

RATGEBER

5 häufige Fehler bei Kinderwunsch



Obwohl du bekannte oder unbekannte Schwierigkeiten auf deinem Kinderwunschweg hast, gibt es noch viele Möglichkeiten, die Chancen schwanger zu werden, zu verbessern und zu erhöhen.

VON DR. DUNJA PETERSEN



Hallo


Auf den nächsten Seiten zeige ich dir die 5 häufigsten Fehler oder Missverständnisse, die auf deinem Kinderwunschweg passieren können, und was du wissen solltest, damit du nicht in diese Falle tappst.

Ich begleite dich gern mit meinem Wissen aus verschiedenen Medizinwelten, mit meiner Erfahrung und meinem Überblick, sodass du deinem Kinderwunschweg jetzt die richtige Richtung geben kannst.

“

Wenn Wünsche und Wissen zusammenkommen, dann entstehen kleine Wunder.

Ich erlebe häufig, wie verzweifelt Frauen und Paare nach einiger Zeit auf dem Kinderwunschweg sind. Trotz all ihrer Bemühungen suchen sie immer noch nach Lösungen. Ich helfe ihnen dann dabei, die losen Enden zu finden, mit einem Plan die Lücken zu füllen und entscheidende Dinge hinzuzufügen und so mehr Sicherheit in den Verlauf ihres Kinderwunschweges zu bringen.

Wenn du selbst auch verzweifelt bist und nicht weißt, wie es weitergehen soll, dann brauchst du eine neue Perspektive. Es ist die Unklarheit, die dich verunsichert und bremst. Du hast die Kraft, das zu verändern und von unsicheren zu mutigen, klaren und sinnvollen Entscheidungen überzugehen. Glaub mir, es liegt auch an dir, wie dein weiterer Kinderwunschweg verläuft. Nimm diese Herausforderung an und verwandle sie in eine Chance: Werde zur Anführerin auf deinem eigenen Kinderwunschweg. Denke daran, du bist nicht allein. Es gibt immer Unterstützung, wenn du sie brauchst 

Lass mich gleich zu Beginn einmal sagen, dass es nicht deine Schuld ist, wenn du das Gefühl hast, es geht nicht voran oder es gibt keinen Plan, und du wirst nicht individuell wahrgenommen. Solche Gefühle entstehen leicht aufgrund von Mangel- oder Fehlinformationen, dem Gefühl, eine der wenigen Betroffenen zu sein, oder durch weit verbreitete Glaubenssätze, die dich umgeben. Das alles verstärkt ein ungutes Gefühl und ist für die Lösung deiner Probleme nicht hilfreich. Manche Entscheidungen können deinen Weg sogar verstellen oder verlängern. Das darf nicht mehr passieren!

Also, schau dir die 5 Bereiche an, die ich dir zeigen möchte ..

Inhalt

Unvollständige Diagnostik

Immer wieder entdecke ich unvollständige Untersuchungen bei meinen Patientinnen.

Mehr als nur EINE Ursache

Gerade wenn es schwierig ist, sollte man die Ursachensuche in viele Richtungen auffächern.

Der Darm: Das Tor zur Welt

Heutzutage greifen viele Umwelteinflüsse in unsere Körperregulation ein - Fruchtbarkeit adé?

Erkenne deine Emotionen

Du bist den Emotionen nicht ausgeliefert, sondern kannst selbst viel Einfluss auf sie nehmen!

Alternative Medizin wirkt

Unterschätze nicht die Kraft der Naturheilverfahren. Setze sie gezielt, mit Plan und Erfahrung ein.



01 Unvollständige Diagnostik

Auch wenn Statistiken besagen, dass die Ursachen für noch unerfüllten Kinderwunsch ca. 50/50 auf Männer und Frauen verteilt sind, werden dennoch bei etwa 35% aller Fälle in der Schulmedizin gar keine Ursachen gefunden. Das hinterlässt bei vielen das Gefühl, dass vielleicht noch nicht alles untersucht wurde. Dem stimme ich auch zu, denn immer wieder entdecke ich bei meinen Patientinnen unvollständige Untersuchungen. Wenn etwas übersehen wird, kannst du viel wertvolle Zeit verlieren.

Um sicherzustellen, dass alle relevanten Untersuchungen durchgeführt werden, ist es wichtig, mit deinem Arzt oder deiner Ärztin offen über deine Befürchtungen und Wünsche zu sprechen. Es sollte möglich sein, auch schon in der Praxis einen Überblick über den zeitlichen Ablauf der kommenden Untersuchungen zu bekommen und nicht erst im Kinderwunschzentrum auf Ursachenforschung zu hoffen. Einige Untersuchungen wie beispielsweise eine Hormon- und Zyklusdiagnostik sind absolut selbstverständlich und andere kommen nicht für jede Frau in Frage, da in der Medizin nach einer Art Entscheidungsbaum vorgegangen wird.

Hab keine Angst, deinen Ärzten Fragen zu stellen, denn wenn du den Arzt oder die Ärztin auf bestimmte Untersuchungen auf dem Kinderwunschweg ansprichst, weckst du die Aufmerksamkeit des Arztes. Damit einher gehen häufig auch zügigere Entscheidungen bezüglich der kommenden Untersuchungen oder Behandlungen. Wenn auf deine Fragen nicht eingegangen wird, dann denke darüber nach, eine Zweitmeinung einzuholen oder in eine andere Praxis zu wechseln, denn oft gibt es weitere Möglichkeiten, die aber nicht in jeder Praxis verfügbar sind oder Vorlieben bzw. Erfahrungen

eines Arztes oder einer Ärztin, die mit darüber entscheiden, was gemacht wird oder nicht.

Was mache ich anders?

Mit meinen Patientinnen kläre ich gleich zu Beginn, was bisher auf ihrem Kinderwunschweg untersucht wurde. So finde ich ihren Standort und erstelle ggf. eine individuelle Liste der sinnvollen Untersuchungen, die noch fehlen, ergänzt oder wiederholt werden sollten. Ich stelle damit sicher, dass das schulmedizinische Untersuchungsspektrum komplett ist und wir voran gehen können ..

.. Denn, auch wenn bei dir oder euch eine mögliche Ursache oder Hindernisse für den noch unerfüllten Kinderwunsch festgestellt wurden, heißt das nicht, dass die Behandlungswege in der Schulmedizin die einzigen Optionen sind, die du bzw. ihr als Paar habt .. Denn in der ganzheitlichen Medizin werden noch weitere Untersuchungen gemacht und Diagnosen gefunden, die ganz neue Hinweise auf Schwächen, Dysbalancen und andere Ursachen für den noch unerfüllten Kinderwunsch bei Mann oder Frau liefern. Durch einen Perspektivenwechsel bekommst du einen neuen Ansatz, um Ursachen und Lösungen zu finden und die Gesundheit und Fruchtbarkeit insgesamt zu verbessern.

02

Häufig gibt mehr als nur EINE Ursache ..



Viele glauben, dass es nur eine Ursache gibt, die auf dem Kinderwunschweg gefunden und behandelt werden muss, um schwanger zu werden. Das kann sein, aber in vielen Fällen ist die Lösung dennoch nicht so einfach.

Es müssen viele Voraussetzungen stimmen, damit du schwanger werden kannst. Zu glauben, dass die Ursache zum Beispiel allein am Alter oder der Qualität der Eizellen oder Spermien liegt, halte ich für gefährlich. Gerade wenn es mit dem schwanger werden Schwierigkeiten gibt, ist es wichtig, die Ursachensuche aufzufächern und in vielen Richtungen gleichzeitig zu suchen, damit die Zeit effektiv genutzt wird und nicht verstreicht, wenn man nur in eine Richtung schaut und am Ende nicht fündig wird und neu anfangen muss.

Es ist möglich, die Grundlagen für die Fruchtbarkeit zu verbessern

Ich erlebe kaum einmal, dass in einer Praxis oder im Kinderwunschzentrum darüber gesprochen wurde, wie man die Eizell- und Spermienqualität, den natürlichen Zyklus, die Schleimhaut und die Empfängnis und somit die natürlichen Grundlagen, um schwanger zu werden, verbessert. Dabei ist das möglich!

Auch wenn du über 35 oder über 40 Jahre alt bist oder ..

eine Erkrankung hast oder dein Partner aktuell ein schlechtes Spermogramm hat, heißt das nicht, dass du nicht auf natürlichem Weg schwanger werden kannst oder die Chancen auch für eine erfolgreiche Kinderwunschbehandlung noch verbessert werden könnten. Insbesondere die Möglichkeiten zum Beispiel zur Verbesserung des Spermogramms sowie der Eizellqualität oder das richtige Timing im natürlichen Zyklus werden in der schulmedizinischen Beratung häufig vernachlässigt oder das Wissen ist dort nicht bekannt.

Beim Timing gibt es oft noch ungenutztes Potenzial

Nur wenn ihr den Zeitpunkt des Eisprunges erwischt, habt ihr Chancen auf ein Baby. Die Temperaturmessmethoden, Apps oder Urintests, die den Eisprung anzeigen sollen, funktionieren nicht bei jeder Frau oder sind nicht immer zuverlässig genug, insbesondere bei unregelmäßigen Zyklen, die bei 40% der Frauen auftreten.

Es ist daher wichtig, dass du in diesen Fällen ggf. auch mit anderen Experten zusammen arbeitest, damit du die wichtigen Informationen möglichst bald bekommst .



03

Der Darm: Das Tor zur Welt

“

Die Ursache und Chance für eine bessere Gesundheit und Fruchtbarkeit liegt bei vielen Menschen im Darm. Immer mehr Studien zeigen, dass eine gesunde Darmflora die körpereigene Regulation, das Hormon- und Immunsystem sowie die Stimmung positiv beeinflussen.

Nicht nur weibliche Hormone bestimmen deine Fruchtbarkeit.

Auch Stresshormone und Signale aus dem Mikrobiom, der Gesamtheit der Bakterienbesiedlung im Darm, spielen eine wichtige Rolle für die Fruchtbarkeit von Mann und Frau und deine Empfängnisbereitschaft.

Eine bewusste Ernährung, die vielfältig und bakterienfreundlich, reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist, sowie regelmäßige Bewegung und ausreichend Erholung und Entspannung sind Faktoren, die das Gleichgewicht der Hormone, des Immunsystems und des Mikrobioms im Darm fördern. Indem du auf eine gesunde Lebensweise achtest, kannst du sowohl deine eigene Fruchtbarkeit verbessern als auch die Chancen auf eine erfolgreiche Empfängnis erhöhen.

Leider greifen heutzutage auch viele Umwelteinflüsse in unsere Fortpflanzungsfähigkeit ein. Studien zeigen, dass die männliche Fruchtbarkeit Jahr für Jahr um 1% abnimmt. Natürlich gelten diese Bedingungen auch für Frauen, nur kann bei Frauen die allgemein verminderte Fruchtbarkeit nicht durch so einfache Untersuchungen wie ein Spermogramm nachgewiesen werden.



Zu sog. Umweltgiften gehören auch hormonell wirksame Chemikalien, wie sie zum Beispiel Plastikverpackungen, hochverarbeiteten Lebensmitteln, Pestiziden oder Kosmetikprodukten vorkommen. Viele der Inhaltsstoffe greifen sogar in unseren Hormonhaushalt ein und verändern das hormonelle Gleichgewicht. Darunter leidet die gesamte Fruchtbarkeit.

Auch die Darmbakterien leiden unter diesen Einflüssen und zeigen einen Artenrückgang und veränderte Zusammensetzungen, was wiederum dein Immunsystem unbemerkt beeinflussen und eine stille oder sichtbare Fehl-, Unter- oder Überreaktion des Immunsystems zur Folge haben kann. So können vielfältige Störungen und Erkrankungen wie beispielsweise wiederkehrende und chronische Entzündungen, Autoimmunerkrankungen oder Nahrungsmittelintoleranzen entstehen.

Auch während der Befruchtung und Einnistung des Embryos in der Gebärmutter spielt das weibliche Immunsystem eine große Rolle. Denn obwohl ein fremder "Organismus", das Spermium, in uns eindringt, müssen wir ihn ausnahmsweise hinein lassen, damit das kleine Wunder passiert. Daher können Umwelteinflüsse indirekt auch die Empfängnis stören, wenn dieser Vorgang nicht mehr selbstverständlich gelingt.

Kümmere dich um eine bessere und schadstofffreie Ernährung. Dies hat gute Auswirkungen auf dich oder euch, auf eine gesunde Schwangerschaft und die Gesundheit eures Babys



04 Erkenne deine Emotionen

Der unerfüllte Kinderwunsch kann, je länger er dauert und je mehr passiert, viele Emotionen hervorrufen, mit denen du am liebsten nie etwas zu tun haben wolltest. Belastende Emotionen begleiten oft den unerfüllten Kinderwunsch. Sie sind wie eine Berg- und Talfahrt - Hoffnung zu Beginn des Zyklus, Enttäuschung oder tiefe Traurigkeit beim Einsetzen der Menstruation. Gefühle von Trauer, Verzweiflung, Neid, und Selbstzweifel können sich aufstauen, dich verändern und einen emotionalen Teufelskreis entstehen lassen.

Erkenne dich und deine Belastungen an und zeige dir selbst Respekt und Dankbarkeit. Es gibt viele Übungen und Techniken, kurze und effektive Methoden wie Atemübungen, Hypnose, EMDR oder EFT, die in vielen Situationen schnell Erleichterung bieten können. Und natürlich spielt bei all den Emotionen noch Vieles mehr eine Rolle, aber das hier zu erörtern, würde diesen Ratgeber sprengen. Ich möchte dir dennoch gern einige Anregungen und eine Übung geben, denn du bist nicht hilflos jeder dieser Emotionen ausgeliefert.

Wenn du deine Gedanken findest und hinterfragst, hast du den Schlüssel zur Kontrolle deiner Emotionen gefunden.

Du könntest dir einige dieser Emotionen ersparen ..

Es funktioniert zum Beispiel, wenn du dich selbst aus einer höheren Perspektive betrachtest und deine Gedanken hinterfragst. Denn VOR jeder Emotion steht ein Gedanke, der die Emotion auslöst. Dabei ist es häufig ein Gedanke, dem du in einer bewussten Beurteilung nicht zustimmen würdest. Du kannst damit auch erkennen, ob dein Gehirn dir "alte Gedanken" oder "fremde Gedanken" vorschlägt, die die Emotionen auslösen, die dir zu schaffen machen.

Ich möchte dir dazu eine erste Übung zeigen. Es geht darum zu entdecken, was du denkst - und nicht, was du fühlst! Wenn du es schaffst, diesen Gedanken zu finden, obwohl oder bevor die Emotionen ausbrechen, dann kannst du den Gedanken hinterfragen und auf Richtigkeit überprüfen und das Emotionsmuster nächstes Mal stoppen, bevor es ausbricht.

Wenn du einen Gedanken findest wie beispielsweise "Alle werden schwanger, nur ich nicht ..", dann hinterfrage ihn mit den sogenannten "4 Sieben von Byron Katie".

4 Fragen von Byron Katie, die du dir nacheinander stellst:

- ✓ Ist das wirklich wahr?
- ✓ Kann ich ganz sicher sein, dass es wahr ist?
- ✓ Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken denke?
- ✓ Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen?

Du kannst sogar bessere Gedanken an diese wichtige Sendestelle im Gehirn einfügen und eine weitere Fragen stellen: Was möchte ich stattdessen denken?

05

Wie ganzheitliche Medizin wirkt



Die Kraft von Naturheilverfahren und Traditioneller Chinesischer Medizin wird in der Regel weit unterschätzt.

Viele Frauen und Paare vertrauen bei der Behandlung ihres unerfüllten Kinderwunsches ausschließlich auf die Schulmedizin, oft in der Annahme, dass Naturheilverfahren zu sanft oder ungeeignet wären, um sie bei diesem gravierenden Problem zu unterstützen. Einige wenden sich alternativen Lösungen zu und versuchen es mit Nahrungsergänzungsmitteln oder speziellen Kinderwunsch-Tees. Damit gehen sie häufig ziellos vor und hoffen - während kostbare Zeit verstreicht - auf positive Ergebnisse. Ein erfahrener Therapeut kann dir auf deinem Kinderwunschweg viel Zeit, Geld und weiteres Leid ersparen und eine Therapie im Schlüssel-Schloss-Prinzip perfekt an dich anpassen, damit du endlich vom unerfüllten Kinderwunsch zu deinem Wunschkind kommst.



Ich kann dir mit Sicherheit sagen, dass zielgerichtet und professionell angewandte Naturheilverfahren sehr wirkungsvoll sind und bei vielen gesundheitlichen Beschwerden oder Erkrankungen die ersehnte Lösung bringen können.

Naturheilverfahren und TCM werden auch zum Stressabbau und zur Entspannung eingesetzt. Ebenso wie Yoga, Meditation und Atemübungen helfen sie dir dabei, auf Körper-Geist-Ebene zur Ruhe zu kommen und wieder mehr zu dir selbst zu finden.

Wenn du dich für eine Behandlung mit Naturheilverfahren oder TCM interessierst, achte darauf, einen qualifizierten und erfahrenen Therapeuten zu finden.

Jeder Therapeut, der dir wirklich helfen möchte, wird eine ausführliche Anamnese machen und dich als gesamten Menschen behandeln.

Das Konzept von Körper, Geist und Seele

Darauf basieren die Grundlagen der meisten Naturheilverfahren. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beruht beispielsweise auf dem Konzept der Lebensenergie Qi und der Verbindung zwischen Körper und Geist. Krankheiten oder bisher unerklärte Unfruchtbarkeit kann aus Sicht der TCM durch eine Störung dieses Gleichgewichts oder aus einem blockierten Energiefluss resultieren. Akupunktur, Akupressur, chinesische Kräutermedizin und Ernährungstherapie sind wichtige Behandlungsmethoden der TCM, die helfen können, diese Balance wiederherzustellen und deine Gesundheit, deinen freien Energiefluss und die Fruchtbarkeit zu fördern.

Du bekommst eine individuelle Therapie

Im Gegensatz zur Schulmedizin, die häufig standardisierte Behandlungsmethoden anwendet, ist der Kern von Naturheilverfahren und TCM eine individuelle Herangehensweise. Hierbei wird auf deine spezifische Konstitution und die aktuellen Herausforderungen eingegangen und eine maßgeschneiderte Therapie entwickelt, die deine persönliche Gesundheit und Fruchtbarkeit fördert.



Du kannst die Schulmedizin mit Naturheilverfahren oder TCM verbinden. Ich empfehle häufig eine Kombination aus beiden Ansätzen, um deine Chancen auf eine Schwangerschaft z. B. in einer IVF oder ICSI zu erhöhen.

“

Gib nicht auf und öffne dich für die Chancen und Möglichkeiten, die es alle noch gibt. Warte und hoffe nicht auf ein Wunder, sondern mache dein Wunder möglich.

- DR. DUNJA PETERSEN

Über mich



Ich bin Ärztin und Expertin für ganzheitliche Medizin, integrative Kinderwunschbehandlung und Traditionelle Chinesische Medizin. Seit vielen Jahren arbeite ich mit Frauen und Paaren aus der ganzen Welt zusammen. In mir vereint sich das beste Wissen aus zwei Medizinwelten: aus Ost und West. Ich betrachte meine Patientinnen und Patienten damit aus sehr unterschiedlichen Perspektiven und entdecke dabei viele Wege, um ihnen zu helfen. Die Unterstützung von Frauen und Paaren auf ihrem individuellen Weg zum Kind macht mir viel Freude. Zudem liebe ich es, mit meinem Möglichkeiten ganzheitlich zu helfen, wenn es kompliziert zu sein scheint. Ich arbeite sehr gerne integrativ, das bedeutet, ich kombiniere moderne Schulmedizin mit traditionellen naturheilkundlichen Methoden und Psychosomatik. Ich schreibe Ratgeber, unterrichte und berate in Online-Programmen sowie online im 1:1.

Dr. Dunja Petersen



Deine nächsten Schritte



Dein möglicher nächster Schritt ist eines meiner Online-Angebote zu nutzen z.B.

- Die 8 Ebenen - ein Video-Training
- Dein Kinderwunsch-Fahrplan- ein umfassendes Online-Programm

WWW.NATÜRLICH-ZUM-WUNSCHKIND.DE

Jetzt sind wir am Ende dieses Ratgebers angekommen. Es bleibt mir nur noch eins, dich zu ermutigen und dir Hoffnung zu geben. Denke immer daran:

*Wenn Wünsche und Wissen zusammenkommen,
dann entstehen kleine Wunder.*

© Dr. med. Dunja Petersen, 2023

Bildrechte: Bilder von Canva Pro und Dr. Dunja Petersen

Zum Schluss noch dieser Hinweis:

Trotz sorgfältiger Aufbereitung der Informationen in diesem Ratgeber ersetzen die Informationen keine Beratung oder Behandlung durch den eigenen Arzt/Ärztin. Eine Haftung oder Garantie ist daher ausgeschlossen.

Kinderwunsch-Bücher

von Dr. Dunja Petersen

TCM für die
Fruchtbarkeit

Natürlich zum Wunschkind. Die Fruchtbarkeit typgerecht anregen mit Traditioneller Chinesische Medizin.

Essen für die
Fruchtbarkeit

Iss dich schwanger. Basiswissen & Rezepte für mehr Fruchtbarkeit für Mann und Frau.

Bei IUI, IVF
oder ICSI

Ich möchte endlich schwanger werden. Dein Begleitbuch für die Kinderwunschklinik.

Kinderwunsch
Kochbuch

Zyklusgerechte Ernährung als Vorbereitung auf eine gesunde Schwangerschaft.

