



Foto: © Fotolia / Jenny Sturm

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH: Schwanger nach Reinigungskur

FRUCHTBARKEITSTÖRUNGEN in der Ayurveda-Medizin: Lebensstil, Konstitution und panca-karma-Ausleitung als Schlüssel

Stefan Ries

EINEINHALB BIS ZWEI Millionen Paare bleiben in Deutschland ungewollt kinderlos. Die Ursachen hierfür liegen zu gleichen Anteilen beim Mann und bei der Frau sowie in ihrer Beziehung. Zudem verliert ein hoher Prozentsatz schwangerer Frauen ihr Kind in den ersten drei Monaten. Die Schulmedizin liefert oftmals keine Erklärung dafür (idiopathische Sterilität) oder stellt Ovarialzysten, Eileiterverklebungen, Endometriose, Hypothyreose, Hormonverschiebungen oder eine verminderte Spermienqualität oder -zahl fest. Therapeutisch werden dann häufig Hormontherapien durchgeführt, wodurch mittelfristig allerdings die Wahrscheinlichkeit für Brust- und Eierstockkrebs steigern kann. Auch invasive Fertilisationsverfahren kommen zur Anwendung, werden von den betroffenen Paaren jedoch meist als naturfern erlebt. Insgesamt bedeutet der unerfüllte Kinder-

wunsch eine große psychische und meist auch finanzielle Belastung für das Paar.

Schulmedizinische Fertilisationsverfahren erhöhen oftmals den psychischen Druck, der unerfüllte Kinderwunsch begünstigt.

Ein eigenständiger Fachbereich der Ayurveda-Medizin, *vajikarana*, befasst sich seit Jahrhunderten mit der Fruchtbarkeit. Das Augenmerk liegt dabei auf der Kräftigung des Gesamtorganismus und der zeugungsrelevanten Gewebe. Faktoren wie Biorhythmus, Lebensführung und Ernährung, Emotionen, aber auch Jahreszeiten, astrologische und karmische Aspekte werden dabei mit einbezogen.

Keimzellenqualität als Produkt aller Stoffwechselforgänge

In der Ayurveda-Medizin werden je sieben Haupt- und Sekundär-gewebe unterschieden. Ein Gewebe entsteht dabei im Rahmen eines Raffinierungsprozesses unter Beteiligung der sogenannten Gewebeverdaunungsfeuer (*dhatu-agni*) aus dem jeweils vorhergehenden. Ausgangspunkt dieser Verfeinerungsprozesse ist die aufgenommene Nahrung, Endpunkt das Fortpflanzungsgewebe (*shukra*). Somit hängt die Qualität der Keimzellen von der Gesamtheit des menschlichen Stoffwechsels und dem Zustand aller Gewebe ab. Ernährung, Lebensführung und emotionale Aspekte spielen dabei eine entscheidende Rolle, ebenso wie der Zustand des Stoffwechsels (*agni*) auf Gewebesebene.

Zu viel oder zu wenig Verdauungsfeuer?

Gut regulierte Verdauungsfeuer sorgen für eine hohe Qualität und Quantität der Körpergewebe. Ein Übermaß hat hingegen die Auszehrung (Abnahme), ein Mangel an Verdauungsfeuer die Qualitätsminderung (bei erhöhter Proliferation) zur Folge. Das gilt auch für das Fortpflanzungsgewebe als Gesamtheit aller zur Zeugung notwendigen Substanzen und Zellen: das maskuline *shukra* und das feminine *artava*. Außerdem spielen funktionierende Transportprozesse (*srotas*) für die Gewebsneubildung eine zentrale Rolle. Hemmstoffe („Schlacken“), insbesondere Stoffwechselzwischenprodukte (*ama*), können die Ver- und Entsorgungsfunktionen beeinträchtigen.

Fallbeispiel: 10 Jahre unerfüllter Kinderwunsch

Jan P. (42) und Doris K. (38) waren seit der Schulzeit ein Liebespaar. Zwischen der Entscheidung zur Familiengründung und der tatsächlichen Schwangerschaft waren 10 Jahre vergangen – zwischen Hoffnung und Enttäuschung. Lange Jahre hatten sie, allerdings erfolglos, in einem Kinderwunschzentrum intrauterine Inseminationen durchführen lassen. Eine künstliche Befruchtung mithilfe von Hormonen kam für sie wegen eventueller gesundheitlicher Spätfolgen nicht in Betracht.

Jan P.: *pitta*-Überschuss mit Stress und Kalorien

Jan P., selbstständig, hatte einen sportlichen Körperbau mit 175 cm und 75 kg, warme Haut, ein warmes Körpergefühl und ausgeprägten Appetit – eine typische *pitta*-Konstitution. Dieser entsprachen auch leichte Hautausschläge, Urtikaria, leichte Gastritis und eine arterielle Hypertonie. Als *vata*-Komponente kamen Schlafmangel (Schlaf von ca. 1:00–8:30 Uhr, danach nicht erholt), Tinnitus seit 13 Jahren (Hausbau) und seit der Kindheit Wirbelgleiten auf Höhe L5/S1 hinzu, als *ama*-Anteil ungeformter, schmieriger und manchmal stark riechender Stuhl. Die Zunge zeigte Zeichen von *pitta* (insgesamt rot, rote, leicht erhabene Punkte im vorderen Drittel), *vata* (Furche in der Magenzone) und *ama* (dicker weißer Belag, der sich nicht abkratzen ließ).

KURZ GEFASST

- 1 Je besser der körperliche und psychische Gesundheitszustand von Mann und Frau, desto größere Chancen bestehen bei unerfülltem Kinderwunsch für eine erfolgreiche Schwangerschaft.
- 2 Eine mehrstufige Ayurveda-Therapie regeneriert alle an einer Zeugung und Schwangerschaft beteiligten Gewebe und Funktionen.
- 3 Individuell angepasste Verfahren wie Pflanzenmedizin, Ernährungsumstellung, Ausleitung und Yoga führen in einem Großteil der Fälle zum Erfolg.

Jan P.s Frühstück bestand aus Weißmehlbrot mit Butter und Honig. Mittags bevorzugte er Getreideprodukte, Gemüse und Fleisch, abends Brot mit viel Wurst, Käse und Nuss-Nugat-Creme sowie am späteren Abend salzige Snacks und etwas Wein. Zwischen den Mahlzeiten gab es viel Süßes und Kaffee. Diese Ernährung begünstigt u. a. die Bildung und Anreicherung von Schlacken und Stoffwechselzwischenprodukten (*ama*) sowie das *pitta-dosha*. Auch die Qualität der Gewebe leidet darunter. Der Geruch des Stuhls wies auf Unverdautes (*ama*) im Darm hin. Im Spermogramm lag die Spermienanzahl an der unteren Grenze, mit leichten Deformitäten und etwas reduzierter Beweglichkeit.

Doris K.: *kapha*-Konstitution, Gewichtszunahme, reduzierter Stoffwechsel

Doris K.s Konstitution entsprach mit 165 cm und 74 kg, einer Tendenz zu niedrigen Schilddrüsenwerten, kühler weicher Haut und schwachem Puls zu weiten Teilen dem *kapha*-Typ. Auch ihre Bürotätigkeit in der Verwaltung, eine sehr große, helle Zunge, regelmäßige, schleimige Menstruation und eine familiäre Anlage zu Diabetes mellitus Typ 2 fügten sich in dieses Muster ein. Zudem sprachen eine stressige Lebensgestaltung, täglicher reichlicher, breiiger Stuhlgang (Geruch) und die starke Menstruation für eine *pitta*-Beteiligung. Symptomatisch zeigte sich diese in chronischem Stress und krampfartigen Menstruationsschmerzen. Deutlich ausgeprägter traten *kapha*-Symptome auf, insbesondere eine stetige Gewichtszunahme, etwas klebriger Stuhl (auch *ama*-Tendenzen), eine große, helle, geschwollene, weißlich belegte Zunge mit Zahneindrücken sowie häufige schleimige Erkältungskrankheiten seit der Kindheit (im Vorjahr Lungenentzündung).

Doris K. aß sehr gerne und viel, was u. a. ihr *kapha* erhöhte. Die Ernährung war vom süßen und salzigen Geschmack geprägt, mit vielen Weißmehlprodukten, Fleisch, kalter Milch, Chips, Wurst, Hart- und Weichkäse. Nach dem Essen stellte sich oft Völlegefühl ein, was die Verdauung und damit den Stoffwechsel ungünstig beeinflusst und zur Schlackenbildung beiträgt.

Sie spürte ihren Eisprung, empfand jedoch nur eine geringe Libido. Schulmedizinisch waren keine Organveränderungen wie Ovarialzysten, Eileiterverklebungen, Endometriose oder Hypothyreose feststellbar.

Reduzierter Gewebestoffwechsel als Schlüsselfaktor

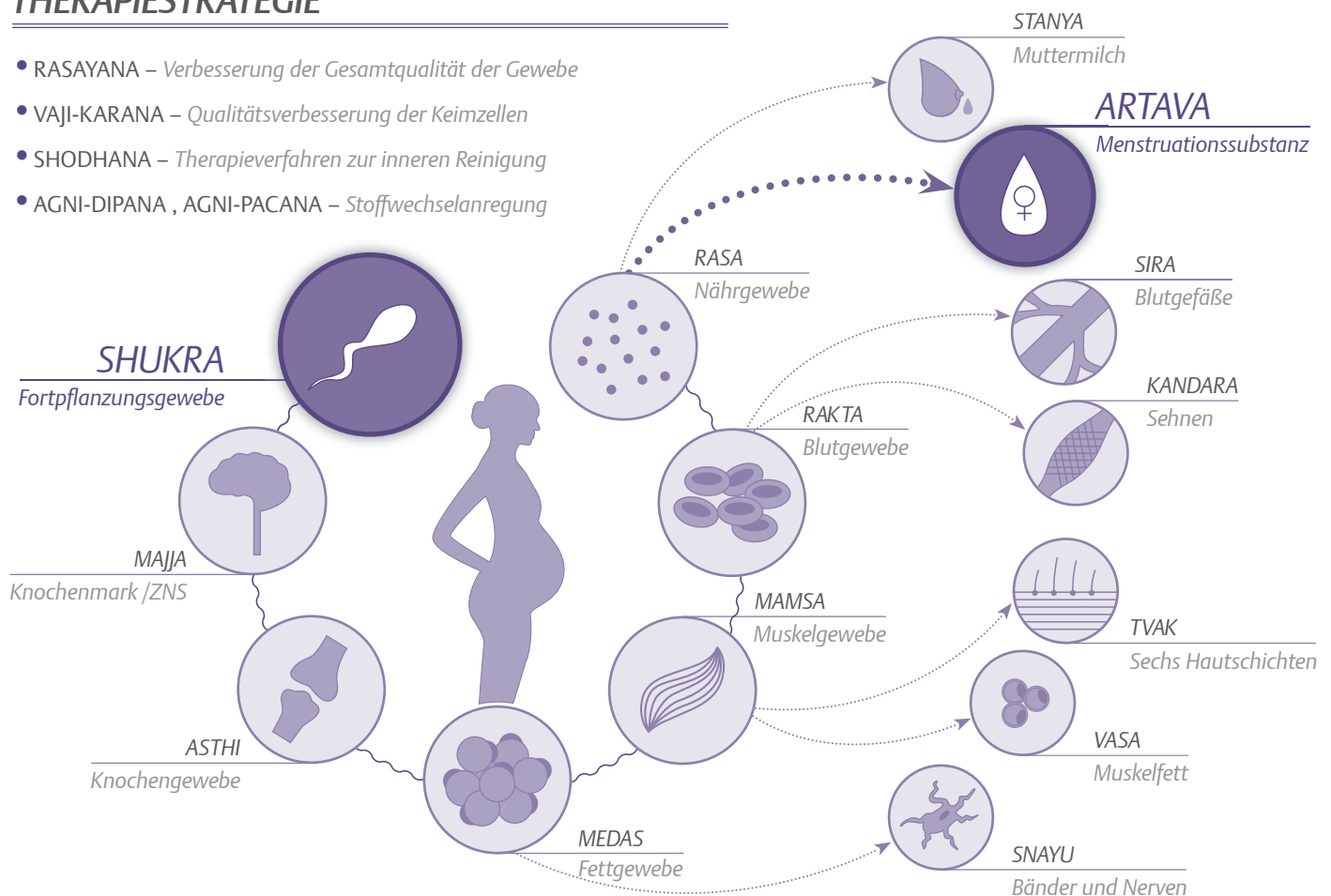
Nach schulmedizinischer Betrachtung galten beide bis auf Jans etwas erhöhten, aber medikamentös eingestellten Blutdruck als gesund. Die Ayurveda-Diagnostik reicht jedoch deutlich weiter. Sie fußt auf der achtfachen klinischen Untersuchung (*asthavidha-pariksha*, s.S.23) und einem intensiven Anamnesegespräch, in dem neben den Symptomen vor allem die Ernährung, das soziale Umfeld und die Lebensgewohnheiten im Mittelpunkt stehen. Eine Kinderwunschbehandlung im Ayurveda beinhaltet zudem alle wichtigen gynäkologischen Einflussfaktoren wie hormonelle Balance, gut durchgängige Eileiter, gesunder Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut und qualitativ hochwertige Eizellen. Die ayurvedische Behandlung des Mannes zielt auf die Potenz, Verbesserung der Qualität, Quantität und Beweglichkeit der Spermien.

Die ayurvedische Diagnostik ergab bei Doris K. einen konstitutionell reduzierten Stoffwechsel, verbunden mit einer Reihe

von Belastungen vor allem aus dem Bereich der Ernährung und Lebensführung. Der verminderte Gewebestoffwechsel wirkte sich hierbei auch auf die Qualität der weiblichen Fortpflanzungsgewebe und -substanzen (*artava*) aus. Zudem waren Eizellen, Eileiter und Gebärmutter Schleimhaut durch Stoffwechsel- und -zwischenprodukte belastet, was man durch die ausführliche ayurvedische Diagnostik gut erkennen konnte. Dies konnte sowohl den Eisprung und den Transport der Eizelle durch die Eileiter als auch die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter Schleimhaut stören. Verantwortlich dafür war vor allem *ama*. Jan P. wies durch die starke berufliche Belastung (*vata*) und eventuell auch konstitutionell bedingt eine leicht reduzierte Qualität der Spermien auf und war ernährungsbedingt auch von *ama* belastet.

UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH IM AYURVEDA THERAPIESTRATEGIE

- RASAYANA – Verbesserung der Gesamtqualität der Gewebe
- VAJI-KARANA – Qualitätsverbesserung der Keimzellen
- SHODHANA – Therapieverfahren zur inneren Reinigung
- AGNI-DIPANA , AGNI-PACANA – Stoffwechselanregung



© Lina Prykhodko • www.evs-digitale-medien.de

Stoffwechselstimulation und Ausleitung als Therapiesäulen

Im ayurvedischen Sinne sollten sich vor einer Schwangerschaft alle Gewebe der Eltern, insbesondere die Fortpflanzungsgewebe, in einem optimalen Nähr- und Funktionszustand befinden. Auch intakte Stoffwechsel- und Transportfunktionen und eine Entlastung von Schadstoffen zählen zu den wichtigen Voraussetzungen.

Eine Ayurveda-Therapie beginnt meist mit der Anregung des Stoffwechsels (*agni*), vor allem um Stoffwechselzwischenprodukte (*ama*) in eine ausscheidbare Form zu überführen. Danach werden mithilfe von Ausleitungsverfahren die Transportkanäle des Körpers (*srotas*) aktiviert und überschüssige *doshas* und Schadstoffe aus dem Körper eliminiert. Nach dieser Vorbereitung sind die betroffenen Gewebe empfänglicher für regenerative Therapien. *Ama* wurde in diesem Fall als wichtiger pathogenetischer Faktor bei beiden Partnern identifiziert und muss durch eine Stoffwechselanregung aufgelöst werden, v.a. bei Doris K. Somit würde sich auch das bei ihr vorherrschende *kapha* reduzieren. Die Eliminierung von *ama* aus dem Körper und die Gabe von Heilpflanzen regeneriert das Fortpflanzungsgewebe und öffnet die Transportkanäle (hier die Eileiter). Somit steht einer Einnistung der befruchteten Eizelle (Zygote) in die jetzt gesunde Gebärmutterwand nichts mehr im Weg.

Die durch falsche Ernährung angesammelten Schadstoffe (*ama*), die eine Schwangerschaft hemmen und Spermien schädigen können, werden mittels Ausleitung aus dem Körper entfernt und *dosha*-Überschüsse (*pitta* bei Jan P. und *kapha* bei Doris K.) vermindert. Die Ausleitung bewirkt zudem eine Reinigung und Qualitätsverbesserung der Fortpflanzungsgewebe (*shukra* und *artava*) und wird folglich in den meisten klassischen Texten als Grundlage für eine gesunde Nachkommenschaft beschrieben. Abschließend folgen geeignete Pflanzenpräparate und eine entlastende, regenerierende Diät (*vaji-karana* und *rasayana*).

Das Paar entschied sich nach einer ausführlichen Beratung für eine 14-tägige intensive Reinigungskur (*panca-karma*, s. Kasten S. 3). Die Chancen stiegen, dass sich dadurch nicht nur der Kinderwunsch erfüllen, sondern auch der Gesundheitszustand deutlich verbessern würde.

Ernährungs- und Pflanzentherapie zur Kurvorbereitung

Als Vorbereitung stellten beide Partner zunächst die Ernährung um. Dazu gehörten drei warme und leicht verdauliche Mahlzeiten am Tag ohne Zwischenmahlzeiten, um *vata* zu beruhigen und *agni* zu entlasten. Sie verzichteten auf Milchprodukte, Rohkost, Fleisch und Käse, um kein *ama* entstehen zu lassen. Aufgekochte Milch mit Gewürzen war hingegen erwünscht, da diese die Qualität der Keimzellen verbessert. Die Ernährungsumstellung begann drei Wochen vor der Kur und sollte bis zu deren Ende andauern. Zusätzlich erhielt Doris K. Ernährungsempfehlungen zur *kapha*-, ihr Partner zur

TABELLE 1

Ayurveda-Diagnose im Überblick

Kategorie	Sanskrit	Jan P.	Doris K.
Konstitution	<i>prakrti</i>	<i>pitta (vata)</i>	<i>kapha-pitta</i>
Ursachen	<i>hetu</i>	beruflicher Stress, Ernährung	Ernährung, beruflicher Stress
Hauptsymptome	<i>dosha</i>	<i>pitta-vata</i>	<i>kapha-vata</i>
Eigenschaften der Hauptsymptome	<i>guna</i>	heiß, trocken, beweglich (angespannt)	schleimig, fettig, schwer, beweglich (angespannt)
Betroffene Gewebe	<i>dhatu</i>	<i>rasa (-), rakta (+), shukra (-)</i>	<i>rasa (+), rakta (+), artava (-)</i>
Stoffwechsel	<i>agni</i>	reduziert (<i>manda</i>)	reduziert
Stoffwechselzwischenprodukte	<i>ama</i>	systemisch und lokal im Stuhl	starke Ausprägung im Stuhl

pitta-Reduktion. Bis zum Start der Ausleitung führte sie zur *ama*-Reduktion die „Treppenkur“ mit *Pippali* (s. S. 60) durch. Sie erhielt zudem aus der Pflanzenmedizin:

- *Shilajatu* (ein mineralstoffreiches Schieferöl) zur Funktionsverbesserung von Schilddrüse und Urogenitaltrakt
- Aloe-Vera-Saft, um den weiblichen Genitaltrakt zu reinigen
- *Gobshuradi guggulu* zur Beseitigung von *ama* im Urogenitaltrakt
- *Maha-Manjishthadi*-Dekokt mit *Guduci* (*Tinospora cordifolia*) Pulver, um *pitta* zu reduzieren, die Leber als wichtiges Stoffwechsel- und Ausscheidungsorgan anzuregen und *agni* zu verbessern
- *Ashoka*- (*Saraca indica*) Pulver, um die starke Regelblutung mit Krämpfen und Schmerzen zu reduzieren

Jan P. erhielt vor der Kur die klassische Rezeptur *Triphala-Guggulu* (auf der Grundlage indischer Myrrhe), was an Gefäßwänden „auskratzen“ wirkt und dadurch die Mikrozirkulation verbessert, sowie *Guduci* – die Pflanze unterstützt Leber, Verdauung, Haut und Fortpflanzungsgewebe.

Kur mit Ölmassagen, Ausleitungs- und Atemtherapie

Die Kur selbst fand ambulant in meiner Praxis statt. Durch tägliche Sitzungen war ich in der Lage, die Anwendungen genau auf die an diesem Tag entstandenen Bedürfnisse abzustimmen – ein typisches Vorgehen in der Ayurveda-Medizin. Von Bedeutung waren v.a. die täglichen Massagen mit individuell ausgewählten Ölen: Jan P. erhielt *Maha-Narayana-Taila* für seine *va-*

ta-Beschwerden (z. B. Stressfolgen, Hypertonie), Doris K. wurde mit *Eladi-Taila* behandelt, welches den Stoffwechsel aktiviert und Schleim löst.

Vor dem therapeutischen Abführen (*virecana*) wurden die Massagen an zwei Tagen durch eine Schwitztherapie im Dampfbad (*svedana*) ergänzt, um die Transportbahnen zu aktivieren und zuvor gelösten Schadstoffe in den Verdauungstrakt zu transportieren.

Für beide standen täglich leichte Yoga-Übungen inklusive Atemtherapie (*pranayama*) und Meditation (vor allem die angeleitete Tiefenentspannung *Yoga-nidra*) auf dem Programm. Die Atemübungen für Jan P. umfassten die ausgleichende Wechsellatmung mithilfe rhythmisch mit den Fingern geöffneter und verschlossener Nasenöffnungen (*Anuloma-viloma*) sowie die kühlende *Sitali* (durch die gerollte Zunge einatmen). Doris K. erlernte neben der Wechsellatmung die stabilisierende Tiefenatmung (*Bhastrika*) und energetisierende Hechelatmung mit forciertem nasalen Ausatmen (*Kapala-bhati*).

Um nach der Reinigung gezielt die Keimzellenproduktion und -qualität zu verbessern, erhielt die Patientin eine Verordnung für *Shatavari* (*Asparagus racemosus*) und *Ashvagandha* (*Withania somnifera*), jeweils als Pulver. Für Jan P. wählte ich folgende Pulvermischung aus: *Ashvagandha*, *Kapikacchu* (*Mucuna pruriens*), *Pippali* (Anregung von *agni*, Reduzierung von *ama*, Verbesserung von Samenbildung) und *Arjuna* (*Terminalia arjuna*, Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion im Hinblick auf die Hypertonie).

Gesundes Kind nach unkomplizierter Schwangerschaft

Drei Monate nach der reibungslos verlaufenen Kur wurde Doris K. schwanger und brachte nach einer unkomplizierten Schwangerschaft ihre Tochter Julia zur Welt, von der das Paar immer wieder Fotos schickt. Zudem haben beide gesundheitlich profitiert: Jan P.s Blutdruck liegt ohne Medikamente im Normbereich, Doris K. verlor an Gewicht und fühlt sich deutlich vitaler als vor der Therapie.

Lebensstil und Reinigung als Kernprinzipien

Konstitutionelle Ursachen, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, stressgeprägter Lebensstil, psychischer Druck und Schadstoffe tragen wesentlich zu Fruchtbarkeitsstörungen bei. Eine entlastende Ernährung (u. a. biologisch erzeugt, warm, regelmäßig, frisch zubereitet, kein Fast-food, keine Mikrowelle) und leichte Yoga-Übungen unterstützen allgemein die Vorbereitung der Schwangerschaft und eine entspannte Geburt, ebenso wie der Verzicht auf Nikotin, Kaffee und Alkohol. Somit kann sich die Lebensenergie (*prana*) im ganzen Körper verteilen. Atemübungen und Meditation bieten eine sehr wirksame weitere Möglichkeit, die emotionalen und stressbezogenen Ursachen einer Fruchtbarkeitsstörung zu reduzieren.

Therapeutisch bietet sich bei Kinderwunsch besonders eine Reinigungskur unter Einbeziehung intensiver Ausleitungsverfahren an, um die Zeugungsfähigkeit sowie die allgemeine gesundheitliche Situation des Kindes und der Eltern zu verbessern. Auch die intensive Beratung hinsichtlich Ernährung, Lebensführung und individuell indizierter Verfahren (wie Massagen, Ausleitungsverfahren, Pflanzenpräparate) vor und während der Schwangerschaft spielt eine wichtige Rolle für einen komplikationslosen Verlauf, einschließlich der Geburt und einem guten Gesundheitszustand des Kindes. Hier bieten die klassischen Lehrtexte des Ayurveda spezifische Anweisungen für jeden Schwangerschaftsmonat (*Caraka-Samhita*, *Sharira-sthana* 8).

Die Möglichkeit, durch diese Verfahren innerhalb eines Jahres schwanger zu werden, lag in meiner Praxis in den letzten Jahren bei über 60%. Auch scheint das Behandlungskonzept erblich bedingten Erkrankungen des Kindes vorzubeugen, wie erste Erfahrungen an indischen Kliniken nahelegen. Durch eine ganzheitliche Ayurveda-Behandlung werden dem Kind demnach optimale Voraussetzungen für ein gesundes Leben mit in die Wiege gelegt.

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1585439>

Literatur

- [1] Tewari PV: *Ayurvediya Prasutitantra evam Stiroga*. 2. Aufl., Band 1. Chaukhamba Orientalia. Varanasi; 1999
- [2] Sharma RK, Dash B (Übers.): *Caraka-Samhita*. Band 2 (*Sharira-sthana* Kapitel 2, 3, 8); Band 3 (*Cikitsa-sthana* Kapitel 2). Chowkhamba Sanskrit Studies. Varanasi; 2000



HP Stefan Ries

Green Leaf Ayurveda Naturheilpraxis
Alte Eppelheimer Str. 38a
69115 Heidelberg
Tel. 06221/6 57 74 45
E-Mail: info@ayurveda-natur.de
www.ayurveda-natur.de

Stefan Ries ist Heilpraktiker mit Fachschulstudium Ayurveda-Medizin in eigener Praxis in Heidelberg sowie Yogalehrer, Dozent und Ausbilder für Ayurveda, Physiotherapeut und Mitglied im VEAT-Verband Europäischer Ayurveda Therapeuten.