

Shiatsu und TCM bei unerfülltem Kinderwunsch



*...nicht müde werden,
sondern dem Wunder leise,
wie einem Vogel,
die Hand hinhalten...*

Abschlussarbeit von Cornelia Burian, Februar 2016



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| 1. Unerfüllter Kinderwunsch - in der heutigen Zeit kein Einzelfall | 5 |
| 2. Kinderwunsch aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin | 5 |
| 3. Kinderwunsch aus Sicht der westlichen Medizin im Vergleich mit TCM..... | 7 |
| 4. Fakten und Zahlen | 8 |
| 5. Ursachen für die steigende Unfruchtbarkeit..... | 9 |
| Ursachen für Unfruchtbarkeit aus westlicher Sicht..... | 10 |
| 6. Biologie für zukünftige Eltern..... | 10 |
| Was die Frau angeht - der Menstruationszyklus | 10 |
| Was den Mann angeht - die Spermien..... | 12 |
| Die Befruchtung..... | 12 |
| 7. Grober Überblick über die Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin..... | 13 |
| Hormontherapie mit Medikamenten | 13 |
| Künstliche Samenübertragung in der Gebärmutter (IUI) | 13 |
| Befruchtung außerhalb des Körpers (IVF) | 14 |
| Injektion einer Samenzelle in eine Eizelle (ICSI), Nachfolgend Übertragung des Embryo in die Gebärmutter | 14 |
| Operative Spermengewinnung aus dem Hoden oder Nebenhoden | 14 |
| 8. Chinesische Krankheitsbilder bei Frau und Mann..... | 14 |
| Nieren- Yang- Mangel | 14 |
| Nieren- Yin- Mangel..... | 16 |
| Jing- Mangel..... | 17 |
| Feuchte Hitze in der Gebärmutter/ im „Unteren Erwärmer“ | 18 |
| 9. Chinesische Krankheitsbilder hauptsächlich bei der Frau..... | 19 |
| Milz- Qi- Mangel | 19 |
| Blut- Mangel | 21 |



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

| | |
|--|----|
| Kälte in der Gebärmutter | 22 |
| Leber- Qi- Stagnation | 22 |
| Blut- Stagnation | 24 |
| Herz- Qi- Stagnation und Mangel des Funktionskreises Herz | 25 |
| Immunologische Einschränkung der Fruchtbarkeit | 26 |
| 10. Chinesische Krankheitsbilder speziell beim Mann | 27 |
| Qi- und Blut- Stagnation | 29 |
| Krampfadern am Hoden | 29 |
| Sexuelle Dysfunktionen | 30 |
| 11. Shiatsu als Begleitung während einer künstlichen Befruchtung | 30 |
| 12. Wenn es trotzdem nicht klappt oder es zur Fehlgeburt kommt | 32 |
| 13. Endlich Schwanger! | 32 |
| 14. Glossar- Abkürzungen und Fachausdrücke | 35 |
| 15. Quellen | 36 |



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Vorwort

Das Thema „Unerfüllter Kinderwunsch“ spielte in meinem Leben lange eine große Rolle. Ich kam darüber zu Shiatsu und es hat meinem Leben eine ganz neue Richtung gegeben.

Nachdem ich Kindergärtnerin war, und schon immer viel mit Kindern zu tun hatte, wollte ich früh eigene Kinder haben, schon als ich 20 Jahre alt war. Die „Idealen Umstände“ dazu, ergaben sich aber erst viel später. Als es dann endlich so weit war, hätte ich nicht im Traum daran gedacht, dass die Erfüllung meines Wunsches noch so weit weg liegt.

Es hat einfach nicht geklappt, die Gedanken drehten sich im Kreis - woran kann es liegen, es passt doch alles, wir machen doch alles richtig! Die Enttäuschung und Frustration wurde von Monat zu Monat größer, ich hätte alles - wirklich alles - gemacht, um meinem Wunsch ein Stück näher zu kommen. Nach unzähligen Untersuchungen, die keine aufschlussreichen Ergebnisse brachten, schickte mich eine Freundin zu einer Shiatsu-Praktikerin, die sich auf dieses Gebiet spezialisiert hat. Mein Mann und ich gingen regelmäßig zu ihr in Behandlung und sie war diejenige, die meine Enttäuschung verstehen konnte. Sie hat mich immer wieder motiviert nicht aufzugeben, mir zugehört, mich gestärkt, aufgebaut und uns dann auch während der kräfteaubenden Kinderwunschbehandlung begleitet.

Heute habe ich Zwillinge! Sie sind 5 Jahre alt und ich bin froh, dass ich diese – meist - wundervolle Erfahrung, Mutter zu sein, machen darf.

Ich bin überzeugt davon, dass Shiatsu und speziell diese einfühlsame Praktikerin großen Anteil daran haben, dass mein Wunsch in Erfüllung gegangen ist. Viele Dinge sehe ich heute aus einer ganz anderen Perspektive, seit ich mich intensiv mit der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ beschäftige.

Dieses Thema hat mich seither nicht mehr los gelassen, und ich entschied, die Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin zu machen. Ganz automatisch fanden Frauen mit Kinderwunsch zu mir, die ich jetzt begleiten darf. Auch von ihnen halten mittlerweile 2 ihr Wunschbaby in den Armen. Im Zuge dessen, habe ich mich natürlich viel mit diesem Thema beschäftigt und schnell beschlossen, dass das auch das Thema meiner Abschlussarbeit sein wird.

Für mich ist es eine wunderschöne Aufgabe, die mich motiviert und mir selbst ganz viel Kraft gibt.

1. Unerfüllter Kinderwunsch - in der heutigen Zeit kein Einzelfall

Lange Zeit war unerfüllter Kinderwunsch ein absolutes Tabuthema. Den Betroffenen war es peinlich, sie fühlten sich nicht vollkommen, nicht gut genug, um Nachwuchs zu bekommen. Vermeintliche Unfruchtbarkeit betrifft allerdings gegenwärtig viel mehr Paare, als man denkt. Diese Tatsache führte dazu, dass in den letzten Jahren schon viel offener mit dem Thema umgegangen wird, und die Entwicklung in der Reproduktionsmedizin große Fortschritte macht.

Trotz steigender gesellschaftlicher Relevanz wie auch Akzeptanz, bleibt die Kinderwunschthematik ein sensibles Thema. Viele Paare sprechen erst nach langer Zeit des „Probierens“ mit einem Arzt und es geht fruchtbare Zeit verloren, so Univ. Prof. Dr. Heinz Strohmer, Leiter des Kinderwunschzentrums Goldenes Kreuz.

Die in Folge angeführten Zahlen belegen, dass immer mehr Paare Probleme mit der Fruchtbarkeit haben, aber auch die Behandlungsformen sich laufend verbessern. So denken viele in früheren Jahren nicht daran, dass sie von diesem Thema auch betroffen sein könnten. Wir leben heute in einer Zeit des Überflusses, wollen immer mehr erleben, immer mehr machen, immer mehr besitzen. Wir können alles erreichen und uns alles kaufen, wenn wir uns nur ein wenig Mühe geben oder dafür arbeiten - dieser Eindruck prägt unsere Gesellschaft. Umso schlimmer ist dann die Erfahrung, dass ein sehnlicher Wunsch - nämlich der nach einem Kind - plötzlich nicht auf Knopfdruck in Erfüllung geht. Betroffene suchen verzweifelt nach Ursachen, Ratschlägen, Hausmitteln und erwarten von den „Profis“ eine Patentlösung für ihr Problem. Es werden Diagnosen gestellt und der Weg endet oft in Kinderwunschzentren. Doch Nachwuchs bekommen liegt nicht immer in unseren Händen!

2. Kinderwunsch aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin

„Wenn der DU Meridian krank ist, kann die Frau nicht empfangen“- wusste Huang Di Nei Jing bereits 2000 v. Chr.

TCM ist eine Kombination aus Akupunktur, Pharmako-/Phytotherapie, Diätik, Manualtherapie, Moxibution (Erwärmung spezieller Körperpunkte) und Körperübungen wie Qi Gong und Tai Qi. Es ist die älteste tradierte Heilmethode, mit der weltweit die meisten Menschen über den längsten Zeitraum hinweg Heilung erfahren haben. In der Vorstellung der fernöstlichen Medizin ist Gesundheit der freie Fluss der Lebensenergie (Qi), des Blutes und der Körperflüssigkeiten. Ist dieser Fluss zu stark, zu schwach oder blockiert, treten körperliche Beschwerden oder Krankheiten auf. Der Körper braucht Energie, Substanz, Wärme und emotionale Harmonie um neues Leben entstehen zu lassen.

Nach der femöstlichen Ansicht ist die Empfängnis eine Verschmelzung der sexuellen Energien von Mann (Yang) und Frau (Yin), um die vorgeburtliche Essenz (Jing) des Babys zu bilden. Sie ist bestimmend für unsere Konstitution, unsere Kraft und Vitalität und im Erwachsenenalter schwer zu beeinflussen. Die vorgeburtliche Essenz ist in Quantität und Qualität festgelegt, kann aber durch eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe, gute Ernährung, positive Einflüsse und gesunde Atmung positiv beeinflusst werden. Diese Faktoren nähren unser nachgeburtliches Jing, und die Lebensessenz wird für Fortpflanzung, Wachstum und Reifung benötigt. Unsere Fruchtbarkeit ist also abhängig von einem harmonischen Zusammenspiel der Körpersubstanzen, dem Organsystem und dem emotionalen Wohlbefinden.

Aus Sicht der TCM liegt die Ursache für unerfüllten Kinderwunsch oft in einer Störung oder Schwäche eines bestimmten Funktionskreises, wodurch die Fertilität eingeschränkt ist. Wenn z.B. der Funktionskreis Niere gestört ist, liegt oft eine allgemeine Schwäche vor, das Jing kann von der Niere nicht gespeichert werden und der Körper der Frau hat keine Kraft, ein Kind zu versorgen. Auch der Funktionskreis Leber spielt hier eine essentielle Rolle: Die Leber reguliert den Tonus und die Peristaltik der glatten Muskulatur und trägt somit durch die Muskeltätigkeit in den Eileitern und der Gebärmutter zur Einnistung des Embryos bei. Auch andere Funktionskreise, die hier später noch erwähnt werden, spielen bei Kinderwunsch eine entscheidende Rolle.

Wir können also die Empfängnis eines Kindes nicht erzwingen, viel mehr stellt sie ein kleines Wunder dar, das wir aber durch das Aktivieren diverser Ressourcen, die im Kinderwunsch eine Rolle spielen, ein wenig wahrscheinlicher machen können.

Mit Shiatsu kann positiv auf den Hormonhaushalt eingewirkt werden, es sorgt für Entgiftung und bietet die oft notwendige gedankliche Auszeit. Dabei steht sowohl die Frau, als auch der Mann im Mittelpunkt der Behandlung. Auch wenn es auf natürlichem Weg nicht klappen sollte, ist Shiatsu eine ideale Begleitung bei medizinischer Kinderwunschbehandlung, die für Körper und Psyche oft eine große Herausforderung darstellt. Zahlreiche Studien belegen vor allem den Erfolg durch Akupunktur, die für bessere Durchblutung der Gebärmutter und Eierstöcke sorgen kann, aber auch den Stoffwechsel positiv beeinflusst und sich auf das seelische Wohlbefinden auswirkt.

Erfahrungsgemäß lassen sich folgende Gebiete durch TCM mit gutem Erfolg behandeln und begleiten:

- Menstruationsstörungen: Prämenstruelles Syndrom, Zyklusunregelmäßigkeiten, Abnorme Blutungen (zu stark/schwach, zu lang,...), Regelschmerzen, Kopfschmerzen während der Monatsblutung oder davor
- Wechselbeschwerden: schwitzen, Wallungen, Unruhe
- Endometriose: Von Endometriose ist ca. jede 10. Frau betroffen. Diese Krankheit verursacht starke Schmerzen vor und während der Regel und führt oft zu Infertilität.

- Schwangerschaft, nachgeburtliche Betreuung: Schwangerschaftsbeschwerden, Geburtsvorbereitung, Prävention/ Therapie nachgeburtlicher Erschöpfungszustände
- Kinderwunsch: Wegen des zur Schulmedizin differenten Herangehens an den Problemkreis Unfruchtbarkeit gelingt in seltenen Fällen auch bei Frauen eine Befruchtung, die alle anderen Therapieoptionen ausgeschöpft haben. TCM kann auch begleitend zu schulmedizinischen Behandlungen, z.B. IVF, eingesetzt werden und zu einem rascheren Erfolg beitragen. Die Eizellqualität, die Regelmäßigkeit des Eisprungs, die Gebärmutterschleimhautdurchblutung, die Spermienqualität und auch das Wohlbefinden werden positiv beeinflusst.
- Andere: Neigung zur Pilzinfektion und zum Harnwegsinfekt

Die TCM kann keine Wunder bewirken, defekte Fortpflanzungsorgane, verschlossene Eileiter oder genetisch veränderte Spermien des Mannes können auch hier nicht behoben werden. Erfreulicher Weise bieten immer mehr Reproduktionskliniken und Frauenarztpraxen ergänzend zur westlichen Medizin TCM an, denn diese ergänzen sich nachweislich hervorragend. Der Mensch wird als Ganzes wahrgenommen und auf allen Ebenen behandelt.

Das „Nest“ für das Baby wird so gut vorbereitet und es entsteht der Raum, in dem das Wunder Empfängnis passieren darf.

3. Kinderwunsch aus Sicht der westlichen Medizin im Vergleich mit TCM

Die westliche Medizin beschäftigt sich vorwiegend mit dem, was man sehen und messen kann. Ihr Weltbild ist sehr mechanisch, der Mensch muss „funktionieren“. Man versucht Krankheiten „zu bekämpfen“. Das Hauptaugenmerk ist auf das Verhindern des Todes ausgerichtet, das Ankämpfen gegen Krankheiten. Antibiotika sind zum Beispiel erfolgreiche Waffen im Kampf gegen die bösen Eindringlinge.

Die chinesische Medizin beschäftigt sich vor allem mit Wechselwirkungen und Funktionszusammenhängen. Der Mensch wird als Individuum betrachtet, als Einheit von Geist, Körper und Seele. Das meint, dass alles miteinander untrennbar verbunden ist.

In China bereiten sich Paare auch mindestens ein Jahr lang darauf vor, Nachwuchs zu bekommen. Sie schaffen optimale Bedingungen im Körper, um dem Kind einen idealen Start zu ermöglichen, bevor sie überhaupt versuchen, ein Baby zu bekommen.

| | westliche Reproduktionsmedizin | traditionelle chinesische Medizin |
|----------------------------|---|---|
| Definition Unfruchtbarkeit | Krankheit | keine Bedingung für Schwangerschaft |
| Interesse | Befund | Befinden |
| Fokus der Diagnose | Störung und Fehler der Fortpflanzungsorgane und Hormone | inneres Ungleichgewicht |
| Behandlungsansatz | Hormonhaushalt normalisieren | innere Harmonie herbeiführen |
| Blickrichtung | Details, Laborwerte, Ultraschall | Zusammenhänge, Funktionsabläufe, subjektive Wahrnehmungen der Patientin |
| Vorgehen | reparieren lassen | Selbstaktivität und Selbstheilungskräfte fördern |
| Blickpunkt | Unfruchtbarkeit | Frau mit Fruchtbarkeitsstörung |
| Strategie | Unfruchtbarkeit bekämpfen | Fruchtbarkeit fördern |
| Maßstab | Statistik, Vergleich mit anderen als Norm | individuelles Wohlbefinden als Norm |
| Arzt-Patienten-Beziehung | vorschreibend | partnerschaftlich |
| medizinische Sprache | bewertend, urteilend | wahrnehmend, einfühlsam |

4. Fakten und Zahlen

Ungewollte Kinderlosigkeit:

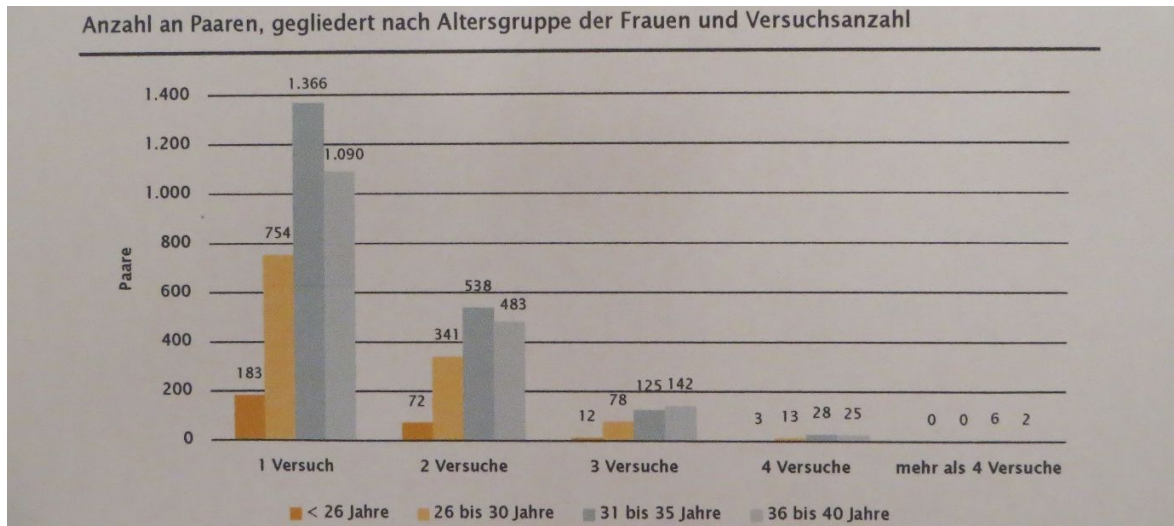
- 30% aller Frauen versuchen länger als 12 Monate schwanger zu werden
- 6-9% sind ungewollt kinderlos
- 3% bleiben ungewollt kinderlos

Aus den Statistiken des Goldenen Kreuz in Wien geht hervor, dass in der Zeit von 2001-2014 84.974 IVF-Versuche in 28 qualifizierten Zentren in Österreich stattgefunden, die in 22.652 Fällen zu Schwangerschaften geführt haben.

2014 wurden 7.649 Versuche bei 5.261 Paaren durchgeführt und 1.797 Schwangerschaften erzielt. das entspricht einer Erfolgsrate von 30,9%.

Patientinnen unter 40 Jahren können derzeit nach 3 IVF-Versuchen mit einer Wahrscheinlichkeit von 85% damit rechnen, schwanger zu werden, wobei natürlich der

individuelle Grund für die Unfruchtbarkeit die Wahrscheinlichkeit noch erhöhen oder verringern kann.



In dieser Statistik vom IVF-Register Jahresbericht 2014 des Goldenen Kreuz ist ersichtlich, dass hauptsächlich Frauen über 30 die Hilfe der Reproduktionsmedizin in Anspruch nehmen und es bei den meisten schon beim ersten Versuch zu einer Schwangerschaft kommt.

5. Ursachen für die steigende Unfruchtbarkeit

Die Gründe können sehr vielfältig sein. Unerfüllter Kinderwunsch ist ein Problem, das beide Partner betrifft. Die Ursachen dafür verteilen sich zu 52,6% auf den Mann und zu 16,6 % auf die Frau. Bei 30,8% der betroffenen Paare kann es auch an beiden Partnern liegen. In manchen Fällen lässt sich allerdings keine medizinische Ursache finden. Diese Daten basieren ebenfalls auf dem IVF-Fonds Jahresbericht 2014.

Die Fruchtbarkeit der Männer - also die Qualität der Samenbefunde - sinkt speziell in allen Industrieländern stetig.

Die Lebensplanung vieler Paare hat sich geändert: Der Wunsch nach einem Kind verschiebt sich im Lebenszyklus immer weiter nach hinten. Die weibliche Fruchtbarkeit sinkt allerdings schon ab dem 33. Lebensjahr, so dass sich die Chancen auf eine Schwangerschaft schmälern.

So liegt z.B. das Durchschnittsalter bei IVF-Behandlungen im Kinderwunschzentrum Goldenes Kreuz bei 36,1 Jahren. Gleichzeitig verringert sich die Anzahl der gewonnenen Eizellen für eine IVF-Behandlung ab dem 30. Lebensjahr kontinuierlich und das Risiko einer Fehlgeburt steigt.

Ursachen für Unfruchtbarkeit aus westlicher Sicht

- Verschluss oder Schädigung der Eileiter
- Endometriose
- Polyzystisches Ovarsyndrom
- Veränderungen der Gebärmutter und des Gebärmutterhalses
- Vorzeitige Menopause
- Störung der Eizellreifung
- Störungen der Schilddrüse bzw. des Hormonhaushaltes
- Diabetes Mellitus
- Nieren- und Leberfunktionsstörungen
- Tumorerkrankungen und/ oder Chemotherapie
- Störungen im Immunsystem
- Eingeschränkter Samenbefund
- Hodenhochstand oder Krampfadern am Hoden
- Unter- oder Übergewicht
- Schädigung in der Erbanlage
- Genussgifte wie Zigaretten, Alkohol oder Kaffee
- Missbrauch von Drogen bzw. Medikamenten
- Pestizide und andere Umweltgifte
- exzessiver Sport
- Stress

6. Biologie für zukünftige Eltern

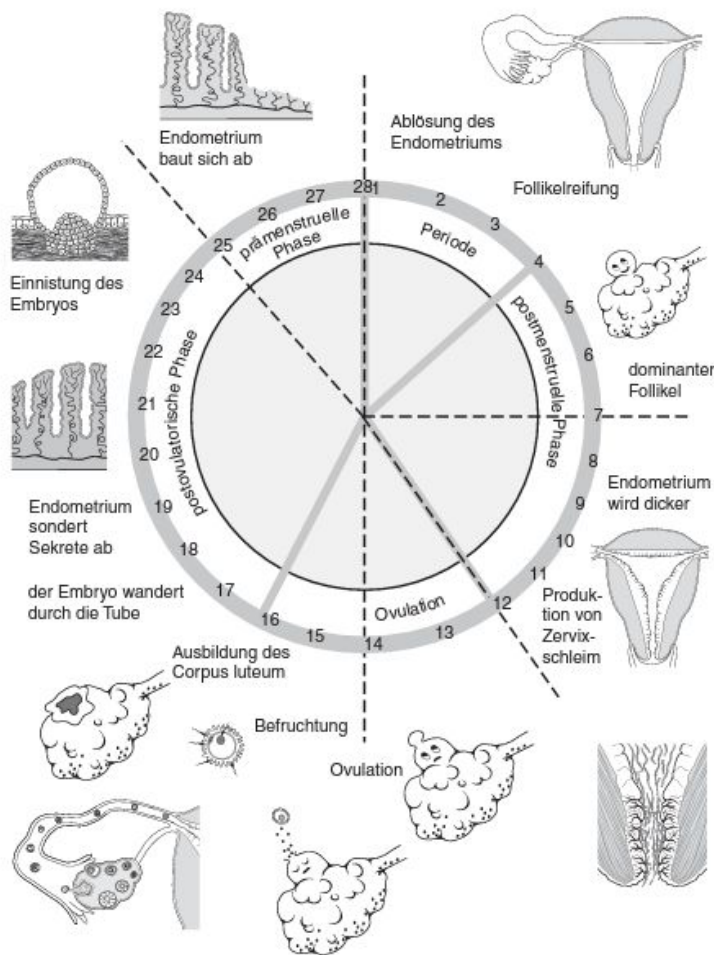
Was die Frau angeht - der Menstruationszyklus

Eierstöcke, Gebärmutter und Eileiter müssen alle zusammen funktionieren, damit eine Schwangerschaft eintreten kann:

- 1.- 5. Tag - die Follikelphase: Eine Eizelle reift im Eierstock heran. In der Gebärmutter wird gleichzeitig die Schleimhaut abgebaut, in die sich die Eizelle vom Zyklus davor nicht eingenistet hat, und durch die Scheide ausgestoßen - dies ist die Regelblutung.
- 6.- 13. Tag - die proliferative Phase: Das Eibläschen mit dem reifen Ei wächst und produziert Östrogen (ein weibliches Geschlechtshormon). Östrogen bereitet die Schleimhaut der Gebärmutter (Endometrium) auf die bevorstehende Einnistung vor.
- 14. Tag - der Eisprung (Ovulation): Das reife Eibläschen platzt und die Eizelle gelangt in den Eileiter, trifft dort (wenn der Geschlechtsverkehr zum richtigen Zeitpunkt stattgefunden hat und die Samenzelle des Mannes bis dorthin gelangt ist) auf die Samenzelle, und die Befruchtung findet statt. Die Erbanlagen von Vater und Mutter verschmelzen daraufhin und ein neues Leben entsteht - nun spricht man von einem Embryo. Es kann immer nur eine der zahlreichen Spermien die Hülle der Eizelle

durchdringen. Die Reise durch den Eileiter dauert ein paar Tage, und wenn das befruchtete Ei im Uterus (der Gebärmutter) ankommt, ist dort auch die Schleimhaut bereit, die Einnistung und das Wachstum des Embryos zu unterstützen.

- 14.-28. Tag - die Lutealphase oder sekretorische Phase: Das leere Eibläschen im Eierstock wird zum Gelbkörper (Corpus luteum) und produziert Progesteron und Estrogen. In den ersten Tagen dieser Phase ist die Eizelle, die sich bereits immer wieder teilt und so zum Keimbläschen (Blastozyste) wird, noch damit beschäftigt, im Uterus einen Platz zum Einnisten zu finden. Sobald das geschehen ist - nach frühestens sechs Tagen -, wächst der Embryo. Geschieht dies nicht, wird die eigens dafür aufgebaute Schleimhaut ab zwei Wochen nach dem Eisprung mit der nächsten Regelblutung wieder abgestoßen und alles beginnt von vorne.



Hat eine Frau einen längeren oder kürzeren Zyklus, muss man diesen erst beobachten, um den Zeitpunkt des Eisprunges berechnen zu können. Der Eisprung findet typischerweise ca. 12-14 Tage vor der nächsten Menstruation statt. Man erkennt die Tage vor dem Eisprung z.B. an der Verflüssigung des Zervixschleim, manche Frauen am Ziehen im Unterleib oder durch die

Temperaturmethode, wo kurz vor dem Eisprung die

Körpertemperatur etwas abfällt, und mit dem Eisprung dann ein paar Tage um

mindestens 0,5 Grad höher bleibt als im restlichen Zyklusverlauf. Auch Ovulationstests helfen, den richtigen Zeitpunkt zu erkennen. Haben die Spermazellen den Weg in die Gebärmutter

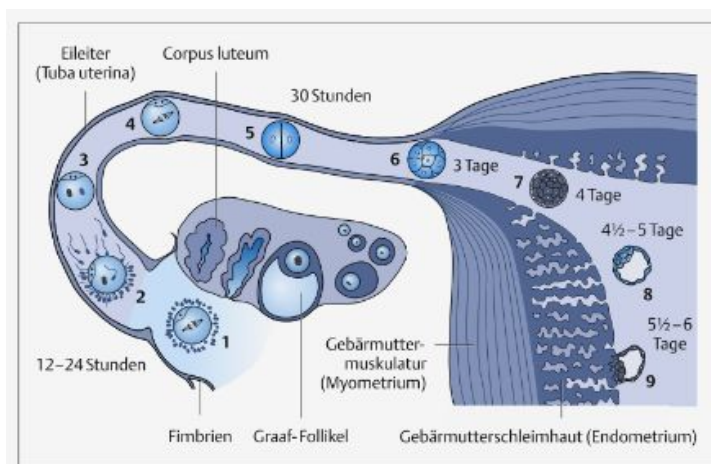
gefunden, die sich kurz vor dem Eisprung öffnet, können sie dort auch einige Tage überleben und auf die Eizelle warten. Die Eizelle hingegen kann nur innerhalb eines Tages nach dem Eisprung befruchtet werden.

Was den Mann angeht - die Spermien

Für eine gute Samenqualität und -quantität ist es wichtig, dass der Mann darauf achtet, dass die Hoden, in denen die Samenzellen (Spermien) produziert und aufbewahrt werden, nicht zu warm werden. Dies geschieht oft durch Tragen von zu enger Kleidung, warme Bäder oder Saunabesuche. Auch Varikozelen (Krampfadern des Hodens) können die Temperatur im Hoden anheben und so die Qualität der Samenzellen beeinflussen. Diese können aber operativ behandelt werden. Samenzellen werden täglich im Nebenhoden produziert, benötigen aber rund 90 Tage, bis sie ausgereift sind und durch den Samenleiter zur Samenflüssigkeit in den Hoden gelangen. Jede Erhöhung der Körpertemperatur (auch Fieber) kann in dieser Zeit Einfluss auf die Qualität der Samen nehmen.

Auch die Frequenz des Geschlechtsverkehrs spielt bei der Kinderplanung eine große Rolle. Zu häufiger Samenerguss (Ejakulation) reduziert die Quantität der Samenzellen, während die Qualität leidet, wenn die Samenzellen zu alt sind, sie verlieren ihre Beweglichkeit (Motilität). Rund um den Eisprung wird deshalb empfohlen, alle 2 Tage Geschlechtsverkehr zu haben, um den idealen Zeitpunkt nicht zu verpassen.

Die Befruchtung



FSH stimuliert in der ersten Zyklushälfte das Wachstum und die Entwicklung meist nur eines Eibläschens (Follikel) in einem der beiden Eierstöcke. In dem Eibläschchen selbst reift die Eizelle heran. Zudem produziert auch das Eibläschchen Hormone (Östrogene), welche das Wachstum der Gebärmutter-schleimhaut anregen. Ist eine Eizelle fertig herangereift, löst ein plötzlicher Anstieg des LH den Eisprung bei einem

regelmäßigen Zyklus um den 14-16. Zyklustag aus.

1 - Eizelle direkt nach der Ovulation: Das Eibläschen platzt dabei auf, und die befruchtungsfähige Eizelle wird in den Eileiter befördert. Der Rest des Eibläschens wandelt sich zum sogenannten Gelbkörper um, ein Hormon, das Progesteron aussendet, welches die Gebärmutter auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet.

2 - Befruchtung innerhalb von 12-24 Stunden: Die Eizelle wandert im Eileiter Richtung Gebärmutter und wird noch im Eileiter befruchtet. Von den vielen Samenzellen, die diese Stelle erreichen, schafft es immer nur eine, die schützende Hülle der Eizelle zu durchdringen. Die Erbanlagen von Vater und Mutter verschmelzen daraufhin miteinander - ein neues Leben entsteht. Nun spricht man von einem Embryo.

3-8 - Stadium der Zellteilung: Während die ersten Zellteilungen stattfinden, wandert der Embryo in Richtung Gebärmutter. Kurz bevor er sich dort einnistet, muss er aus der Eihülle schlüpfen.

9 - Einnistung: Frühestens sechs Tage nach der Befruchtung beginnt die eigentliche Einnistung in die nährstoffreiche Schleimhaut der Gebärmutter. Auch der Embryo und später der Mutterkuchen (Plazenta) geben Hormone frei, die in erster Linie schwangerschaftserhaltend wirken. Bleibt eine Befruchtung aus, oder kann sich der Embryo nicht einnisten, wird die Gebärmutterschleimhaut als Monatsblutung wieder abgestoßen. Der Zyklus beginnt von neuem.

Dazu ist zu sagen, dass die Schwangerschaftsrate bei regelmäßigem, ungeschütztem Geschlechtsverkehr nur bei etwa 20-30% liegt, da oft nicht alle Faktoren perfekt zusammen spielen.

7. Grober Überblick über die Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin

Hormontherapie mit Medikamenten

- Ungleichgewicht der Hormone
- Störung der Eizell- Reifung und/oder des Eisprungs
- Störung der hormonellen Hodenfunktion

Künstliche Samenübertragung in der Gebärmutter (IUI)

- Eingeschränkte Samenqualität
- Immunreaktion gegen Samenzellen
- Störung des Gebärmutterhalses

Befruchtung außerhalb des Körpers (IVF)

- Funktionsstörung an den Eileitern
- Eingeschränkte Samenqualität
- Endometriose
- Unfruchtbarkeit ohne erkennbare Ursache

Injektion einer Samenzelle in eine Eizelle (ICSI), Nachfolgend Übertragung des Embryo in die Gebärmutter

- Stark eingeschränkte Samenqualität

Operative Spermengewinnung aus dem Hoden oder Nebenhoden

- Funktionsstörung der Samenleiter bzw. des Hodens
- Keine Samenzellen im Ejakulat

8. Chinesische Krankheitsbilder bei Frau und Mann

Nieren- Yang- Mangel

Der Funktionskreis Niere stellt das wärmende Feuer des Lebens und die Quelle aller Funktionskreise, Bewegung und Aktivität des Körpers dar, die für das Überleben des Individuums und der Art wichtig sind. Ein Nieren-Yang-Mangel kann vererbt sein, aber auch durch Kälte oder Schock hervorgerufen werden. Durch Schock und Angst wird das Qi zerstreut und der Funktionskreis Niere geschwächt - ein Schock „geht uns an die Nieren“. Meist wurde in der Kindheit ein Gefühl der Verlassenheit erlebt – z.B. durch Tod einer Bezugsperson oder emotionaler Abwesenheit eines Elternteils - es fehlte der ausreichende Schutz, die Wärme - man musste „stark und tapfer“ sein. Kälte kann bei Frauen auch während der Periode besonders gut in den Uterus eindringen, z.B. durch kalte Bäder. Auch emotionale Kälte nach dem Geschlechtsverkehr oder häufiger Verzehr von Tiefkühlkost und kalten Nahrungsmitteln kühlen den Organismus aus. Frauen haben das Gefühl zu wollen, aber nicht zu können. Der Uterus wird nicht ausreichend erwärmt und mit Qi versorgt und kann so den Fetus nicht halten. Auch lang andauernder Yin- oder Qi- Mangel führen zu Nieren- Yang- Mangel und wirkt sich durch Schlafmangel, Dauerstress und Überlastung auf die Fortpflanzungsorgane aus. Oft ist daher bei Fruchtbarkeits- und Einnistungsstörungen ein Nieren-Yang- Mangel beteiligt.

Hauptsymptome: Rückenschmerzen, Kältegefühl, kalter Rücken, kalte Knie, kalte Füße, Antriebslosigkeit, geringes sexuelles Verlangen, Erektionsbeschwerden, nächtlicher Hamdrang, Schwindel und Leeregefühl im Kopf, Mangel an Willenskraft, rauschender Tinnitus, Neigung zu Ödemen, Blähungen, Durchfall bei Menstruation oder am Morgen,...

Der Zyklus ist oft verlängert, ausbleiben der Regel mit wenig blassem, dunklem Blut, langjährige Unfruchtbarkeit, reichlich dünnflüssiger Ausfluss.

Zunge: blass, eventuell aufgedunsen, der Belag dünn und klar.

Spermiogramm: Wenig Spermien, Beweglichkeit eingeschränkt, dünnes Ejakulat, abgestorbene Spermien.

Behandlung: Wärmen, Nieren-Yang stärken und Jing stärken. Um die Einnistung zu fördern sollte meist auch das Nieren- Yin gestärkt werden, ebenso das Qi der Mitte und das Blut genährt werden.

Wärmende, kräftigende Nahrungsmittel sind zu empfehlen, Kraftsuppen, mehrmals am Tag warm essen. Tiefkühlkost, kühle und kalte Nahrungsmittel vermeiden.

Für ausreichend Schlaf sorgen!

Hauptpunkte bei der Frau: Ni1, Ni2, Ni3, Ni7, Ni13, Kg4, KG6, BI23, BI52, Ma28, Gv4, BI23, BI30, BI6 Le8, GV4

Hauptpunkte beim Mann: NI2, Ni3, Ni7, Ni13, Ni12, MP6, Ma36, Gb25, BI30, Kg4, KG6, GV4, BI23, BI52, BI62, BI32

Bei Nieren- Yang- Mangel ist vor allem Wärmeanwendung angezeigt, also auch Moxibustion bzw. Wärmekissen am Unterleib während der Behandlungen bzw. auch für zu Hause.

Alle Punkte können beim Mann auch mit Moxa behandelt werden - es eignet sich besonders, um die Spermienbeweglichkeit zu verbessern.

Wärmende Bäder oder Fußbäder, auch Ingwerfußbäder oder Infrarotbehandlungen stärken das Nieren Yang.

Unterstützte Behandlung durch Akupunktur und Chinesische Kräutertherapie ist anzuraten.

Nieren- Yin- Mangel

Der Funktionskreis Niere stellt die Quelle aller Lebensäfte dar. Nieren-Yin-Mangel bedeutet einen Säftemangel und dadurch Trockenheit und/oder auch Hitzezeichen. Er geht meist mit einer inneren Hitze einher, diese trocknet die wertvollen Körperflüssigkeiten (u.a. Samenflüssigkeit) aus und führt auch dazu, dass die Säfte nachts nicht gehalten werden können- Nachtschweiß - wodurch noch mehr Essenz verloren geht.

Ein Nieren-Yin-Mangel kann eine angeborene Schwäche sein, aber auch durch lange chronische Krankheiten, durch dauerhafte Überarbeitung, starken Blutverlust z.B. bei starken Regelblutungen oder durch zu scharfes Essen auftreten. Meist besteht eine Neigung, sich ständig zu überfordern, immer etwas tun zu müssen und nie zur Ruhe zu kommen. Chronische Überarbeitung und oft auch wiederholte Hormonstimulationen im Rahmen künstlicher Befruchtungen führen dann zu schlechter Eizell- oder Embryoqualität.

Fehlgeburten bis zum 3. Monat sind oft auf einen Nieren- Yin- Mangel zurückzuführen.

Hauptsymptome: Rückenschmerzen, Nachtschweiß, trockene Haut, trockene Haare, trockener Mund, Ruhelosigkeit, Erschöpfung, trockener Stuhl mit Verstopfung, häufiges Wasserlassen von dunkler Urin in geringen Mengen, Fersen- und Beinschmerzen, leichte Angstzustände, mangelnde Willenskraft und Depression, eventuell Tinnitus, rote Wangen, Hitze in den Handflächen,...

Der Zyklus ist oft kurz mit geringer oder auch großer Blutmenge und roter Farbe. Oft gibt es Probleme mit dem Eisprung bei schlechter Eizellqualität, verbunden mit einer Gelbkörperschwäche.

Zunge: rot und trocken mit nur wenig oder keinem Belag, bei starkem Mangel auch mit Rissen im Zungenkörper durchsetzt.

Spermiogramm: Veränderte Spermien von schlechter Qualität, wenig, zähe Samenflüssigkeit, Verflüssigungszeit verlängert. Vermehrt verformte und abgestorbene Spermien.

Behandlung: Um einen Yin-Mangel auszugleichen braucht es länger, oft geht auch ein Blut-Mangel damit einher. Dazu das Nieren-Yin befeuchten und eventuell Leere-Hitze kühlen sowie das Milz-Qi stärken. Beim Mann speziell die Säfte fördern, Nieren- Yin und Jing stärken und Mangel Hitze klären.

Säfte spendende und kühlende Nahrung stärken das Yin und die Mitte, leicht gekocht und blanchiert zubereitet. Obst, Gemüse und Salate eignen sich besonders, um Yin wieder

aufzubauen. Alkohol, scharfe Gewürze und heiße Nahrungsmittel, sowie Sauna und körperliches Verausgaben ist zu vermeiden.

Hauptpunkte bei der Frau: KG4, KG3, KG5, Ni3, Ni6, Ni2, Ni10, Ni13, BI67, BI23, BI29, BI34.

Hauptpunkte beim Mann: Lu7, Ni6, Ni2, Ni3, KG4, Ni10, Ni13, Ni12, Ni7, BI23, BI52

Moxibustion ist bei diesem Krankheitsbild nicht zu empfehlen, nur wenn gleichzeitig ein Kältemuster vorliegt.

Qi-Gong- Übungen, regelmäßige Ruhephasen mit Musik, Träumen und Wellnesskuren helfen, das Yin wieder aufzubauen. Barfußlaufen und Fußmassagen stärken den Funktionskreis Niere.

Unterstützte Behandlung durch Akupunktur und chinesische Kräutertherapie sind zu empfehlen.

Jing- Mangel

(bei Mann und Frau, wobei bei Männern meist Nieren-Jing-Mangel)

Jing bezeichnet die Lebensessenz, das Strukturpotential, den Samen des Lebens. Es ist neben Qi, Blut, den übrigen Körperflüssigkeiten und dem Shen eine der fünf Grundsubstanzen des Lebens. Es ist Teil des Yin des Funktionskreises Niere und bildet die energetische Grundlage des Lebens.

Auch dieses Muster kann durch eine angeborene Schwäche oder lang andauerndem Stress verursacht sein, etwas „geht einem auf die Substanz“. Auch übermäßige sexuelle Aktivität in frühen Jahren, schwere körperliche Arbeit, Chemotherapie oder langjähriger Drogenkonsum können einen Jing-Mangel verursachen. Dies kann zu einem Blut-Mangel in der Gebärmutter führen, wodurch der Fetus nicht ausreichend mit Blut versorgt wird.

Ein Nieren-Jing-Mangel basiert oft auf einem Nieren-Yin-Mangel.

Hauptsymptome: Ohrgeräusche, Schwäche und Schmerzen im Rücken und den Knien, grauer, matter Teint, Seh- und Hörprobleme, lockere Zähne, extreme Erschöpfung und ausgelaugt sein, abgestumpfte Gefühle,... Dunkle Augenringe, geringer entwickelte Geschlechtsmerkmale - z.B. kleine Brüste - fehlendes sexuelles Verlangen und auch schlechtes Ansprechen auf hormonelle Stimulation sind Zeichen eines oft schon seit Geburt geschwächtem Jing.

Zyklus: Amenorrhö oder unregelmäßige Regel mit spärlichem, hellrotem Regelblut.

Zunge: an der Zungenwurzel findet man häufig eine tiefe Delle oder/ und Risse im Zungenkörper.

Spermiogramm: wenige und in der Gestalt veränderte Spermien.

Behandlung: Jing, Nierenfunktionskreis und Mitte stärken, Ruhephasen einlegen, wenig äußere Stimulanzen, immer von Zyklusbeginn an behandeln. Meist ist die Behandlung langwierig.

Ähnlich wie bei Nieren- Yin- und Blut- Mangel empfiehlt sich warme und kräftigende Nahrung. Übermäßiges Fasten, scharfe und kalte Nahrungsmittel sind zu vermeiden, sowie Alkohol und Kaffee.

Hauptpunkte für Mann und Frau: Ni3, Ni7, KG4, BI23, BI52, BI11, BI32, Gb38, GV14, GV4, Ma27, Ni12.

Chinesische Ärzte empfehlen bei diesem Muster, die Ejakulation öfter zurückzuhalten, um das wertvolle Jing zu bewahren.

Feuchte Hitze in der Gebärmutter/ im „Unteren Erwärmer“

Diesem Disharmoniemuster geht meist eine lange Geschichte von Entzündungen im Unterleib bzw. am Penis voraus. Auf der emotionalen Ebene basiert es auf vielen Enttäuschungen in Ohnmachtssituationen, die traurig und gleichzeitig wütend machen - unterdrückte Wut. Von Seiten der Ernährung führen fette, scharfe Speisen und übermäßiger Alkoholkonsum zu Hitze im Körper. Dazu kommt Feuchtigkeit, die ebenfalls durch Konsum von fetten Speisen aber auch Milchprodukten und Süßem entsteht. Die Feuchtigkeit kann dann bis zum Herzen aufsteigen und eine matte Stimmung erzeugen bzw. sich im „Unteren Erwärmer“ als Schleim (eingedickte Flüssigkeit) absetzen und hier die Harnwege und die Geschlechtsorgane blockieren. Dies schwächt die Mitte und erzeugt Disharmonien. Während der Menstruation, der Geburt und im Wochenbett ist die Gebärmutter offen und Feuchtigkeit und Hitze können leicht tief ins Innere eindringen, z.B. wenn während der Geburt negative Stimmung oder Abwertungen von der Hebamme verbreitet werden. In solchen Fällen kann es schwierig sein, wieder schwanger zu werden.

Hauptsymptome:

Dumpfe, brennende Schmerzen die im Steißbein sitzen, so dass es sich wund anfühlt, ausstrahlende Schmerzen in die Beine, Schmerzen die bei Druck schlechter werden. Zudem oft

brennende Schmerzen sowie Hitzegefühl und Fieber während der Regel. Beim Mann oft schmerzhaftes, häufiges Wasserlassen, chronische Prostatitis, Druckschmerzhaftigkeit der Hoden, gelblicher Ausfluss und Schweißneigung im Genitalbereich bzw. vorzeitiger Samenerguss.

Das Regelblut ist rot, mit großem Volumen und einem starken fauligen Geruch. Meist kommt auch ein reichlich stinkender, gelblicher Ausfluss dazu, sowie Juckreiz in der Scheide oder am Anus. Häufig ergeben Untersuchungen einen Pilz- oder Chlamydienbefall. Übelriechender Durchfall mit Schleim oder Blut, trüber Urin, Hitzegefühle ohne Durst, reichlich dicke gelbe Aknepustel und innere Unruhe begleiten die Symptome. Auch eine Neigung zu Übergewicht und Zystenbildung weisen auf Feuchte-Hitze hin.

Zunge: sie zeigt einen gelben, schmierigen, schleimigen Belag und ist meist rot.

Spermiogramm: Sperma mit Eiter und Infektionsanzeichen, die Beweglichkeit der Spermien ist gering, eventuell sind Spermienantikörper nachweisbar, die Verflüssigungszeit ist verlängert.

Behandlung:

Feuchtigkeit ausleiten, Hitze klären und die Mitte stärken.

Nahrungsmittel sollten einfach zubereitet sein, ihr Eigenaroma entfalten und leicht verdaulich sein. Reichlich Gemüse aber auch Scharfes in Kombination mit bitterem, kühlendem wird empfohlen. Fleisch, Fettiges und Milchprodukte sowie Alkohol, Nüsse, Schokolade und Zucker, Bananen sollten vermieden werden.

Hauptpunkte bei der Frau: Ma28, Le1, Le8, Ni10, MP6, MP39

Hauptpunkte beim Mann: MP6, MP7, MP9, Ma28, Ma27, Le1, Le8, KG12, BI27, BI28, BI35, BI40, Ni10, Ni7,

9. Chinesische Krankheitsbilder hauptsächlich bei der Frau

Milz- Qi- Mangel

Die Milz stellt die Mitte dar und ist als „Mutterorgan des physischen Körpers“ für viele Prozesse zuständig. Ihre Aufgabe ist es, Nahrung zusammen mit dem Magen aufzunehmen, die Energie daraus aufzunehmen und diese umzuwandeln. Sie nährt also den Körper und steht somit in enger Verbindung mit dem weiblichen Zyklus. Sie reguliert das Blut, hält es in den Adern und die Organe an ihrem Platz. Sie trennt „Klares von Trübem“,

Bei Milz-Qi-Mangel ist man ständig in Gedanken, alles dreht sich um das „Warum“! Ständiges Grübeln und „voller Kopf“ sind die Hauptmerkmale- man kann etwas gedanklich nicht verdauen! Zu viele zu verarbeitende Eindrücke, Grübeln, Sorge um andere, Aufopferungsbereitschaft, falsche und zu viel Nahrung und Stress - vor allem in der Kommunikation - führt zu Schwäche der Milz und somit zu Feuchtigkeitsansammlungen. Um ihre Aufgaben bewältigen zu können, braucht die Milz Harmonie und Ruhe.

Milz-Qi-Mangel ist bei allen immunologischen Fruchtbarkeitsstörungen mitbeteiligt.

Fehlgeburten, die nach der 14. Schwangerschaftswoche eintreten, basieren häufig auf einem Milz-Qi-Mangel, da der Gebärmutterhals die Schwangerschaft nicht mehr tragen kann.

Hauptsymptome: Unaufhörliches Grübeln, voller Kopf, Müdigkeit, Erschöpfung, Leere-Gefühl im Unterleib, weicher Stuhl, spontanes Schwitzen bei Bewegung, blasses Gesicht, Neigung zu blauen Flecken, Wassereinlagerungen,...

Die Regelblutung ist stark, dünnflüssig, wässrig und pinkfarben und während der Regel besteht oft eine starke Energielosigkeit und eventuell eine Schwellung der Brüste.

Zunge: blass, der Belag weiß, der Zungenkörper gedunsen und zeigt Zahnabdrücke.

Behandlung: Die Mitte stärken und wärmen während des gesamten Zyklus, Ruhepausen einlegen, bei konzentrierter Arbeit immer wieder Bewegungspausen einlegen, klärende Gespräche anstreben und auch wohlriechende Gewürze stärken die Mitte und die Milz.

Die Nahrung soll leicht verdaulich sein, also gekocht oder gedünstet, auch Süßes in Form von Vollwertgetreidebrei baut die Mitte auf.

Hauptpunkte: MP1, Kg6, Ma36, MP6, MP9, BI20, BI21.

Qi- Gong- Übungen, Meditieren oder andere Entspannungsformen dienen der Stärkung der Milzfunktion.

Hier ein Beispiel für Visualisierung, das auch in einer Shiatsu-Behandlung gut eingebaut werden kann:

Wiegenlied: Die Kinderwunsch Klientin sucht sich ein Lied, das zu ihrem Wunschkind passt. Dieses Lied kann sie dann jederzeit summen, wenn sie an ihr Wunschkind denkt, gerade wenn sie Zweifel bekommt. Und sie kann sich vorstellen, wie sie es an der Wiege stehend summt, während ihr Kind friedlich einschläft. Auch während einer Shiatsu- Behandlung oder während eines Embryotransfers kann sie sich von ihrem Wiegenlied umgeben lassen.

Blut- Mangel

Das Blut hat eine enge Beziehung zum Funktionskreis Herz und Leber, sowie zu Geist und Seele, und wird oft als „der Geist einer Person“ bezeichnet. Das Herz regiert und die Leber speichert das Blut. Durch Menstruation und Geburten neigen Frauen generell zu einem Blut-Mangel, speziell ab dem 35. Lebensjahr. Hormonelle Verhütung wird in der TCM als Blut-Stagnation angesehen und führt ebenfalls zu Blut- Mangel. Auch sorgenvoller Stress um Verwandte, die es einem aber nicht danken, verbraucht das Blut. Meistens ist Blutmangel mit Milz- Qi- Mangel verbunden, wenn die Milz die Nahrung nicht adäquat verarbeiten kann. Bei den meisten Frauen mit Kinderwunsch liegt auch ein Blut- Mangel vor.

Hauptsymptome: Herzklopfen, Schlaflosigkeit, innere Unruhe und schwaches Erinnerungsvermögen sowie blasser oder gelber Gesichtsfarbe sind Zeichen eines Herz-Blut-Mangels. Verschwommenes Sehen, trockene Haut und Haare, Einschlafstörungen, Kribbeln oder Taubheit von Gliedmaßen, Muskelkrämpfe, Nachtblindheit, Kopfschmerzen und Schwindel sind Zeichen für einen Leber-Blut-Mangel.

Eine schwache Menstruation mit blasser oder bräunlichem Blut oder sogar Ausbleiben der Regel und Schmierblutungen zwischen den Zyklen sind hier typische Symptome. Die Gebärmutter Schleimhaut bleibt in dem Fall auch bei Stimulation dünner.

Zunge: blass

Behandlung: Das Blut nähren und Milz-Qi aufbauen, eventuelle Blut- Stagnation lösen, viel und regelmäßig schlafen, Abwechslung von geistiger und körperlicher Arbeit, Aufgaben reduzieren.

Blutaufbauende Nahrungsmittel und Nahrungsmittel, die das Herz und die Mitte stärken, wie Rotes und Grünes, Süßes in Form von Vollwertgetreidebrei und proteinreiche Kost wie Leber- und Blutprodukte. Zu vermeiden sind heiße und trockene Speisen, kalte und rohe Nahrungsmittel, scharfe, sehr salzige oder sehr saure Gewürze, Tabak und Kaffee.

Fertigpräparate wie Floradix Kräuterblut unterstützen den Aufbau von Blut.

Hauptpunkte: BI17, BI18, MP6, Le8, Ma36, BI20, Ni13, Ni3, KG4, KG17, KG6, KG2, Kg3, GV4, BI23.

Kälte in der Gebärmutter

Auch dieses Muster ist bei Frauen mit Kinderwunsch sehr häufig verbreitet. Wärme von rund 37 Grad in der Gebärmutter ist essenziell für die Entstehung und den Erhalt einer Schwangerschaft. Kälte kann leicht durch Baden in kühlem Wasser während der Periode eindringen, aber auch während einer Geburt oder eines Kaiserschnittes. Dies ist oft die Ursache, warum sich kein zweites Kind einstellt. Nicht nur äußere Kälte, auch emotionale Erlebnisse wie Schock oder ständige Vorwürfe und Kritik, ziehen in den Körper ein. Durch früher erlernte Muster wie Abneigung gegen den eigenen Körper, z.B. dick sein, kann hier unbewusste Angst vor einem wachsenden Bauch und somit Kälte entstehen.

Hauptsymptome: Sehr starkes Kältegefühl im Unterleib und Wärmebedürfnis während der Regel. Rückenschmerzen und Unterleibsschmerzen die sich durch Wärme verbessern, ziehen in der Gebärmutter schon eine Woche vor Beginn der Regelblutung, krampfartige Schmerzen während der Regel die durch Druck verstärkt werden, sind die Hauptanzeichen.

Die Blutung ist spärlich, dunkelrot bis schwarz und klumpig, stockend und auch lang andauernd, oft auch ein fischartiger Geruch. Die Eizellreifung und der Eisprung sind häufig verzögert.

Zungenkörper: blass, ev. weißer feuchter Belag

Behandlung: Nieren- Yang stärken und Blutstau lösen, Gebärmutter und Leitbahnen wärmen, Kälte zerstreuen, Feuchtigkeit ausleiten und Blut beleben.

Wärmende Speisen werden empfohlen, wie bei Milz-Qi-Mangel und Nieren-Yang-Mangel. Vermeiden sollte man Eis, Tiefkühlkost, Schokolade, Nüsse und Südfrüchte wie Bananen, aber auch baden und Geschlechtsverkehr während der Regel.

Hauptpunkte: Kg3, Kg4, Kg6 Ma30, Ni1, Ni7, MP8, Ni13, Gb30, MP9, MP6, MP2, Le13.

Auch Moxibustion oder andere Wärmeanwendung wie Wärmekissen, Wärmepflaster am unteren Rücken und Unterleib sind hier indiziert. Z.B. kann ein Kirschkernkissen am Unterleib während einer gesamten Shiatsu Behandlung den Uterus wunderbar erwärmen, oder auch nach einem Embryotransfer eingesetzt den Blutfluss zur Gebärmutter stärken. Auch Heilbäder wie Moorbäder oder ein Rosmarinbad mit Zimt wärmen den Unterleib.

Leber- Qi- Stagnation

Der Funktionskreis Leber ist mit der Aufgabe eines Anführers vergleichbar, der entscheidet, ob und wie auf Anforderungen reagiert wird. Das Leber-Qi breitet sich von innen nach außen aus,

womit Ärger, Frustration, Enttäuschung oder Kälte das Leber-Qi blockieren können. Oft ist ein Leber- Blut- Mangel (Selbstwertmangel) mit im Spiel. Man „beißt die Zähne zusammen“, schluckt Ärger runter und blockiert somit den freien Fluss des Qi. Die Symptome verstärken sich mit jedem erfolglosen Versuch, schwanger zu werden. Die Leber ist der Sitz des Hun (der „Wanderseele“, die bewusst oder unbewusste Erlebnisse, Erfahrungen und Eindrücke, auch vorgeburtlich, speichert) und sie speichert das Blut, sie macht die Muskeln und Sehnen geschmeidig. Leber-Qi-Stagnation ist ein sehr häufiger Grund für gynäkologische Störungen und oft liegen Probleme im Gefühlsleben den Symptomen zugrunde. Die Anspannung die durch eine Leber-Qi-Stagnation im Körper herrscht, verursacht auch, dass beim Zyklusverlauf und beim Eisprung nicht alle Abläufe frei und harmonisch laufen, viele „Türen sind verschlossen“, die Übergänge sind verzögert und es kommt nicht zu einer Befruchtung oder Embryobildung. Bei positiven HCG-Werten aber keiner Weiterentwicklung der Schwangerschaft ist häufig ein Leber-Qi-Stau beteiligt.

Hauptsymptome: Schmerzen, Spannungsgefühle, Hitzegefühle, Reizbarkeit, Unentschlossenheit, Niedergeschlagenheit, PMS, Frustration, häufiges Seufzen, Kopfschmerzen, Blähungen, Verstopfung, Appetitverlust, Verlangen nach Süßem,...

Die Regel setzt meist verzögert ein, mit dunklem Blut und krampfenden, ziehenden Schmerzen.

Fast bei jedem Schmerzsyndrom ist eine Leber- Qi- Stagnation beteiligt.

Leber-Qi-Stagnation bedingt oft den fehlenden Eisprung beim LUF- Syndrom (Follikel reift zwar heran, aber platzt nicht auf und es kommt zu einer Gelbkörperschwäche).

Zunge: kann unauffällig sein, oder einen wulstartigen abgeschnürten Zungenrand zeigen, rote Punkte auf der Zunge oder ein roter Zungenrand weisen auf Hitze hin.

Behandlung: Den freien Fluss des Leber- Qi fördern, bewegen, die Mitte stärken, viel Lachen und Singen. Atemübungen, Ärger nicht runter schlucken, Bewegung, Entspannungsübungen, ein Orgasmus und ausgeglichene Ernährung (auch im geistigen Bereich) entspannen das Leber-Qi.

Leichte gedünstete Nahrungsmittel, vor allem Gemüse und frische Salate fördern den Fluss des Leber-Qi. Die reichhaltigste Nahrung sollte morgens eingenommen werden, nicht abends! Lebertee!!!

Zu vermeiden sind üppige, fette, schwer verdauliche, scharfe Speisen, fast Food, Tabak, weißer Zucker.

Hauptpunkte: Le3, MP6, Gb34, Le13, Le14, KG6, GV20, 3E6

Blut- Stagnation

Blut- Stagnation ist eine Blockade der Lebendigkeit, eine Unterbrechung des Blutflusses.

Die Flüssigkeiten kommen nicht ausreichend dorthin, wo sie gebraucht werden. Das führt zu Austrocknungserscheinungen und in weiterer Folge zu einem Säfte-Mangel. Meist ist sie eine Folge von lang andauernden Disharmonien wie Kälte im Unterleib, Hitze und Nässe oder aufgrund eines chronischen Blutmangels. Oft ist auch das Qi blockiert - wenn das Qi blockiert ist, staut sich das Blut. Daraus folgt eine Störung des Chong Mai, dem Meer des Blutes, was durch Druck in den Leisten zu spüren ist. Aber auch Unfälle, Blutverlust, Kaiserschnitt, Medikamente können zu Blut-Stagnation führen. Endometriose fällt ebenfalls unter dieses Störungsmuster.

Ein Blutstau im Funktionskreis Leber entsteht aus chronischer Leber-Qi-Stagnation. Untersuchungen ergaben, dass bei Blut-Stagnation auch veränderte Laborwerte des Blutes festzustellen waren, das so genannte Antiphospholipidsyndrom (=Syndrom des klebrigen Blutes), das häufig zu Fehl- und Frühgeburten führt und die Gerinnbarkeit des Blutes erhöht.

Hauptsymptome:

Starke, bohrende Regelschmerzen wie von Messerstichen vor oder während der Regel, die sich auf Druck verstärken. Die Blutung ist meist unregelmäßig, dauert lange und mit großen Mengen von dunklem, klumpigem Blut. Auch die Ovulation kann schon als schmerzhaft empfunden werden. Die Betroffene empfindet einen Knoten im Bauch, der sich erst durch Abgehen der klumpigen Blutung wieder bessert.

Bei einer Herz-Blut-Stagnation kommt auch noch Herzklopfen und Engegefühl in der Brust vor, Hitze- und Kältezeichen wechseln sich dazu meist ab, z.B. Kältegefühl tagsüber und schwitzen nachts. Oft tritt auch ein Taubheitsgefühl in den Beinen auf, Austrocknungserscheinungen wie trockene und juckende Haut, trockener Mund ohne Durstgefühl, Schlafstörungen mit leichtem, traumreichen Schlaf, Vergesslichkeit, Krampfadern, Hämorrhoiden, kleine Hautblutungen und auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr weisen auf eine Blut-Stagnation hin.

Zunge: meist dunkel bis purpurrot oder weist purpurfarbene Flecken auf, die Unterzungenvenen sind verdickt.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Behandlung:

Speziell vor und während der Menstruationsblutung das Blut bewegen. Ein chronischer Blutstau in der Schwangerschaft kann zu Unterversorgung des Fetus führen. Somit hat die Förderung des Blutflusses zur Gebärmutter hier und auch in der Reproduktionsmedizin oberste Priorität. Oft werden auch Medikamente nach einem Embryotransfer verschrieben, die aber nur bei Blutstagnation durch Fülle und Hitze helfen, nicht aber bei Symptomen durch Blutmangel und Kälte.

Leicht bittere Nahrungsmittel bewegen das Blut. Auch Omega-3-Fettsäuren unterstützen den Blutfluss, genauso wie jede Form der Bewegung.

Hauptpunkte: MP6, BI17, BI11, MP4, BI60, Le3, Ni13.

Herz- Qi- Stagnation und Mangel des Funktionskreises Herz

„Wenn das Herz- Blut schwach ist, kann das Herz-Qi nicht zum Uterus hinabsteigen und der Uterus wird unfruchtbar.“ (Sun Simiao)

Der Funktionskreis Herz stellt in der TCM den „Kaiser“ dar, den emotionalen Mittelpunkt des Körpers, das „Haus des Geistes“. Es steht für Kommunikationsfähigkeit und Offenheit für neues. Eine Blockade oder ein Mangel in dem Bereich entsteht meist durch übermäßiges Grübeln, Schock, emotionale Erschütterungen oder durch zu starke Beanspruchung der Milz- Energie, durch Sorgen und Kümern um andere ohne dafür entsprechend Dank zu bekommen. Ein Gefühl des Ausgebrannt seins (Burn- out). Auch wiederholte künstliche Befruchtungen oder Fehlgeburten führen zu einem Mangel an Herz-Qi.

Hauptsymptome:

Die Körpermitte (Bereich unter dem Brustbeinende) fühlt sich oft leer an, häufige Fehlgeburten, tiefe Traurigkeit, Gefühl des „Gestresst- Seins“, Ängstlichkeit, Orientierungslosigkeit, Getriebenheit, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, schwitzen bei geringster Belastung, Kurzatmigkeit, blasser Teint und Herzklopfen.

Oft gab es davor schon Phasen mit Ovulationsstörungen oder Amenorrhö oder gestörte Laborwerte von LH, FSH und Östrogenspiegel.

Zunge: die Zungenspitze ist oft blass oder eingezogen.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Behandlung:

Stagnation lösen, Herz-Qi stärken, Blut aufbauen, viele Streicheleinheiten, Massagen und Ruhephasen.

Das Herz wird am Besten über die Mitte gestärkt, sowie über die Stärkung des Blutes und des Yin. Die Speisen sollten gedünstet oder blanchiert und warm serviert werden. Es gibt nur wenige Nahrungsmittel die direkt herzstärkend wirken. Alkohol, Kaffee und Nikotin ist zu vermeiden.

Hauptpunkte: Le2, He3, H7, P6, MP6, P7

Auch Aromatherapie wohlriechenden fruchtigen Duftnoten wirken entspannend und helfen Hoffnung zu tanken (Rose, Jasmin, Grapefruit, Basilikum...)

Immunologische Einschränkung der Fruchtbarkeit

Beim Mann beziehen sich die immunologischen Aspekte der Fruchtbarkeit im Wesentlichen auf die Antikörper gegen die Spermien, während bei der Frau Einnistungsprobleme im Vordergrund stehen. Aber auch die Frau kann Antikörper gegen die Samenzellen des Mannes entwickeln. Häufiger kommt es zu einer überschießenden Immunreaktion der Mutter auf den Embryo, woraus ein Implantationsversagen bei künstlicher Befruchtung oder wiederholte Fehlgeburten herrühren können. Normalerweise besteht im Hoden eine Körperbarriere zum eigenen Immunsystem, die selbst Antikörper nicht überwinden können. Durch Verletzungen oder Entzündungen kann diese Grenze durchlässig werden und der Körper bildet Antikörper gegen die eigenen Körperzellen. Sie lagern sich zu Beispiel an den Spermien an und behindern diese in ihrer Funktion. Dieses Phänomen kann durch den MAR-Test (Mixed-Antiglobulin-Reaction-Test) nachgewiesen werden.

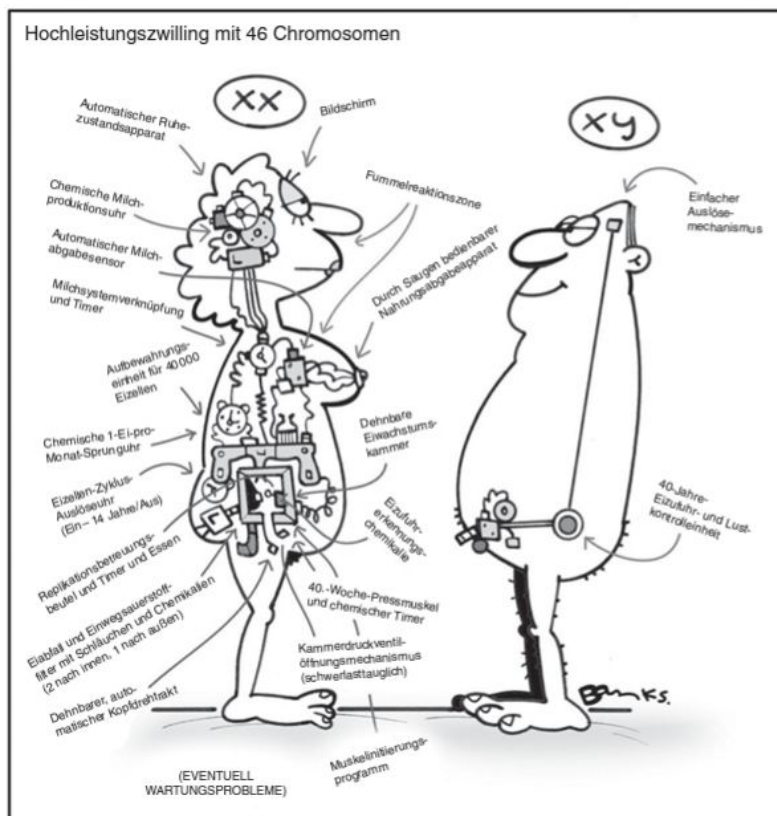
Aus der Sicht der TCM liegt hier ein Mangel des Nieren- Jing vor, ein Mangel in den Funktionskreisen Niere und Lunge sowie feuchte Hitze und eine Stagnation von Qi und Blut.

Behandlung: Das Abwehr-Qi stärken, Yin nähren, feuchte Hitze beseitigen und Stagnationen lösen.

Hauptpunkte: 3E5, Lu7, Di4, Ma36, Ma39, BI42, Gb34, GV4, GV14, GV6, Di11.

10. Chinesische Krankheitsbilder speziell beim Mann

„Es ist leichter, 10 Männer zu behandeln als eine Frau.“ (chinesisches Sprichwort)



Allgemeines

Die Spermienproduktion reagiert sehr fein auf verschiedenste Umwelt- und Stresseinflüsse. Vor allem Umweltgifte wie Weichmacher oder östrogenhaltiges Fleisch werden für den Rückgang der Spermienzahl in den Industrienationen in den letzten Jahren verantwortlich gemacht. Patienten mit schlechten Spermienbefunden hatten in der Kindheit häufig demütigende Erfahrungen, wurden abwertend behandelt oder mussten Niederlagen erfahren (z.B. durch Eltern, Lehrer, Vorgesetzte), die eine Hemmung des Testosterons bewirkt. Diese Erfahrungen sind vielen noch sehr präsent

und werden durch das Ausbleiben einer Schwangerschaft der Frau verstärkt und als Versagen empfunden.

Die Behandlungsmöglichkeiten beschränken sich aus westlicher Sicht auf operative Eingriffe bei verdickten Hodenvenen und Behandlung von Infektionen.

In der Reproduktionsmedizin können diese Faktoren umgangen werden, indem auch bei einem schlechten Spermioogramm ausreichend einzelne Samenzellen gewonnen werden können. Die Hauptlast der Behandlung liegt dann bei der Frau. Allerdings kann eine Behandlung nach den Kriterien der TCM die Spermienqualität auch verbessern, so dass sich die Chancen bei einer ICSI-Behandlung erhöhen oder es im Idealfall doch auf natürlichem Wege funktioniert. Da die Spermienreifung ca. 90 Tage dauert, ist eine Wirkung mit der TCM oder anderen komplementärmedizinischen Methoden frühestens nach drei Monaten zu erwarten.

Veränderte Spermioogramme beruhen aus Sicht der chinesischen Medizin auf einem Mangel im Funktionskreis Niere, in einigen Fällen aber auch auf Füllezuständen.

Die Nahrungsmittel sollten dem entsprechenden Disharmoniemuster angepasst werden, wobei es Lebensmittel gibt, die allgemein einen fruchtbarkeitsfördernden Ruf haben:

Artischocken, Spargel, Avocado, Kürbiskerne, Walnüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Austern, Mikroalgen, Bio-Eier, Wachteleier,...

Vermeiden sollte man östrogenhaltiges Fleisch aus Massentierhaltung, Konserven, Nikotin, Alkohol,...

Hauptpunkte: Ni1, Ni3, Ni11, Ni13, GV4, BI23, BI26, BI15, BI17, MP6, Ma30, Ma36, KG4, KG6

| Muster | Spermioogramm | Symptome | Therapie |
|--|---|--|--|
| Mangelmuster: | | | |
| Nieren- <i>Jing</i> -Mangel | wenige und veränderte Spermien | Rückenschmerzen, allgemeine Erschöpfung, Hörschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Kälte, nächtliches Wasserlassen | <i>Jing</i> nähren und adstringieren, <i>Qi</i> und <i>Xue</i> stärken |
| Nieren- <i>Yang</i> -Mangel | wenig bewegliche Spermien, wässriges Ejakulat, verlängerte Verflüssigungszeit | Libidoverlust, kalte Füße und Hände, Rückenschmerzen, Knieschmerzen, blasses Gesicht, nächtliches Wasserlassen, Erektionsprobleme | Nieren- <i>Yang</i> stärken, erwärmen |
| Nieren- <i>Yin</i> -Mangel | Spermien verändert, wenig zähe Samenflüssigkeit | Ruhelosigkeit, dünner Körper, Hitzegefühl am Abend, Tinnitus, Fersenschmerzen, Nachtschweiß, Rückenschmerzen, vorzeitiger Samenerguss, | Säfte nähren |
| <i>Qi</i> - und <i>Xue</i> -Mangel | wenig und kaum bewegliche Spermien, verlängerte Verflüssigungszeit | Erschöpfung körperlich und geistig, Kurzatmigkeit, Tinnitus, Herzklopfen, schwache Erektion | <i>Jing</i> nähren und adstringieren, <i>Qi</i> und <i>Xue</i> stärken |
| Füllemuster: | | | |
| <i>Xue</i> - und <i>Qi</i> -Stagnation | extrem wenig Spermien mit geringer Beweglichkeit | Varikozele, Impotenz, Hodenhochstand, blockierte Samenwege, trockene Haut, Reizbarkeit, Vergesslichkeit | <i>Qi</i> - und <i>Xue</i> -Stau lösen, Leber harmonisieren |
| Feuchte Hitze im Unteren Erwärmer | Samenflüssigkeit gelb (mit Eiter), Beweglichkeit der Spermien verringert, Verflüssigungszeit des Ejakulats verlängert | Ausfluss, vorzeitiger Samenerguss, manchmal schmerzhaftes Wasserlassen, chronische Entzündungen der Prostata | Feuchtigkeit umwandeln und ausleiten, Hitze klären |

Qi- und Blut- Stagnation

Bei diesem Muster finden sich Unterbrechungen im Weg der Spermien vom Hoden zum Harnröhrenausgang, die entweder durch Entzündungen oder anlagebedingt sein können, z.B. verschlossene Samenwege nach Geschlechtskrankheiten, Krampfadern des Hodensackes oder Hodenhochstand.

Hauptsymptome: eventuell Schmerzen am Damm und am Hodensack und Glied, Spannungsgefühle, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Krampfadern oder Knötchen am Hoden. Häufig betrifft dieses Muster jüngere Männer.

Zunge: die Zunge hat rötliche Ränder und weist dunkle Punkte auf, die Unterzungenvenen sind prall gefüllt, violett bis schwarz.

Spermiogramm: extrem wenig oder gar keine Spermien, geringe Beweglichkeit, ev. Spermienantikörper bzw. kein Samenerguss.

Behandlung: Le-Qi und Blut bewegen und Stagnation zerstreuen, Netzgefäße durchgängig machen.

Dazu eignen sich alle Qi- und Blut-lösenden Nahrungsmittel, leicht und gedünstet, vor allem Gemüse und frische Salate. Morgens sollte die reichhaltigste Mahlzeit eingenommen werden, abends am wenigsten.

Hauptpunkte: Le1, Le2, Le3, Le8, Ma29, Ma30, BI31, Ma36, MP6, MP10.

Krampfadern am Hoden

Das sind verdickte, geschlängelte Venen am Hodensack, die vermutlich durch insuffiziente Venenklappen entstehen und dadurch zu Überhitzung der Hoden und somit zu einer Verschlechterung der Samenqualität führen. Es handelt sich aus Sicht der TCM um eine Blut-Stagnation.

Behandlung: Blut- Stagnation lösen und Feuchtigkeit ausleiten.

Hauptpunkte: Le1, MP6, Ni1, Ni2, Ma36, Ma29, Ma30, BI31, Le8.

Sexuelle Dysfunktionen

Die häufigste männliche Sexualstörung stellt der vorzeitige Samenerguss dar. Aber auch erektile Dysfunktion, mangelndes sexuelles Verlangen und Penisverbiegungen stellen Sexualprobleme dar.

Die Ursachen dafür sind umfangreich. Zu hohe, unrealistische Erwartungen, Stress, Medikamente, Nikotin, Alkohol, eine Herzerkrankung, Diabetes und vieles mehr, bewirken Fehlfunktionen der Geschlechtsorgane und diese wiederum bewirken Unzufriedenheit. Oft schwächen auch unbewusste Ängste, die Partnerin zu schwängern, das Nieren-Yang.

Sex nach Zyklus Kalender führt im Laufe der Zeit zu „Verknotungen des Qi“, es sammelt sich Feuchtigkeit an und das Blut fließt nicht mehr ausreichend von der Leber zum Glied, welches in der TCM bildhaft als „die Sehne der Leber“ umschrieben wird. Die Standfestigkeit und Zielrichtung im Penis ist also stark mit dem Funktionskreis der Leber verbunden.

Behandlung: Es sollten immer die zugrunde liegenden Störungsmuster behandelt werden, sodass das Leber- Qi entspannt, das Nieren- Yang gestärkt, eventuell das Nieren- Yin genährt und die Feuchtigkeit ausgeleitet werden.

Hauptpunkte: KG4, BI23, BI35, BI31, Ni3, Lg4, MP6, GV20, Le8, Ni10, Ma30

Partnermassage innen am Oberschenkel, der Leistenbeuge und an den Ohren wirkt entspannend und führt zu neuer Stärke.

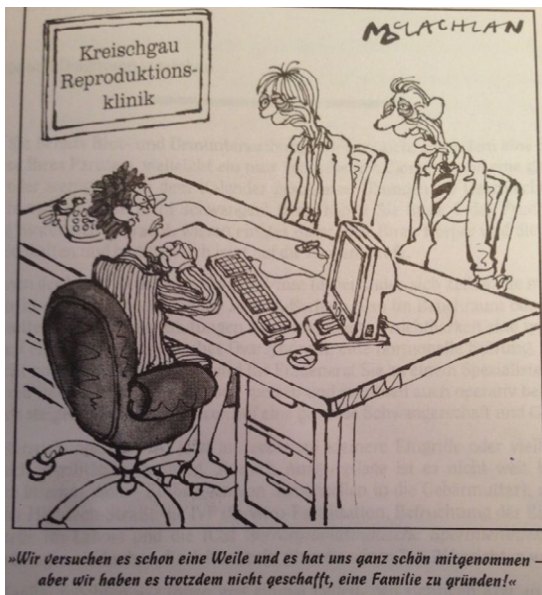
Beckenbodentraining hat in diesem Bereich auch eine positive Wirkung und ist laut Studien effektiver als Potenzmittel.

11. Shiatsu als Begleitung während einer künstlichen Befruchtung

Wenn es nach vielen Monaten und auch oft ohne ersichtlichen Grund auf natürlichem Weg nicht klappt mit dem Schwanger werden, entscheiden sich viele Paare für eine künstliche Befruchtung. Bis dahin sind meist schon zahlreiche Untersuchungen vorgenommen worden und alle Beteiligten schon entkräftet und entmutigt.

Der Parasympathikus stellt den Teil des vegetativen Nervensystems dar, der für Erholung und Fortpflanzung im Körper zuständig ist. Ihn zu stärken, um möglichst entspannt, ruhig und ausgeglichen an eine künstliche Befruchtung herangehen zu können, ist die Grundlage für eine erfolgreiche Kinderwunschbehandlung.

Probleme beim Einnisten des Embryos, die meist mit einem Nieren-Yang-Mangel einhergehen, aber auch mit Leber-Qi-Stagnation, Blut-Mangel und feuchter Hitze kombiniert sein können, hat die Reproduktionsmedizin bisher kaum im Griff.



Der eingelernte Gedanke vieler Frauen, immer ihr Bestes geben zu müssen, um etwas zu erreichen, ist hier kontraproduktiv. Alle Hebel werden in Bewegung gesetzt, um endlich ans Ziel zu kommen. Doch sehr oft ist das Reduzieren der erfolgreichere Weg. Je entspannter und gelassener das Paar bei einer künstlichen Befruchtung ist, desto besser sind die Chancen, schwanger zu werden. Viele Misserfolge, Erfolgsdruck und oft auch das fortgeschrittene Alter der Frauen erzeugen Ängste, Druck und Anspannung. Immer wiederkehrende Frustration und die Angst, sich zu früh zu freuen und dann wieder enttäuscht zu werden, das Warten, ob es geklappt hat, das ständige „Hineinhorchen in den eigenen Körper“ kostet Kraft und führt zu Entmutigung. Genau hier können mit Shiatsu große Erfolge erzielt werden

und gleichzeitig an den jeweiligen Syndromen aus Sicht der TCM gearbeitet werden. Shiatsu bietet eine Stunde zum „runter kommen“, mal nur für sich selbst sein, sich zu spüren, das Baby einzuladen zu kommen und sich ein feines Plätzchen im Uterus zu suchen,...- das sind nur einige wichtige Aspekte bei der Behandlung von Kinderwunsch Klienten/innen. Es geht besonders darum, Zuversicht zu vermitteln, zuzuhören und zu verstehen, die Möglichkeit zu schaffen, offen über Ängste reden zu können und Vertrauen zu gewinnen. Diese Paare brauchen jemanden, der ihnen Mut macht, sich auf der Reise zum Wunschkind ihren Gefühlen zu stellen und ihre Gedanken auf das Baby zu richten, und nicht auf die nächste mögliche Enttäuschung. Frauen können sich während eines Embryo-Transfers vorstellen, wie es sich das Baby im Uterus gemütlich macht, wie warm und kuschelig es da ist. Das Baby während der Shiatsu Behandlung gedanklich einladen, zu kommen. Es in der Phantasie durchs Haus tragen, ihm schöne Plätze zeigen,... In der Praxis zeigt sich oft, dass Frauen, die in einer Zukunftsreise schon ihr Kind einmal besuchten oder auf sich zukommen ließen, diese Vorstellung später auch real erleben durften.

Shiatsu und die TCM kann also wesentlich zur Verbesserung der Erfolgchancen beitragen, indem je nach Bedürfnis Ruhe, Kraft, Wärme, Energie und Zuversicht aufgebaut wird und beeinträchtigende Faktoren wie Hitze, Feuchtigkeit, Stress, Ängste und Unruhe ausgeleitet und abgebaut werden.

Hauptpunkte in der Zeit, nach dem Embryotransfer: Ma29, Ni13, Bl23, Ni1, Ni6 und auch Moxibustion, z.B. Ma36, Ni1.

Auch Lachen, also lustige Filme oder Kabarett ansehen und Musik hören wirkt sich positiv auf das Gedeihen der Kinder aus. Besonders geeignet sind harmonische Musikstücke, Walgesänge, ruhige Klassik und jede Art von Musik, die entspannende Wirkung zeigt.

12. Wenn es trotzdem nicht klappt oder es zur Fehlgeburt kommt

Auch wenn diese Situation noch so traurig ist und ausweglos erscheint- mit etwas Abstand und einer Pause um wieder Kraft und Energie zu tanken, öffnen sich nach einer bestimmten Zeit wieder Perspektiven. Wichtig ist es allerdings, sich die Zeit zu nehmen, die es braucht, um die Erfahrungen zu verarbeiten und sich auf eine neue Situation einstellen zu können.

Wiederholten Fehlgeburten können verschiedene Disharmoniemuster zugrunde liegen, die zu einer Mangelernährung des Kindes führen:

- Mangel des Funktionskreises Niere, vor allem bei Frauen ab 35 Jahren
- Qi- und Blutmangel
- Hitze auf der Blutebene
- Stagnation des Blutes
- Leere des Chong Mai (Vitalgefäß)

Meist ist auch der Funktionskreis Herz betroffen, wodurch Unruhe und Ängstlichkeit entsteht.

Nützliche Punkte: KG4, Ni13, Ni3, Lu7, Ni6, Le8, Pc6, Ma36, Bl23, Gb26, GV4, GV20, KG6 MP16

13. Endlich Schwanger!

Wenn es nach all den Mühen und oft schlimmen Erlebnissen dann endlich doch noch zu einer Schwangerschaft kommt, braucht es bei den werdenden Müttern meist viel Fingerspitzengefühl beim Behandeln. Frauen, die so viel durchgemacht haben, fühlen ständig Angst, ihr Kind zu verlieren. Jeder Handgriff wird hinterfragt, jede Bewegung auf Richtigkeit überprüft und das gesamte Leben, die Umwelt und das Handeln orientiert sich an der Schwangerschaft und wird dahingehend angepasst. In den ersten Wochen empfiehlt sich, sehr vorsichtig und ruhig zu arbeiten, flächig und nicht punktuell. In vielen Fällen wird es auch nötig sein, den Bauchraum erst einmal auszusparen.

Auch die werdenden Väter können manchmal mit Hypersensibilität reagieren. Es müssen sich alle erst an die neue Situation gewöhnen, die so lange herbeigesehnt wurde.

| Monat | Leitbahn | vorteilhaft | vermeiden |
|---|--------------------------|--|---|
| 1 »Beginn des Embryos« | Leber (Le) | gekochtes Gemüse, Gerste, Saures, feine Getränke, ruhiger Schlafplatz | körperliche Belastung, starke Erregungen und Angst, extreme Kälte oder Hitze, Scharfes und Bitteres, Ranziges, Sex |
| 2 »Beginn der fruchtbaren Paste« | Gallenblase (Gb) | viel Ruhe und Schlaf | heiße und scharfe Nahrung, faulig Riechendes, Sex, Überarbeitung, Aufregung, extreme Kälte und Hitze |
| 3 »Beginn des Fetus« | Pericard (Pc) | so viel Ruhe wie möglich, sich mit Vornehem, Schönem, Edlem und Wohlgerüchen umgeben, Saures, Gurken, Kürbis, Melonen | Hässliches, Sorgen, Trauer, Grübeleien, Beängstigungen, keine Messer und Seile tragen, schlechte Gerüche, Ingwer, Hase |
| 4 »Beginn der fetalen Entwicklung von Xue und Gefäßen, Vervollendung der Form« | Dreifacher Erwärmer (3E) | Mutter braucht viel Ruhe, Harmonie im Herzen und Willen, Fisch und Reis stärken das Qi und Xue des Fetus sowie den Dünndarm | Kälte und Hitze, weniger Essen, Verausgabung |
| 5 »Beginn der Ausformung des Qi des Fetus« | Milz-Pankreas (MP) | Ruhe, langer Schlaf, Spazierengehen im Freien, sich warm halten, Haar vorsichtig waschen, ausgewogenes Essen, Weizen, Reis, Rinderbrühe, Fisch, Mitte stärkende Suppen | Verausgabung und Erschöpfung, Kälte und Hitze, getrocknete und geröstete Speisen, Überhitzung, starker Hunger und Überessen |
| 6 »Beginn der Ausbildung der Muskelkräfte und Sehnen des Fetus« | Magen (Ma) | Wildgerichte, leichte Süßspeisen, qualitätsvolles Essen, leichte Körperübungen, Spaziergänge im Freien, rennende Hunde und Pferde beobachten, Harmonie in der Familie | Kälte, Saures, Sorgen, Grübeleien |
| 7 »Beginn der Knochenbildung und des Haarwachstums des Fetus« | Lunge (Lu) | Körperdehnübungen, um Qi und Xue zum Fließen zu bringen, Reis, Warmhalten, häufig kleine Mahlzeiten | lautes Sprechen und Schreien, dünne Kleidung, kalte Gerichte und Getränke, Baden in kaltem Wasser, feuchte Umgebung |
| 8 »Beginn der Bildung der inneren und äußeren Hautschichten des Fetus, Organe und Gefäße sind vollendet« | Dickdarm (Di) | Ruhephasen, Herz und Atmung harmonisieren, Atemübungen | emotionale Belastungen, Aufregung, Kälte, Wind, Trockenheit, Trockenes, abrupt mit Essen aufhören |

| | | | |
|--|--------------------|--|--|
| <p>9 »Beginn der Formgebung der Haut und der Körperhaare, der sechs Gefäße und 100 Gelenkverbindungen«, »das Nahrungs-Qi erreicht den Magen des Feten«</p> | <p>Nieren (Ni)</p> | <p>lockere, warme Kleidung, warme Füße, ruhiges Sprechen, Süßspeisen, geschmackvolle Getränke, Schlaf, Ruhe und regelmäßige Bewegung, innere Gelassenheit, Vertrauen, Schweinenieren</p> | <p>nasskalte Umgebung, Überanstrengung</p> |
| <p>10 »Die verschiedenen Geiste sind ausgebildet und das Kind wird geboren«</p> | <p>Blase (Bl)</p> | <p>Geburt abwarten, kreisende Massagen des Bauches, Lakritzpulver</p> | <p>Bedrängnis, Ungeduld</p> |

14. Glossar- Abkürzungen und Fachausdrücke

Blut/Säfte: Als Blut werden in der TCM Körperflüssigkeit bezeichnet, nicht nur das materielle, sondern auch die dichte, materielle Form von Qi - es erwärmt, befeuchtet, ernährt, kühlt, beruhigt

Chong Mai: Vitalgefäß/ Durchdringungsgefäß

Embryo: Ab der Verschmelzung der Erbanlagen wird von einem Embryo gesprochen. Ab der 13. Schwangerschaftswoche wird das sich entwickelnde Kind als Fötus bezeichnet.

Follikel: flüssigkeitsgefüllte Eibläschen, in denen sich die Eizellen befinden. Die Follikel reifen in den Eierstöcken.

FSH: Follikel stimulierendes Hormon, das das Wachstum und die Entwicklung der Eibläschen und der Eizellen fördert.

Gelbkörper: Der nach dem Eisprung übrig gebliebene Rest des Eibläschens erhält nach einer Umwandlung eine gelbliche Farbe, daher Gelbkörper.

Hormone: Körpereigene Botenstoffe zwischen verschiedenen Organen

ICSI: Intracytoplasmatische Spermieninjektion. Eine Variation der IVF, bei der eine Samenzelle direkt in die Eizelle gespritzt wird.

IUI: Intrauterine Insemination. Insemination ist die Übertragung von ausgewählten Samen in die Scheide oder Gebärmutter mit technischen Hilfsmitteln. Bei der IUI wird der Samen in die Gebärmutter, möglichst nahe an das Ei, gebracht.

IVF: In-vitro Fertilisation. Gewinnung von Ei- und Samenzelle und Zusammenführen dieser außerhalb des Körpers (im Reagenzglas).

Jing: die Essenz des Lebens, die Substanz, der „Samen des Lebens“, die materielle Basis des ererbten Qi.

LH: Hormon, das den Eisprung auslöst

Östrogen: ein weibliches Geschlechtshormon, das in den Eierstöcken gebildet wird und für den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut sorgt.

Ovulation: Eisprung der Eizelle

Plazenta: Mutterkuchen, über den das Kind mit Nährstoffen versorgt wird. Nach der Geburt löst sich der Mutterkuchen von der Gebärmutterwand und wird als Nachgeburt ausgestoßen.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Progesteron: Wird vom Gelbkörper gebildet und bereitet die Gebärmutterschleimhaut auf die Einnistung des Embryos vor.

Qi: Die strömende Lebensenergie, sie bewegt, erwärmt, wandelt um, schützt, bewahrt, ernährt.

Shen: Der Geist, die Kraft des Bewusstseins

Sperma: Männlicher Samen

TCM: Traditionelle Chinesische Medizin

Yin und Yang: Dynamische Polaritäten, Gegensätze die sich bedingen und ergänzen. Das eine kann ohne das andere nicht sein, z.B. hell/dunkel, Tag/Nacht, Himmel/Erde, Mann/Frau....

15. Quellen

- Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch- Die Fruchtbarkeit ganzheitlich fördern mit chinesischer Medizin (Annemarie Schweizer)
- Chinesische Medizin bei Fertilitätsstörungen (Andreas A. Noll)
- Fertilitätsstörungen behandeln mit chinesischer Medizin (Jane Lyttleton)
- Diverse Unterlagen und Studienauswertungen, Fact-Sheets und Jahresbericht 2014 vom Kinderwunschzentrum Goldenes Kreuz Wien
- Schwanger werden (Mariel Croon)
- Kinderwunsch und Fruchtbarkeit für Dummies (Dr. Gillian Lockwood, Jill Anthony-Ackery, Jackie Mayers-Thompson, Sharon Perkins)
- Meridiane und Tsubus (Dr. Eduard Tripp)
- Ausbildungsskripten Shiatsu Austria
- Internet