



Dem Leib Gutes tun,  
um schwanger



Der Wunsch nach einem Kind entspricht einem zutiefst menschlichen Bedürfnis. Ayurveda bietet eine reichhaltige Fülle von Gesundheits- und Ernährungsmassnahmen zur Vorbereitung auf eine gesunde Schwangerschaft und Geburt, deren Kenntnisse in einem eigenen Fachbereich zusammengefasst sind: dem Vaji-Karana, der Wissenschaft von den Aphrodisiaken und den Massnahmen zur Verbesserung der Fortpflanzung.

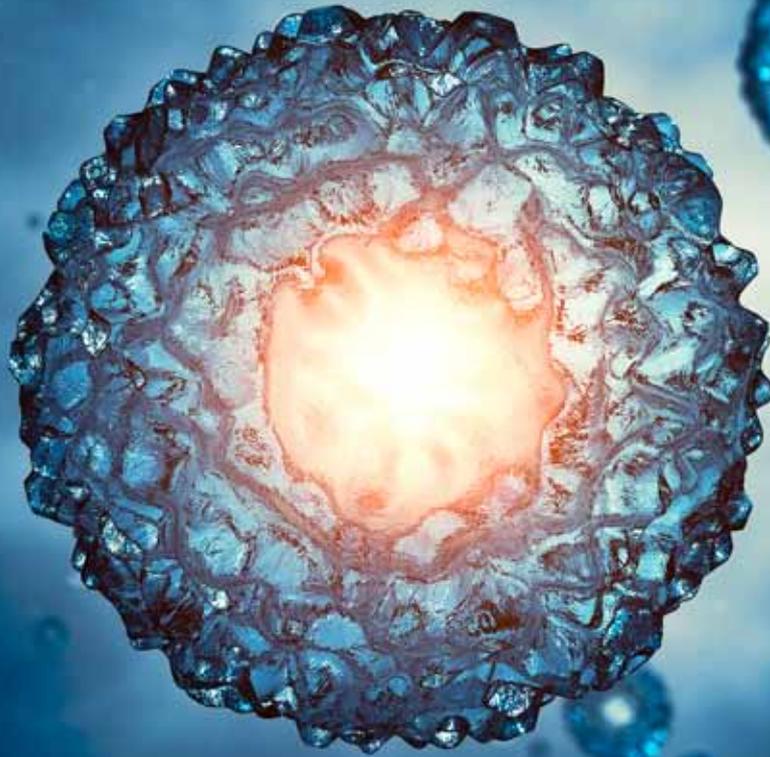
■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

**D**er Urinstinkt der Fortpflanzung sichert das Fortbestehen aller Lebewesen auf unserem Planeten, somit haben Überlebens- und Sexualtrieb einen starken Einfluss auf unser soziales Verhalten. Im Gegensatz zum Tier kann der Mensch sich entscheiden, ob er diese Urkraft zu seiner Befriedigung oder zu seiner Fortpflanzung nutzt.

Bleibt bei gesunden Paaren mit Kinderwunsch im Zeitraum von ein bis zwei Jahren eine Schwangerschaft aus, spricht die Medizin von Fruchtbarkeitsstörungen. Früher war allein die Frau für die Unfruchtbarkeit verantwortlich, heute werden die Ursachen bei beiden Partnern abgeklärt.

Für einen unerfüllten Kinderwunsch kann es vielerlei Gründe geben: Zysten, angeborene Fehlbildungen der Gebärmutter, Störungen der Samenleiter und der Eileiter, gutartige Tumore in der Gebärmutter, Endometriose,

zu werden



Das Blutplasma macht den grössten Bestandteil der weiblichen Eizelle aus.

Hormonstörungen bei der Frau, dem Mann, aber auch die Menge und die Qualität der Spermien sowie das Alter, die Einflüsse der Umweltbelastung oder persönliche Krisen und Stress.

### Sanfte Vorgehensweise

Mit der Entwicklung der Fortpflanzungsmedizin wurden therapeutische Massnahmen und Eingriffe entwickelt, die kinderlosen Paaren die Möglichkeit eröffnen, ein Kind zu bekommen. Diese Behandlungsformen können für die Frau mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein. Besonders zu erwähnen sind die Nebenwirkungen und die Langzeitfolgen der Hormonstimulation. In der Komplementär- bzw. der Erfahrungsmedizin gibt es verschiedene Methoden einer sanfteren ganzheitlichen Vorgehensweise. Im Zentrum steht das körperliche und seelische Gesamtfinden der Paare. Die ayurvedische Heilkunde kann auf ein wirkungsvolles Therapieangebot zurückgreifen. Dieses betrachtet die Un-

fruchtbarkeit bei Mann und Frau, beinhaltet aber auch vorbereitende Kurmassnahmen wie Reinigung, Stärkung und Nahrung der Körpergewebe. Zudem wird eine Frau während der Schwangerschaft und bis über die Stillzeit hinaus begleitet.

Schon in der Caraka Samhita (3. bis 2. Jh. v. Chr.), Sarirasthana, Kap. II, wird die Möglichkeit von Fruchtbarkeitsstörungen benannt: «Selbst bei einer fruchtbaren

«Eine junge Frau benötigt  
im Durchschnitt vier Monate  
um schwanger zu werden.»

Frau kann es zu einer Verzögerung der Empfängnis kommen, weil Probleme auftreten mit der Gebärmutter, den Spermien, der Eizelle, der Ernährung, der täglichen Routine, dem richtigen Zeitpunkt

der sexuellen Vereinigung und mangels körperlicher Stärke.»

Das genaue Lesen dieses alten Textes offenbart die Kenntnis der gesamten Bandbreite von Ursachen, die zu einer ungewollten Kinderlosigkeit führen können. Eine therapeutische Möglichkeit, um auf die Qualität und die Anzahl der Spermien einzuwirken, konnte die westliche

Medizin noch nicht entwickeln. Sie kann zwar Infektionen, Krampfadern im Genitalbereich und hormonelle Störungen therapieren, doch setzt die männliche Sterilität momentan noch ein Fragezeichen.

### Spermien positiv beeinflussen

Gerade in diesem Bereich verfügt der Ayurveda durch seinen **ganzheitlichen Behandlungsansatz** über Möglichkeiten, die Anzahl und die Beweglichkeit der Spermien positiv zu beeinflussen. Ayurveda betrachtet die Entstehung körperlicher Beeinträchtigungen aus dem Blickwinkel der sieben Dhatus, den Körpergeweben, die sich nacheinander durch einen eigenen Stoffwechselprozess aufeinander aufbauen und nähren.

1. Blutplasma (Rasa) Eizelle
2. Rote Blutzellen (Rakta)
3. Muskelgewebe (Mamsa)
4. Fettgewebe (Meda)
5. Knochengewebe (Ashti)
6. Knochenmark und Gehirn (Maija)
7. Fortpflanzungssubstanzen (Shukra) Ojas – die Lebensessenz, Spermien

Das erste Gewebe, Blutplasma genannt (Rasa), gebildet aus der Nahrung, macht den grössten Bestandteil der weiblichen Eizelle und der Nährflüssigkeit des Embryos aus. Es bestimmt die Grösse, die Stärke, die Zufriedenheit, die Fülle und den Enthusiasmus des Embryos. Die Qualität der Nahrung und der Lebensweise beeinflusst unmittelbar die Entstehung dieses Gewebes und der weiblichen Fortpflanzungsorgane.

### Eine gute Verdauung ist wichtig

Ist die Verdauung (Agni) geschwächt, kann die Nahrung nicht vollständig «verstoffwechselt» werden. Es kommt zu Ablagerungen (Ama), die das Plasmagewebe (Rasa) und

somit die Beschaffenheit aller Schleimhäute beeinträchtigen. Ama ist von seinen Eigenschaften her kalt, schleimig, zäh, klebrig und blockierend. Wenn das Plasma der Eizelle verunreinigt ist, kann dies zu Verklebungen im Eileiter (Eileiterschwangerschaft) führen. Die daraus entstehende mangelnde Nährstoffzufuhr für die Gebärmutter Schleimhaut und die Eizelle können ein Einnisten der Eizelle verhindern.

Weibliche Fruchtbarkeitsstörungen können aus der Sicht des Ayurveda sehr positiv beeinflusst werden. Man

## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN BEI KINDERWUNSCH

- Führen Sie vor einer gewünschten Schwangerschaft eine Reinigungskur durch.
- Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf und regelmässige Essenszeiten.
- Ernähren Sie sich entsprechend ihrer Konstitution. Achten Sie auf gesunde Ernährung (frisch, saftig und süss gilt als Faustregel).
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- Sorgen Sie für Ruhe und Erholungsphasen, Entspannung, Meditation, Atemübungen, Yoga.
- Nähren Sie sich mit Schönheit auf physischer und geistiger Ebene.
- Sorgen Sie für ein gesundes Bewegungsprogramm. (Yoga, Aufenthalt in der Natur).
- Tragen Sie keine zu enge, erhitzende Kleidung, hier besonders die Männer.
- Verkehren Sie in Liebe mit Ihrem Partner.
- Rasayana Präparate (Gewebe-Verjüngung): Holen Sie sich diesbezüglich Rat bei einem Arzt oder Naturheilpraktiker.
- Vaji karana Präparate (Aphrodisiaka, Substanzen zur Verbesserung der Qualität der Fortpflanzungszellen). Holen Sie sich diesbezüglich Rat bei einem Arzt oder Naturheilpraktiker.
- Vermeiden Sie Nahrung, die irritierend auf ihre Schleimhäute wirkt: Meiden Sie den übermässigen Konsum von scharfen, sauern, bitteren und herben Speisen.
- Vermeiden Sie Alkoholkonsum und Nikotin.
- Vermeiden Sie Stress.
- Vermeiden Sie harte körperliche Anstrengungen.



empfiehlt eine **Reinigung der Gewebe**, insbesondere des ersten, des Rasa-Dhatu, eine konstitutionsgerechte Harmonisierung der Lebensführung, aber auch eine psychologische Begleitung der Frau und des Paares.

Langwieriger hingegen gestaltet sich die Behandlung und Stabilisierung der männlichen Fortpflanzungssubstanzen bei Fruchtbarkeitsstörungen. Dies erscheint bei der Betrachtung des ayurvedischen Aufbaus der Gewebe logisch. Spermia ist ein Produkt der Fortpflanzungssubstanzen (Shukra), dem letzten Körpergewebe. Dies geht aus der Entstehungsfolge der anderen Gewebe hervor, steht also am Ende der Produktionskette. In Shukra vereinigt sich die feinstoffliche Essenz von Ojas, die mit dem Sperma an die weibliche Eizelle weitergegeben wird. Die Umwandlung der Nahrung, von der Aufnahme bis zur Entstehung eines Spermias, umfasst eine Zeitspanne von **30 Tagen**. In dieser Zeit wird die Nahrung aufgeschlüsselt, ihre Essenz drückt sich in der Qualität des Spermias – der kleinsten menschlichen Zelle – aus. Ihre Beschaffenheit ist zu Beginn der Schwangerschaft für alle Gewebe massgebend, die dem Embryo Stärke und

Stabilität geben (Nägel, Zähne, Knochen, Venen, Arterien, Sehnen, Bänder und Sperma).

### Immunkraft stärken

Besondere Aufmerksamkeit wird dann der werdenden Mutter gewidmet. In ihrem Körper reift das ungeborene Kind. Ihre Gesundheit und Ihre Krankheiten bestimmen die Entwicklung des Babys, seine Haut, das Blut, das Herz, die Leber und Nieren, die Blase, das Rektum, den Magen und Darm und das Fett. Aus ayurvedischer Sicht übergibt sie bei der Geburt **50 Prozent ihrer Immunkraft an das Neugeborene**. Diese Ressource sollte vor einer weiteren Geburt zum Schutz der Mutter unbedingt wieder aufgefüllt werden. Deshalb empfiehlt der Ayurveda, den Zeitraum von drei Jahren bis zur nächsten Schwangerschaft einzuhalten.

Die Tatsache, dass sich in der westlichen Gesellschaft der Zeitpunkt zur Familiengründung um einiges verschoben hat, beeinflusst die körperliche Bereitschaft der Empfängnis. Benötigt eine junge Frau im Durchschnitt vier Monate, um schwanger zu werden, reduziert sich

«Der Ayurveda kann Paare  
bei ihrem Kinderwunsch  
positiv unterstützen.»

die Möglichkeit eines Eisprungs zwischen dem 35. und dem 42. Lebensjahr messbar auf durchschnittlich 12 Monate.

Der Ayurveda hat auch bei diesem Thema einen holistischen Ansatz und kann auf den verschiedenen Ebenen Rat suchende Paare bei ihrem Kinderwunsch positiv unterstützen und therapieren. In der Wissenschaft von den Aphrodisiaken (Vaji-Karana), sind die Massnahmen zur Verbesserung der Fortpflanzung verankert. Schon immer wurden hier beide Geschlechter berücksichtigt. In der Vaji-Karana trifft man auf ein umfangreicheres Sortiment

an Medikamenten, Therapie- und Verhaltens-Massnahmen. Ebenso sind hier Ernährungsanweisungen zu finden, um gesunde Kinder zu bekommen.

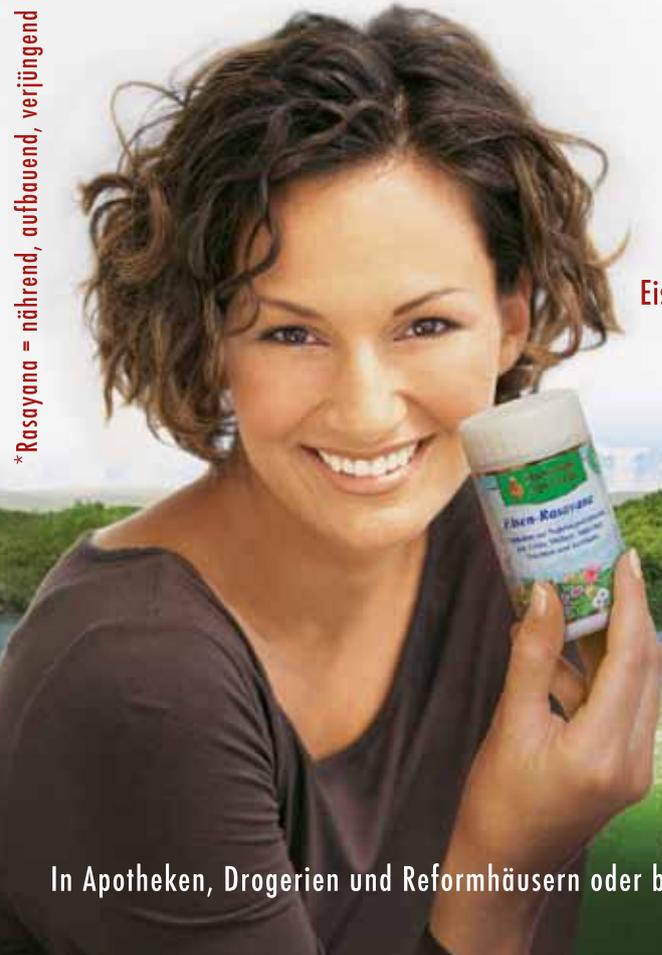
Teresa von Avila sagte einst: «Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.» Dies ist bestimmt auch eine gute Basis, um die Seelen unserer zukünftigen Kinder zu ermutigen, sich durch und in uns zu verkörpern.

.....  
\*Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)



## Natürliches Eisen

Eisen-Rasayana\* zur Nahrungsergänzung mit Eisen, indischen Früchten & Kräutern



In Apotheken, Drogerien und Reformhäusern oder bei AyurVeda AG, CH-6377 Seelisberg, Telefon 041 820 55 44, [www.veda.ch](http://www.veda.ch)

\*Rasayana = nährend, aufbauend, verjüngend