszunahme der Tiere zu beschleunigen oder extreme Milchproduktion bei Kühen zu veranlassen.

Diese Hormone sowie Medikamente nehmen Sie mit dem Fleisch, der Milch, dem Käse usw. zu sich.

Außerdem werden bei diesen armen Tieren viele Stresshormone aktiviert - wegen der oftmals grausamen Haltung und Behandlung, zum Beispiel auf dem Weg zum Schlachthof, der oft kilometerweit entfernt liegt.

Unsere sogenannten "Nutztiere" werden überwiegend mit Gen-Mais und Gen-Soja in ihrem Futter ernährt. Welche Auswirkungen das auf die Fruchtbarkeit hat, wird sich erst in späteren Jahren herausstellen. Bisher sind nur Resultate aus Tierversuchen bekannt, die nichts Gutes versprechen. Bezüglich Ernährung müssen wir alle umdenken. Besonders jemand, der schwanger werden und seinen Körper dazu im Reinen haben möchte.

Fisch habe ich früher wegen der Omega 3 Fettsäuren einmal in der Woche empfohlen, auf den Speiseplan zu setzen. Jetzt muss ich davon abraten, denn es hat sich herausgestellt, dass alle Meeresbewohner Mikroplastik enthalten, welches wir ja dann auch mit dem Verzehr aufnehmen. Außerdem haben Sie sicherlich schon von einer Überfischung der Meere gehört.

Was bieten wir den ungeborenen Kindern für eine Welt, wenn wir nicht darauf achten und allgemein bezüglich der Ernährung umdenken (unsere Umwelt nicht zu vergessen!) Weichen Sie aus auf gesunde Öle wie Leinöl oder Hanföl, von dem Sie einfach täglich zwei Teelöffel einnehmen. Nüsse und Hülsenfrüchte sowie viele Getreidesorten enthalten optimale Nährstoffe.

Vermeiden Sie bis auf gelegentliche Ausnahmen Fast Food Essen.

Viel Obst und Gemüse und damit Vitamine sind ein MUSS. Mineralien und Spurenelemente können leicht zugeführt werden. Achten Sie auf ein gutes Mineralwasser und trinken Sie genug den Tag über.

Trinken Sie täglich die passenden hormonregulierenden Tees und über den gesamten Zyklus hinweg täglich zusätzlich eine Tasse Schachtelhalm-Tee, er dient zum Entschlacken und zur besseren Ausfuhr von Giftstoffen, die sich im Körper ansammeln können.

Sehr wichtig bei der Ernährung ist außerdem noch, dass Sie ein Zuviel an Zucker meiden. Greifen Sie auch nicht zu

Süßstoffen, denn die sind erst recht nicht gesund.

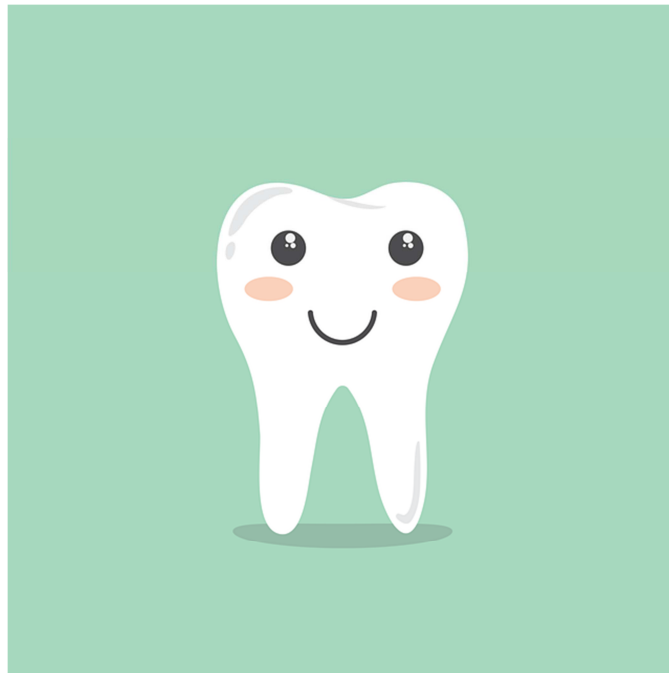
Verwenden Sie lieber Stevia.

Stevia ist zwar gewöhnungsbedürftig, aber wenn Sie ein wenig mit der Menge experimentieren, haben Sie den Dreh bald heraus. Außerdem können Sie gesunden Honig oder Agaven-Sirup als Alternative nutzen.

Achten Sie auf Ihr Gewicht. Wenn Sie zu dünn sind, kommt es häufig vor, dass der Zyklus durcheinander gerät oder die Menstruation ganz wegbleibt. Versuchen Sie, wieder zuzunehmen und etwas zu Kräften zu kommen.

Wer starkes Übergewicht mit sich herumträgt, sollte zumindest ein wenig abspecken. Etwas Übergewicht ist nicht schlimm, auf jeden Fall besser als zu dünn. Aber bei starkem Übergewicht kann der Zyklus gestört sein.

Umweltgifte vermeiden



pixabay

Bei Kinderwunsch führt ein Gang zum Zahnarzt nicht vorbei. Die Zähne sollten saniert sein, damit während der späteren Schwangerschaft nicht noch aufwendige Zahnbehandlungen vorgenommen werden müssen. Wo wir gerade bei den Zähnen sind: Haben Sie noch Amalgam-Füllungen? Moderne Zahnärzte verwenden heute vermehrt einen speziellen Gips (oder für zahlende Patienten, die es sich leisten können, Kunststofffüllungen), aber für die hinteren Backenzähne wird immer noch häufig Amalgam benutzt.

Dabei kann das Quecksilberhaltige Amalgam den Hormonhaushalt durcheinander bringen, indem es die Östrogen- und Progesteron-Phasen empfindlich stören kann.

Meine alte Hebamme erklärte mir, dass Quecksilber in ganz alten Zeiten als Verhütungsmittel genutzt wurde!

Lassen Sie deshalb alte Amalgam-Füllungen entfernen und durch Gips oder Kunststoff ersetzen. Danach empfehle ich dringend eine Schwermetalle-Ausleitung. Ich habe diese mit Algenextrakten gemacht. Chlorella und Spirulina eignen sich dafür sehr gut.



pixabay

Auf dem Foto sehen Sie das Spirulina-Pulver. Einfacher einzunehmen ist es in Tablettenform (Presslinge).

Führen Sie die beschriebenen Schritte vor Ihrer Babywunsch-Planung durch.

Triclosan ist eine weitere Chemikalie, vor der Sie sich hüten sollten, wenn Sie schwanger werden möchten. Jahrzehnte war sie in allen möglichen Produkten vorhanden, sei es in

Cremes, Seifen, Zahnpasta, Waschmittel, Hygieneartikeln, Kleidung ...

Heute ist Triclosan zum Teil verboten worden, aber in antibakteriellen Produkten, Waschmitteln, Geschirrspülmitteln usw. werden Sie diese Chemikalie immer noch finden.

Sie steht im Verdacht, sich ungünstig auf den Hormonhaushalt auszuwirken. Also lieber Finger davon, besonders von aller Kosmetika, die antibakteriell wirkt.

Antibakterielle Seife, antibakterielles Duschgel ...

Benutzen Sie lieber hautfreundliche Naturkosmetik.

Das gleiche gilt für die Kleidung. Muss es denn haufenweise Billigkleidung aus bestimmten Läden, deren Namen ich hier nicht nennen will, sein? Die Stoffe sind mit jeder Menge Chemikalien behandelt. Auch nach einigen Wäschen sind noch Rückstände vorhanden.

Kaufen Sie auch hier vermehrt Bio-Ware oder stöbern Sie auf dem Flohmarkt und in Second-Hand-Läden.

Schauen Sie sich in Ihrer Wohnung um. Haben Sie kürzlich renoviert oder haben Sie es vor? Achten Sie auf umweltfreundliche Wand- und Türfarben, Fußböden, Tapeten ... Verwenden Sie Naturholz.

Falls Sie in einer Altbauwohnung Mieter sind, erkundigen Sie sich nach den Wasserleitungen. Alte Leitungen aus Blei sind sehr schädlich, denn die Bleiablagerungen können Sie

mit dem Trinkwasser aufnehmen. Hormonstörungen und Zyklusstörungen können die Folge sein.

Sie sehen also, dass eine gesunde und natürliche Lebensweise viele Vorteile bringt.

Alles kann man in der heutigen Zeit sicher nicht vermeiden, und doch haben wir einen großen Anteil daran, unser aller Leben gesünder zu gestalten - auch im Hinblick auf unsere zukünftigen Kinder, die wir uns doch so sehr wünschen.

Wie kann ich allgemein die Fruchtbarkeit steigern



Pixabay

In Bezug auf zwei wichtige Punkte habe ich Ihnen diese Frage schon beantwortet: Ernährung und Umwelt. Doch es gibt noch mehr Möglichkeiten.



pixabay

Wiederum aus Frankreich kenne ich Fruchtbarkeitsrituale mit Hilfe von Verwendung bestimmter ätherischer Öle, um die weibliche sowie männliche Fruchtbarkeit zu steigern.

Ylang-Ylang-Öl und Geranienöl harmonisieren die Hormonausschüttung, außerdem wirken sie ausgleichend auf das Gemüt.

Mönchspfeffer-Öl kann die Produktion von Progesteron steigern, wirkt also auf die Gestagen-Phase ein, die bei vielen Frauen, die vergeblich auf ein Baby warten, gestört ist.

Kaufen Sie sich ein gutes Avocado-, Hanf- oder Mandelöl, dem Sie 2-3 Tropfen der genannten ätherischen Öle zugeben.

Massieren Sie sich diese Öle sanft auf Ihrem Unterleib ein, sprechen Sie dabei positive Affirmationen.



pixabay

Wenn diese Aufgabe Ihr Partner übernimmt und Ihnen die Öle sanft einmassiert - umso besser. Sie können sich mit einigen Tropfen Sandelholzöl, ebenso eingebettet in Avocado-, Hanf- oder Mandelöl, bei ihm revanchieren. Auch

er wird diese kleine Massage genießen. Sandelholz fördert übrigens seine Fruchtbarkeit.

Achten Sie bei den Ölen unbedingt auf kontrolliert biologischen Anbau, ebenso sollten Sie keine synthetischen, ätherischen Öle verwenden! Die reinen Konzentrate sind zwar teurer als die synthetischen, aber viel wirkungsvoller.

Ansonsten ist das Hauptthema bei der Steigerung der Fruchtbarkeit Stressvermeidung, Entspannung, Ablenkung. Ich weiß, ich wollte das früher auch nicht so gerne hören, aber es ist und bleibt Tatsache.

Machen Sie unbedingt regelmäßig weiter mit Ihren Affirmationen und Visualisierungen. Brechen Sie diese nicht einfach nach einem Monat ab, weil Sie der Meinung sind, es würde ja doch nichts helfen.

Geben Sie auf keinen Fall auf, machen Sie weiter! Es klappt nicht immer alles sofort, sehr oft müssen wir uns in Geduld üben. Denken Sie daran, es lohnt sich, seinen Mind etwas positiver umzustimmen.

Sie können Folsäure einnehmen, zusätzlich Zink und Magnesium. Vitamin B-Komplex und Vitamin E sollten ausreichend zugeführt werden. Vitamin C ist in Maßen sinnvoll, nur beim Mann darf die Dosierung von Vitamin C nicht hoch sein, da sich eine Überdosierung schlecht auf die Spermien auswirken kann.

Hilfestellungen, um schwanger zu werden

Mit Hilfestellungen meine ich die Stellung von Mann und Frau beim sexuellen Verkehr. Ich gehe nur kurz darauf ein, da ich der Meinung bin, das dieses Thema schon genügend bekannt ist.

Nehmen Sie beim Verkehr eine Position ein, in der Ihr Partner so tief wie möglich eindringt. Dazu ist die so genannte Missionarsstellung bestens geeignet. Lagern Sie Ihr Gesäß nach dem Verkehr etwas hoch, indem Sie sich ein Kissen unterlegen und bleiben Sie einige Minuten in dieser Position. Dadurch erleichtern Sie den Spermien ihren Weg zur Eizelle.

Meine alte Hebamme gab mir zusätzlich den Tipp, herauslaufendes Ejakulat mit einem sauberen Teelöffel aufzufangen und vor den Muttermund zu bringen. Danach ebenso einige Minuten mit erhöhtem Gesäß liegen bleiben. Legen Sie speziell für diese Aktion ein Löffelchen beiseite. Auch wenn oftmals behauptet wird, sich mit dem Sex etwas zurückzuhalten und nur kurz vor einem möglichen Eisprung miteinander zu schlafen, um so viele Spermien wie möglich zu sammeln ... haben Sie lieber häufigen, spontanen, liebevollen Sex. Natürlich können sollten Sie nach einem möglichen Eisprung Ausschau halten, aber Ihr Zusammensein mit dem Partner darf keine Pflichtübung werden.

Es ist sehr hilfreich, wenn die Frau während des Verkehrs einen Orgasmus hat. Klappt das nicht, kann sie sich nach dem Kommen des Mannes selbst befriedigen oder besser noch übernimmt er diesen Part für sie. Dabei sollte die Frau wie oben beschrieben mit erhöhtem Gesäß liegen bleiben. Bitte dies auch nicht als Zwangsübung sehen, sondern als liebevolle Liebkosung und Mithilfe des Mannes, der sich erfahrungsgemäß mit dem Orgasmus etwas leichter tut.

Das Geheimnis der alten Kräuterfrauen



pixabay

Was Frauen, besonders Hebammen und weise Frauen, schon in früheren Zeiten wussten, ist leider lange Zeit als unsinnig und Aberglaube abgetan worden.

In der Schulmedizin wird eine Frau, die mit einem unerfüllten Kinderwunsch zum Arzt kommt, zunächst körperlich gründlich untersucht. Das ist auch gut und richtig.

Der Arzt wird ebenso empfehlen, zu messen und einen Zykluskalender zu führen. Auch das ist richtig. Er wird eventuell Folsäure, Vitamine und sogar Mönchspfeffer-Kapseln empfehlen. Sehr gut.

Wenn weiterhin nichts passiert, wird er zu Medikamenten greifen, die ihm von der Pharmaindustrie angepriesen werden. Er wird bei Gestagen-Mangel etwas verschreiben, ebenso bei einem fehlenden Eisprung. Dass diese Medikamente starke Nebenwirkungen haben, muss er zwar erwähnen, doch oftmals schaltet man diesen Part als Frau, welche sich sehnlichst ein Baby wünscht, gerne aus. Ich spreche wiederum aus eigener Erfahrung!!

Die WIRKLICHE, tiefgründige Ursachenforschung bleibt auf der Strecke.

Weshalb der Körper der Frau in diesen Zustand gekommen ist, interessiert ihn nicht, denn für längere Gespräche hat er nun mal keine Zeit. Und genau DIE wären so wichtig!

In den überwiegenden Fällen von Unfruchtbarkeit ist die Psyche verantwortlich. Denken Sie daran, welcher enormen Einfluss unsere Psyche allein auf die Hormonproduktion in unserem Körper hat!

Die alten Kräuterfrauen wussten das schon früher. Meine alte Hebamme in Frankreich nahm sich Zeit, damals war das noch möglich. Wie es heutzutage aussieht, kann ich leider nicht sagen, in Frankreich läuft das mit der Krankenversicherung sowieso ein wenig anders als bei uns. Mein erstes Kind habe ich in Frankreich zur Welt gebracht. Ich möchte Ihnen das nur kurz schildern, damit Sie den Unterschied zu Deutschland in der damaligen Zeit erkennen. Ich hatte damals in Deutschland im Krankenhaus

als Schwesternschülerin gelernt, ehe ich nach Frankreich kam. Deshalb konnte ich die Unterschiede gut erkennen. In Deutschland kam die Frau zur Entbindung in die Klinik. Wenn sie nicht gerade bei einem Belegarzt des jeweiligen Krankenhauses in Behandlung war, kam sie zu einem diensthabenden Arzt und der diensthabenden Hebamme. Frau hatte auf dem Rücken zu liegen, eine Gebärposition konnte sie sich nicht aussuchen.

Das Neugeborene wurde an den Füßen hochgehalten und erhielt Klapse auf den Po, damit es schrie. Dann wurde es untersucht, gewaschen, gewickelt und der stolzen Mutter gezeigt. Danach kam es in sein Bettchen und wurde auf die Säuglingsstation gebracht. Falls die Mutter stillte, wurde das Baby alle vier Stunden zum Anlegen gebracht.

Die frischgebackene Mutter erhielt sehr viele Infos, Proben und Anleitungen für die tolle, inhaltsreiche Flaschenmilch, die doch so viel einfacher zu handhaben war als das umständliche Stillen. Außerdem wurde das Baby doch viel besser satt als mit der Muttermilch, die mangels häufigen Anlegens natürlich nicht richtig floss. So wurde es vermittelt.

Jetzt zu Frankreich, und das in einem Krankenhaus im hintersten, ländlichen Bereich!

Die Hebamme betreute mich von Anfang an daheim - überwiegend sie und nicht der Arzt! Naturmedizin, falls denn benötigt, war gang und gebe.

Ins Krankenhaus zur Entbindung durfte ich jemanden nach Wunsch mitnehmen, Ehemann oder Mutter oder Freundin ... Die Hebamme wurde informiert, allerdings musste genügend Zeit vorhanden sein, damit sie kommen konnte, denn dazu musste sie häufig größere Strecken zurücklegen. Meine Hebamme konnte leider nicht so schnell kommen, dafür hatte ich den möglichen Ersatz schon vorher kennengelernt.

Ich nahm meine Freundin mit, die mich zu dem Zeitpunkt auch in die Klinik fahren konnte. Sie war während der Geburt dabei, hielt meine Hand. Und blieb - jetzt halten Sie sich fest - die ganze Nacht bei mir!

Es war August und sehr heiß, wir lagen im Zimmer ausgestreckt auf meinem Bett und zwischen uns mein Baby! Neben meinem Bett lag eine Frau aus Paris mit ihrem Neugeborenen. Alles kein Problem!

Ich wurde von Anfang an angeleitet, mein Baby immer wieder anzulegen, damit die Milch schneller einschießen würde!

Rooming in war in meinem Krankenhaus selbstverständlich, stillen auch, ebenso der Besuch der gesamten Verwandtschaft. Mit letzterem hatte ich als Krankenschwester aus Deutschland mächtige Probleme und ich befragte meinen behandelnden Arzt. Der erklärte mir, dass ein Baby in eine Familie und Verwandtschaft und gleichzeitig in diese Keime hineingeboren würde. Behandelt man das Kind zu steril, hält man alles von ihm fern, kann

es sich nach der Entlassung daheim viel schneller infizieren. Ein gesund geborenes Baby, das gestillt wird und zusätzlich die Immunstoffe der Mutter über die Muttermilch mitbekommt, benötigt deshalb keine isolierenden Maßnahmen.

Super erklärt, und das im Jahr 1975!

Heute hat sich auch in Deutschland zum Glück vieles geändert. Rooming in ist selbstverständlich, auch das Stillen wird empfohlen. Ambulante Entbindungen sind möglich, sogar Hausgeburten.

Aber das außer diversen Stilltees mit Naturmitteln und Pflanzenprodukten behandelt wird (außer in anthroposophischen Kliniken und manchen naturheilkundlichen Privatkliniken), wüsste ich nicht.

Ich habe Ihnen dies alles geschildert, damit Sie erkennen können, woher ich mein Wissen über so manches in der Naturheilkunde habe, speziell, was Frauenheilkunde betrifft. In meiner Krankenpflegeschule habe ich es nicht gelernt.

Sie können mit Pflanzen sehr viel erreichen.

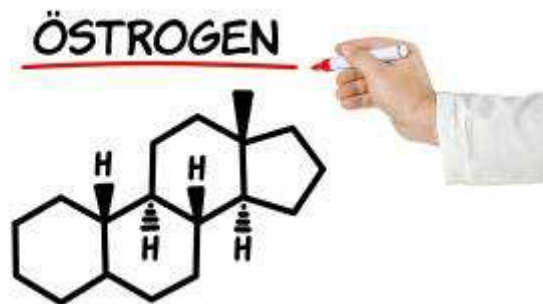
Gerade Teekuren sind wirkungsvoll, wenn man der Wirkung etwas Zeit lässt und die Kur nicht zu früh abbricht.

Sie können mit bestimmten Pflanzen einen Zyklus imitieren, normalisieren, sie können starke Monatsblutungen normalisieren und vieles mehr.

Tees sind in der Anwendung einfacher, allerdings ist es möglich, auch Tinkturen herzustellen. Letzteres ist etwas aufwendiger, auch besteht die Gefahr, dass sich bei der Dosierung Fehler einschleichen. Tinkturen enthalten hochprozentigen Alkohol, deshalb können sie bei langfristiger Einnahme Magenbeschwerden verursachen. Also belassen wir es lieber beim Tee Aufguss.

Hier gebe ich Ihnen eine Liste, welche Tees die jeweilige Hormon-Ausschüttung unterstützen können:

Östrogen-imitierend/aktivierend:



Schachtelhalm

Himbeere

Basilikum

schwarze Johannisbeere

Brombeere

Salbei

Traubensilberkerze

Johanniskraut

Soja

Ginseng

Gestagen-imitierend/aktivierend (Progesteron):



Frauenmantel

Mönchspfeffer

Beifuß

Karotten

Honigklee

Dies sind die wichtigsten Pflanzen und Kräuter und diejenigen, die am besten wirken.



Basilikum ist ein Würzkräuter und recht beliebt in der Küche.

Es kann einen Eisprung fördern, deshalb verwenden Sie es vermehrt vor der Zeit einer möglichen Ovulation.

Ich habe einen mehrseitigen Kinderwunsch-Planer für Sie erstellt, der Schritt für Schritt vorgeht mit Entschlackung des Körpers und anschließender Unterstützung des monatlichen Zyklus. Außerdem finden Sie die jeweiligen Kräuter, ihre Dosierung und Zubereitung.

Hier erhalten Sie den kostenlosen Kinderwunsch-Plan:

<https://www.leahschurr.de/kinderwunsch-plan-2/>

Was tun, wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllt?

Bei allen Bemühungen, um endlich schwanger zu werden, kann es infolge bestimmter Erkrankungen möglich sein, dass Sie vom Arzt den Ratschlag erhalten, dass eine Schwangerschaft für Sie gefährlich sei. Oder überhaupt nicht möglich. Oder Ihr Mann kann keine Kinder zeugen. Vielleicht dauert Ihnen eine naturgemäße, ganzheitliche Behandlung zu lange.

Egal, welcher Grund auch immer: Vielleicht spielen Sie mit dem Gedanken, es mit einer künstlichen Befruchtung zu probieren. Oder Sie sind der Meinung, eine Hormontherapie bei einem Reproduktionsmediziner bringt einen schnelleren Erfolg.

So, wie ich Ihnen meine Geschichte anvertraut habe, möchte ich auch bei diesem Thema ganz ehrlich zu Ihnen sein: Hätte ich damals (meine Tochter kam Anfang 1983 zur Welt, also handelte es sich um die Jahre zuvor!) schon die Möglichkeit der künstlichen Befruchtung gehabt, hätte ich sie vielleicht auch in Betracht gezogen. In dem Moment, wo man in Gedanken nur noch auf ein Kind fixiert ist, schaltet man den Verstand aus oder verdrängt gewisse Tatsachen.

Wie gesagt, ich hatte von dieser Möglichkeit gehört, doch die standardmäßige Durchführung lag noch in weiter Ferne.

Das erste Retortenbaby namens Louise Brown kam am 25.07.1978 in Oldham (England) zur Welt, das erste deutsche Retortenbaby am 16.04.1982 in Erlangen.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Retortenbaby>

Aus diesen Gründen entschied ich mich, dem Rat meiner Frauenärztin zu folgen und einer Stimulation der Eierstöcke zuzustimmen. Ich hatte einen unregelmäßigen Monatszyklus mit kaum vorhandenen Eisprüngen und erhoffte mir dadurch, dass bei mir regelmäßige Ovulationen ausgelöst würden.

Die Behandlung war sehr unangenehm, ich litt unter massiven Nebenwirkungen und richtige Eisprünge kamen nicht zustande. Sechs Monate hielt ich es durch, dann fiel mir durch einen Zufall endlich die Adresse meiner Hebamme in die Hände und ich nahm Kontakt mit ihr auf. Alles weitere habe ich Ihnen schon geschildert.

Falls Sie sich zu einer Hormontherapie zum Auslösen einer Ovulation und zum Steigern von Östrogen und Gestagen entscheiden, seien Sie sich der möglichen Nebenwirkungen und Folgen bewusst. Eine umfassende Sterilitätsbehandlung ist nämlich eine starke Belastung für Ihren Körper!

Denken Sie daran, Sie wissen jetzt, dass Ihre möglichen Hormonstörungen auch auf natürliche Weise behoben werden können - und das ohne die ganzen Nebenwirkungen.

Dann gibt es noch die In-Vitro-Fertilisation (IVF), die künstliche Befruchtung. So sind die so genannten Retortenbabys entstanden.

Auch hier wird mit Hormongaben so lange manipuliert, bis sich reife Eizellen gebildet haben. Diese werden mittels eines risikoreichen Eingriffs entnommen, damit sie im Reagenzglas befruchtet werden können.

Dazu muss der Partner das nötige Sperma liefern.

Drei der fertig gezüchteten Embryonen werden ausgewählt und in die hormonell vorbereitete Gebärmutter gepflanzt.

Die übrigen Embryonen werden übrigens abgetötet.

Die Chancen, dann ein fertiges Baby zu gebären, sind sehr gering.

Überlegen Sie es sich gut, ob Sie diese körperlichen und psychischen Strapazen auf sich nehmen wollen.

Investieren Sie lieber etwas mehr Geduld, um auf natürliche Weise doch noch schwanger werden zu können.

Als letzte Alternative bleibt Ihnen noch die Adoption eines Kindes. Eine Möglichkeit wäre auch, ein Pflegekind in die Familie aufzunehmen.

Nach einem langen Gespräch mit meiner Hebamme entschloss ich mich damals zu letzterem, falls es mit meiner Schwangerschaft tatsächlich nicht geklappt hätte. Sie meinte, sie hätte allein in ihrem Versorgungsgebiet fünf Frauen gekannt, die diesen Vorschlag angenommen hätten und daraufhin gleich schwanger geworden sind!

Als Erklärung bot sich an, dass diese Frauen ihren Geist einfach nicht entspannen konnten. Erst, als sie völlig losließen von dem Gedanken, unbedingt schwanger werden zu wollen und ein Kind zu sich in Pflege nahmen, klappte es plötzlich mit dem schwanger werden!

Wie Sie sich auch entscheiden - ich hoffe, ich habe Ihnen einige nützliche Informationen auf dem Weg zum ersehnten Wunschkind mitgeben können. Geben Sie nicht auf, haben Sie etwas Geduld und lernen Sie, Ihrem Körper die nötige Ruhe zu geben und ihm zu vertrauen.

Ich wünsche Ihnen die nötige Kraft, Durchhaltevermögen und eine baldige, gesunde Schwangerschaft, damit Sie sich endlich Ihren sehnlichsten Wunsch erfüllen können: Ihr Baby im Arm zu halten.

Ihre
Leah Schurr

P.S.: Vergessen Sie nicht, den kostenlosen Kinderwunsch-Plan anzufordern:

<https://www.leahschurr.de/kinderwunsch-plan-2/>

Impressum



Leah Schurr, geboren 1955 in Thüringen, ist in Norddeutschland aufgewachsen.

Nach einer Ausbildung zur Krankenschwester und Altenpflegerin, verschiedenen Stationen in Frankreich und Südwestdeutschland lebt sie jetzt mit dem jüngsten ihrer sieben Kinder und Katze Lotte im Südwesten Deutschlands.

Seit vielen Jahren veröffentlicht sie regelmäßig Kurzgeschichten und Reportagen in Zeitschriften und Anthologien sowie Ratgeber, Romane und eBooks. Ihre Autorenhomepage: <http://www.leahschurr.de>

Die weiteren Informationen im Impressum sind von Gesetz wegen vorgeschrieben und zu beachten: Obwohl ich als Herausgeberin und Autorin dieses Ratgebers die Gedanken, Anwendungen und hier vorgestellten Methoden sorgfältig geprüft und an

mir selbst mit großem Erfolg angewandt habe, muss ich Sie darauf aufmerksam machen, dass ich keinen Ersatz für einen kompetenten medizinischen Rat bieten darf. Unsere Gesetze schränken eine detaillierte Beschreibung ein, wenn es um Heilungsvorhersagen geht. Nach den heutigen Erkenntnissen der Wissenschaft und der Medizin glaubt man zu wissen, dass manche alternativen Anwendungen nicht funktionieren können, um die Gesundheit des Menschen zu fördern und zu unterstützen.

Ich mache daher lediglich von meinem Recht auf aktive Information Gebrauch. Nur Sie selbst können jedoch entscheiden, ob die von mir geäußerten Vorschläge und Erfahrungen auf Ihre eigene Lebenssituation übertragbar und für Sie selbst hilfreich sind. Jeder, der meine praktischen Hinweise befolgt, handelt selbstverantwortlich und juristisch eigenverantwortlich, ohne mich für irgendwelche Folgen aus seinem Handeln haftbar machen zu können.

Ich behandle niemanden im Sinn des Heilpraktiker-Gesetzes. Es werden von mir keine Diagnosen gestellt. Es wird darauf hingewiesen, bei gesundheitlichen und psychischen Problemen die entsprechenden Fachmediziner aufzusuchen.

Leah Schurr

Leah Schurr

76189 Karlsruhe

<http://www.leahschurr.de>

kontakt@leahschurr.de

015234070516

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für diesbezügliche Hinweise. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

© 2019 Leah Schurr

Auflage 1

Autor: Leah Schurr

Bildrechte & Lizenzen

Bilder wurden mit entsprechenden Lizenzen über: <https://pixabay.com>,
<https://www.shotshop.com> erworben.

Weitere Fotos: © Leah Schurr Privatarchiv

Cover Bild: [Gabriel Schurr] <https://www.gabranna-design.de>