

Dr. med. Dunja Petersen

Mit
5-Elemente-
Selbst-
test

Natürlich zum Wunschkind

Die Fruchtbarkeit typgerecht anregen
mit Traditioneller Chinesischer Medizin



Petersen

Natürlich zum Wunschkind



Dr. med. Dunja Petersen ist Ärztin. Sie hat sich in ihrer Praxis in Kiel auf Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) spezialisiert und behandelt seit Jahren sehr erfolgreich vor allem Paare mit unerfülltem Kinderwunsch.

Durch ihre Zusammenarbeit mit Kinderwunschpraxen und -ärzten und ihre langjährige Ausbildung und Tätigkeit im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin weiß Dunja Petersen, wie sie Paare während der Familienplanung wirksam unterstützen kann. Mit fundierter medizinischer Expertise und großem Einfühlungsvermögen behandelt sie ihre Patienten. Sie weiß: Es kann zu einer sehr großen Belastung für Paare werden, wenn der Kinderwunsch lange unerfüllt bleibt. Die TCM unterstützt Sie individuell und wirksam dabei, Ihren Körper und Geist auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

Dr. med. Dunja Petersen

Natürlich zum Wunschkind

Die Fruchtbarkeit tyggerecht anregen mit
Traditioneller Chinesischer Medizin



TRIAS



- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

- 9 **Kinderwunsch aus ganzheitlicher Sicht**
- 10 **Natürlich zum Wunschkind mit TCM**
 - 10 Kinderwunsch – ein zentrales Thema unserer Zeit
 - 11 Der Ansatz der chinesischen Medizin
 - 12 Das empfindliche Zusammenspiel der Hormone
 - 14 Natürliche Familienplanung
 - 14 Wie lässt sich der fruchtbarste Tag bestimmen?
 - 17 Ist das Nest bereit?
 - 20 Warum es sinnvoll ist, Ihre Hormone bestimmen zu lassen

- 24 **Wie steht es nun um Ihre 5 Elemente?**
 - 25 Der 5-Elemente-Test
 - 30 Ihre Test-Auswertung
 - 30 So geht es weiter

- 33 **Wunschkind, ja natürlich!**
- 34 **Grundlagen der TCM**
 - 34 Innere und äußere Faktoren beeinflussen die Gesundheit
 - 35 Die beiden großen Theorien
 - 39 Die Diagnostik der TCM
 - 40 Störungen im Bereich der Fruchtbarkeit
 - 40 Die Auswahl der passenden TCM-Behandlung
 - 41 Westliche Diagnosen und was die TCM dazu sagt

- 46 **Selbstbehandlung mit Akupressur**
 - 46 Akupunktur – Nadeln für Profis
 - 48 Akupressur – optimal zur Selbstbehandlung
 - 52 Akupressurpunkte zum Ausgleich der Elemente
 - 63 Selbstmassage bei Kinderwunsch

- 68 **Behandlung mit Kräuterrezepturen**
 - 68 Kräuterrezepturen, die Ihren Kinderwunsch unterstützen
 - 70 So wirken chinesische Arzneimittel
 - 73 Einzelkräuter mit Wirkung auf das Hormonsystem
 - 80 Kräuterrezepturen für das Element Holz
 - 81 Kräuterrezepturen für das Element Feuer
 - 82 Kräuterrezepturen für das Element Erde
 - 83 Kräuterrezepturen für das Element Metall
 - 84 Kräuterrezepturen für das Element Wasser
 - 85 Multitalent Ingwer



86 Ernährung nach den 5 Elementen

- 86 Bestandteile der Ernährung nach TCM
- 86 Gekocht ist leichter verdaulich
- 87 Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten
- 88 Wirkungsweise der Nahrungsmittel nach den 5 Elementen
- 88 Das Yin und Yang der Speisen
- 92 Ernährungstipps für das Element Holz
- 98 Ernährungstipps für das Element Feuer
- 107 Ernährungstipps für das Element Erde
- 110 Ernährungstipps für das Element Metall
- 115 Ernährungstipps für das Element Wasser

122 Bewegung und Fitness bei Kinderwunsch

- 122 Wie Fitness und Hormone zusammenhängen
- 123 Trainieren Sie im optimalen Pulsbereich
- 124 Fit werden mit Krafttraining
- 124 Ausdauertraining zur Steigerung der Fitness
- 126 Mind-Body-Medizin
- 126 Selbsthilfe durch Qigong
- 129 Die besten Qigong-Übungen für alle

- 133 Qigong-Übungen für das Element Holz
- 135 Qigong-Übungen für das Element Feuer
- 136 Qigong-Übungen für das Element Erde
- 138 Qigong-Übungen für das Element Metall
- 140 Qigong-Übungen für das Element Wasser
- 141 Entspannung und Stressreduktion

151 TCM und künstliche Befruchtung

- 152 TCM zur Unterstützung bei künstlicher Befruchtung
- 153 Häufigste Verfahren in der Kinderwunsch-Praxis
- 154 Wo TCM bei künstlicher Befruchtung helfen kann

160 Service

- 160 Bücher, die weiterhelfen
- 160 Hier finden Sie geeignete Therapeuten
- 160 TCM-Praxis und Blog der Autorin



Liebe Leserin, lieber Leser,

ist Kinderwunsch nicht eine »moderne« Erscheinung, auf die die Konzepte früherer Generationen wohl kaum eine Antwort haben? Nein! Ungewollte Kinderlosigkeit ist tatsächlich schon seit Jahrhunderten ein Thema der verschiedenen Medizin-Richtungen in China und in unserer westlichen Welt. Neu sind in der heutigen Zeit vor allem die wachsende Anzahl Betroffener und die immer breiter gefächerten Methoden der modernen Reproduktionsmedizin.

Einige Paare haben bereits einen Grund für ihre verminderte Fruchtbarkeit diagnostiziert bekommen, bei anderen finden sich keine schulmedizinischen Ursachen für die Kinderlosigkeit. Mit Hilfe ganzheitlicher Verfahren kann aus meiner Sicht, auch durch die Patienten selbst, sehr viel getan werden, um dem Wunschkind näher zu kommen. Manches ist Ihnen möglicherweise schon bekannt und entstammt nicht unbedingt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), und das wenigste ist ausgesprochen exotisch. Dennoch können diese Verfahren Ihre Chancen deutlich erhöhen!

Die TCM arbeitet erfolgreich mit sehr alten Verfahren zur Stärkung und Heilung von Körper und Geist, die im Laufe der Zeit immer wieder angepasst und verbessert wurden. Im Mittelpunkt stehen die ganzheitliche Betrachtung des Menschen als Individuum und die darauf aufbauende abgestimmte Anregung und Stärkung der körpereigenen Energien und Heilkräfte mit Hilfe verschiedener Therapieformen, wie Akupressur und Massage, Kräutermedizin, typgerechter Ernährung sowie Bewegungs- und Achtsamkeitsmethoden.

Viele Menschen hadern aus unterschiedlichsten Gründen mit den modernen Verfahren, wünschen sich sanftere und natürliche Methoden oder haben erfolglose Versuche hinter sich. Diesen wachsenden Bedarf sehe ich in meiner Praxis, in der ich viele zum Teil bereits entmutigte Paare auf ihrem Weg zum Wunschkind unterstützen konnte. Ich wünsche mir, dass dieses Buch auch Ihnen hilft, Ihren großen Wunsch, ein Baby zu bekommen, in Erfüllung gehen zu lassen.

Dr. med. Dunja Petersen





Kinderwunsch aus ganzheitlicher Sicht

Auf ein Kind zu hoffen ist aufregend und schön. Wenn es nach einiger Zeit immer noch nicht unterwegs ist, sollte umfassend nach den Ursachen gesucht werden.

Natürlich zum Wunschkind mit TCM

Auch ganzheitlich wirkende Methoden können die Zeugungsfähigkeit verbessern. Sie stellen somit eine interessante Alternative zur Schulmedizin dar.

Wenn es in einem Alter unter 30 Jahren trotz aller Versuche innerhalb von zwei Jahren mit der Schwangerschaft nicht klappen will, kann das verschiedene Ursachen haben. Beide Partner sollten sich von einem Gynäkologen oder Urologen untersuchen lassen, denn nachweislich liegen die Ursachen für ungewollte Kinderlosigkeit zu gleichen Teilen bei den Partnern. Ist man schon »älter«, hat man nicht viel Zeit zu verlieren und sollte sich zügiger mit der Verbesserung der eigenen Chancen beschäftigen.

Kinderwunsch – ein zentrales Thema unserer Zeit

Für viele Paare ist es zunächst wichtig zu wissen, wann im Zyklus der Frau die Spermien und eine »frisch«-gesprungene Eizelle aufeinandertreffen sollten, um ein Kind zu zeugen. Dieser Zeitpunkt wird umso wichtiger, je älter das Paar und vor allem die Frau ist, denn grundsätzlich wird die Fruchtbarkeit vor allem vom Alter begrenzt. In den

letzten 40 Jahren ist das Durchschnittsalter bei der ersten Geburt einer Frau von 23 auf 30 Jahre angestiegen und heutzutage beginnen viele Frauen erst nach dem 30. Lebensjahr mit der Familienplanung. Eine verringerte Fruchtbarkeit aufgrund des Alters betrifft bereits jedes siebte Paar, das sich in Deutschland ein Kind wünscht.

Andere Paare haben vielleicht bereits eine Diagnose erhalten, die die geringere Fruchtbarkeit erklärt, wie beispielsweise eine schlechtere Spermienqualität (Mengen, Fehlbildungen, Beweglichkeit) oder ein fehlender Eisprung im Zyklus, Endometriose, Polyzystische Ovarien (PCO-Syndrom) oder andere Ursachen, die die Chancen auf eine Schwangerschaft verringern.

Statistiken zeigen, dass zurzeit etwa zwei Millionen Paare in Deutschland ungewollt kinderlos sind. In 30–40% der Fälle liegen die Ursachen ausschließlich bei der Frau, in anderen 30–40% beim Mann und in ca. 35% der Fälle ist die Ursache unbekannt. Kom-

men ein oder mehrere Faktoren und ein erhöhtes Alter der Frau (ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Fruchtbarkeitskurve deutlich ab) zusammen, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit, ein Kind auf natürliche Weise zu zeugen, sehr deutlich.

Unerfüllter Kinderwunsch ist ein Thema unserer Zeit. Die wachsende Anzahl Betroffener, die ihrer Hoffnung auf die Sprünge helfen wollen, nimmt zu. Ein Weg sind die hormonelle Stimulation und die moderne Reproduktionsmedizin, ein anderer Weg ist, die natürliche Fruchtbarkeit zu unterstützen, ein dritter Weg ist die Kombination beider Verfahren.

Heutzutage steht eine Reihe von natürlichen Behandlungsmethoden zur Verfügung, mit deren Hilfe in vielen Fällen die Chancen auf eine Schwangerschaft verbessert werden können.

In diesem Buch finden Sie viele Informationen, mit deren Hilfe Sie dies selbst errei-

chen können. Sie lernen Messmethoden für den optimalen Zeitpunkt, die beste Ernährung bei Kinderwunsch, wirkungsvolle Akupressurpunkte und Heilkräuter sowie Bewegungs- und Entspannungsverfahren zur Verbesserung der Fruchtbarkeit kennen.

Der Ansatz der chinesischen Medizin

Die chinesische Medizin betrachtet den Menschen aus einem anderen Blickwinkel als die moderne Schulmedizin. Die Begriffe »Yin« und »Yang«, »Qi« und »Blut«, »Lebensfeuer« und »-wasser« aus der TCM beschreiben übergeordnete Konzepte, die die Gesundheit und Lebensqualität eines Menschen mitbestimmen und auch grundlegend für die Fruchtbarkeit sind. Wo diese Substanzen und Energien fehlen oder im Ungleichgewicht sind, ist eine Schwangerschaft eher ein glücklicher Zufall. Aus Sicht eines Therapeuten für chinesische Medizin gilt es, diese Grundlagen auszugleichen und entsprechend zu stärken, damit Fruchtbarkeit und Einnistung verbessert werden.

Mittlerweile wird in einigen Fruchtbarkeitszentren Akupunktur zur Unterstützung der Follikelreifung (Eizell-Reifung) und der Einnistung angeboten. Auch beim Mann kann eine Verbesserung der Spermienqualität erreicht werden. Viele wissenschaftliche Studien belegen diese Effekte durch Akupunktur im Rahmen der künstlichen Befruchtung. Es liegt nahe, dass auch Paaren, die auf natürlichem Wege ein Kind zeugen möchten, Akupunktur helfen kann. In diesem Buch erhalten Sie daher einen Überblick über die Akupunktur- und Akupressurpunkte, deren Stimulation die Fruchtbarkeit unterstützen kann. Darüber hinaus lassen

sich auch viele andere Beschwerden, die den Körper belasten, durch Akupressur oder andere TCM-Methoden bessern oder auflösen. Eine Verbesserung von Energieflüssen des Körpers erreicht man mithilfe von Akupunktur oder Akupressur relativ schnell. Geht es jedoch um tief greifende energetische Verschiebungen, die auch die Körpersäfte betreffen, werden meist drei Monate für eine Behandlung angesetzt. Mit Akupressur allein kommt man dann meist nicht weit genug. Die Kräutermedizin ist die wichtigere Therapiesäule, wenn hormonelle Regulationsstörungen und andere innere Krankheiten gebessert werden sollen. Die optimale Versorgung mit Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien ist in der Kinderwunschzeit sehr wichtig. Insbesondere wenn starke Belastungen auf den Menschen einwirken oder der Körper durch andere Einflüsse geschwächt und erschöpft ist, sollte man die Tipps aus dem Bereich der Ernährungslehre lesen und typgerecht umsetzen. Leider ist starkes Übergewicht eindeutig mit geringerer Fruchtbarkeit und erhöhten Abortraten verbunden, aber auch starkes Untergewicht (Seite 120) ist ungünstig. Zum Zeitpunkt der Befruchtung und besonders der Einnistung (Tag 6–8 nach der Befruchtung) ist es ideal, wenn die Frau ganz besonders entspannt ist und die Fähigkeit zur Entspannung bereits vorher trainiert hat. Zur Entspannung können Wellness-Massagen helfen, aber vor allem Qigong und andere sogenannte Mind-Body-Verfahren wie Yoga oder Autogenes Training. In diesem Buch ist jedem der genannten Therapieverfahren ein Kapitel mit Anleitungen zur Selbstbehandlung gewidmet. Sie finden dort zu jedem der 5 Elemente (die Sie mit Hilfe des 5-Elemente-Tests (Seite 24) bestimmen können) sorgfältig ausgewählte Übungen und Tipps, die Ihren Kinderwunsch unterstüt-

zen und Ihnen beim Schwangerwerden helfen können.

Lebensgewohnheiten beeinflussen die Fruchtbarkeit

Emotionale oder körperliche Belastung bei Paaren, bei denen der Kinderwunsch schon länger die Sexualität bestimmt, führt zu weiteren Ungleichgewichten im Körper. Daher ist es für die Partner wichtig, ihre Beziehung zu pflegen und sich selbst und gegenseitig Gutes zu tun. Im Ratgeber-Teil finden Sie hierzu einige Tipps sowie eine Fruchtbarkeitsmassage (Seite 63), die Sie allein oder gemeinsam machen können. Auch eine Änderung der Lebensgewohnheiten oder erhöhte Achtsamkeit tragen zur Verbesserung der Fruchtbarkeit bei, etwa die Einschränkungen bei Genussmitteln wie Kaffee, Alkohol oder Zigaretten oder auch beim Fernsehkonsum und der Computernutzung. Gesundere Lebensrhythmen, die den Schlaf und die allgemeine Erholung verbessern, sowie eine moderate körperliche Fitness sind ebenfalls hilfreich.

Das empfindliche Zusammenspiel der Hormone

Die Regulation des weiblichen Zyklus erfolgt durch ein kompliziertes Zusammenspiel, an dem verschiedene Organe und zahlreiche Hormone beteiligt sind. Unter dem Einfluss verschiedener Gehirnteile werden in der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) Hormone (FSH = Follikel stimulierendes Hormon, LH = luteinisierendes Hormon) gebildet, die die Reifung von Eizellen in den Eierstöcken bewirken. In den Eierstöcken wiederum werden Hormone gebildet, die ihrerseits die Bildung von Hirnanhangdrüsenhormonen

stimulieren oder bremsen können. Die wichtigsten Hormone der Eierstöcke sind Östrogene, Progesteron und Androgene. Auch andere Organe bzw. Hormonsysteme greifen in diesen Regelkreis ein, wie zum Beispiel Hormone der Schilddrüse. Verschiedene Einflüsse können diese empfindliche hormonelle Regulation beeinträchtigen, sodass ein Heranreifen der Eizelle(n) nicht zustande kommt oder gestört verläuft. Infolgedessen

kann der Eisprung gänzlich ausbleiben oder Zyklusstörungen mit Schmier- oder Zwischenblutungen, verlängerten oder verkürzten Regelblutungen und ein Ausbleiben der Regelblutung auftreten. Sind Hormone beispielsweise in der 2. Zyklushälfte nicht in ausreichender Menge vorhanden, wird das Einnisten einer befruchteten Eizelle gestört und eine Schwangerschaft erschwert oder unmöglich.

Heike, 38

Fülle und Stau von Energie (Yang bzw. Qi) im Holz-Element

Schon zwei Jahren versuchte ich schwanger zu werden. Die gängigen Untersuchungen bei mir hatten keinen Befund ergeben; mein Mann hat sich nicht untersuchen lassen. Frau Dr. Petersen riet ihm zum Spermogramm, da – wie sie uns erklärte – die Ursachen ungewollter Kinderlosigkeit 50/50 auf Männer und Frauen verteilt sind. Dr. Petersen klärte uns beide nochmals über den besten Zeitpunkt für den Geschlechtsverkehr auf. Ich war beruflich ziemlich im Stress, sehr sportlich und normalgewichtig. Mein Zyklus war etwas unregelmäßig (28–35 Tage) und immer mit Schmerzen bei der Regelblutung verbunden. Gleichzeitig hatte ich häufig Kopfschmerzen, meist nach dem Stress oder zum Wochenende. Meine Ernährung war aus Sicht der chinesischen Medizin unauffällig, dennoch plagten mich immer wieder unerklärliche Blähungen und Völlegefühle.

Die ganzheitliche chinesische Diagnostik von Frau Dr. Petersen ergab die Diagnose »Fülle und Stau von Energie (Yang bzw. Qi) im Holz-Element«. Das, so Dr. Petersen, erkläre die Beschwerden und auch den Energie-Stau (Qi-Stau) in der Gebärmutter, der das Einnisten eines befruchteten Eis erschwere.

Dr. Petersen verordnete mir eine Kräutermischung, die das Holz-Element am Ursprung (innere Behandlung) harmonisiert, sowie eine Akupunkturbehandlung (äußere Behandlung), um meine gestauten Energien wieder in Fluss zu bekommen. Zusätzlich tat ich selbst mehr für meine Entspannung durch Yoga, Pilates und Qigong. Im Laufe von 3 Monaten besserten sich alle meine Beschwerden enorm, mein Zyklus wurde gleichmäßiger und verlief nahezu schmerzfrei! Sechs Monate nach Beginn der Behandlung wurde ich schwanger und habe heute eine süße Tochter. <<

Natürliche Familienplanung

Auch bei unregelmäßigem Zyklus oder suboptimalem Spermogramm lassen sich die Chancen für eine erfolgreiche Schwangerschaft durch TCM erheblich steigern. Viele Frauen wissen nicht, wann der ideale Moment für eine Befruchtung ist und wie sie den Auf- und Umbau der Gebärmutter-schleimhaut für die Einnistung einer befruchteten Eizelle unterstützen können.

Beim Kinderwunsch liegt der optimale Zeitraum für den Geschlechtsverkehr um den Eisprung herum und dieser findet etwa 14–16 Tage vor dem ersten Tag der Regelblutung statt. Die Eizelle ist nur etwa 24 Stunden befruchtungsfähig; je älter die Frau ist, desto kürzer wird diese Zeitspanne. Die Spermien des Mannes überleben normalerweise etwa drei Tage in der Gebärmutter und im Eileiter, sofern sie von normaler Qualität sind. Eine junge Frau ist damit bis zu 4 Tage im Monat (be)fruchtbar. Rein statistisch gesehen genügt es daher, wenn ein junges Paar, das ein

Kind haben möchte, alle drei Tage miteinander schläft. Je älter die Frau jedoch ist, desto früher nach dem Eisprung sollten die Spermien auf eine Eizelle treffen.

Wie lässt sich der fruchtbarste Tag bestimmen?

Wer sich selbst über mindestens 3 Monate beobachtet und dabei Anzeichen für hormonelle Veränderungen erkennt und dokumentiert, kann feststellen, ob der eigene Zyklus regelmäßig oder unregelmäßig verläuft. Je nach Ergebnis lassen sich dann die Chancen verbessern oder fragt man einen Experten um Rat.

Für Ihre Dokumentation eignet sich ein Zyklusblatt (Seite 19). Sie können Ihren Zyklus besser kennenlernen, wenn Sie einige Monate lang die im Folgenden beschriebenen Methoden probieren, um das optimale Zeitfenster herauszufinden.

Der optimale Zeitpunkt

Die ideale Zeitspanne für den Geschlechtsverkehr beginnt 48 Stunden vor dem Eisprung und endet am Tag danach. Je älter die Frau ist, desto wichtiger ist es, den Moment genau zu kennen und die Spermien am besten schon »vor Ort« zu haben, wenn das Ei springt (Ovulation). Ideal ist es, wenn der Geschlechtsverkehr an Tag 2 und 1 vor dem Eisprung stattfindet, denn dann schwimmen die Spermien durch den Eileiter dem Ei entgegen und treffen auf eine junge und noch frische Eizelle.

Ein Tipp für den Mann: Der Mann sollte möglichst 2 Tage vor dem »optimalen Termin« keine Spermien ausschütten (Sex-Karenz). Die Menge der Spermien und der flüssige Anteil im Ejakulat werden dadurch erhöht. Nachweislich steigt die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung mit der Menge der Spermien an. Die Ernährungs- und Schwimmbedingungen für die Spermien werden durch die Flüssigkeit verbessert, denn eine zähe Flüssigkeit erschwert den Spermien die Bewegung und kostet Energie.

Wie ist das mit dem »Mittelschmerz«?

Vielleicht haben Sie auch schon einmal gehört, dass Frauen in der Mitte des Zyklus, also zwischen den Regelblutungen, einen Schmerz im Unterleib verspüren. Dieser kann ganz kurz oder etwas länger anhalten und wird Mittelschmerz genannt. Für Schmerzen im Unterleib kann es in Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus noch weitere Ursachen als den Eisprung geben, was von einem Frauenarzt zunächst abgeklärt werden sollte. Der sogenannte Mittelschmerz ist kein

»normales Anzeichen« für den Eisprung. Da er jedoch von relativ vielen Frauen gespürt wird, ist er damit möglicherweise eine einfache Methode für die Frau, ihren Eisprung ungefähr zu ermitteln. Dieser Mittelschmerz markiert aber irgendeinen Zeitpunkt zwischen einem Tag vor, direkt beim oder am Tag nach dem Eisprung. Und da diese Information nur sehr ungenau den Eisprung anzeigt, hilft sie wenig, vor allem wenn man schon länger versucht, schwanger zu werden.

Temperaturmessmethode

Mit einem genauen Fieberthermometer (am besten einem Basal-Thermometer aus der Apotheke) wird die exakte Körpertemperatur, die sogenannte Basal-Temperatur, gemessen. Bei jedem Menschen schwankt diese Grundtemperatur im Laufe eines Tages regelmäßig in Abhängigkeit vom Biorhythmus.

Bei der Frau variiert diese Grundtemperatur zusätzlich im Laufe ihres weiblichen Zyklus, sofern ein Eisprung stattfindet. So kommt es, dass es zwei Phasen im Laufe eines Monatszyklus gibt und ab dem Eisprung eine um etwa 0,5 Grad Celsius höhere Temperatur gemessen werden kann. Ursache für die Temperaturerhöhung in der Zyklusmitte ist der Anstieg von Progesteron, das nach dem Eisprung verstärkt gebildet wird. Es wirkt unter anderem zentral im Gehirn auf die Temperaturregulation und erhöht die Körpertemperatur.

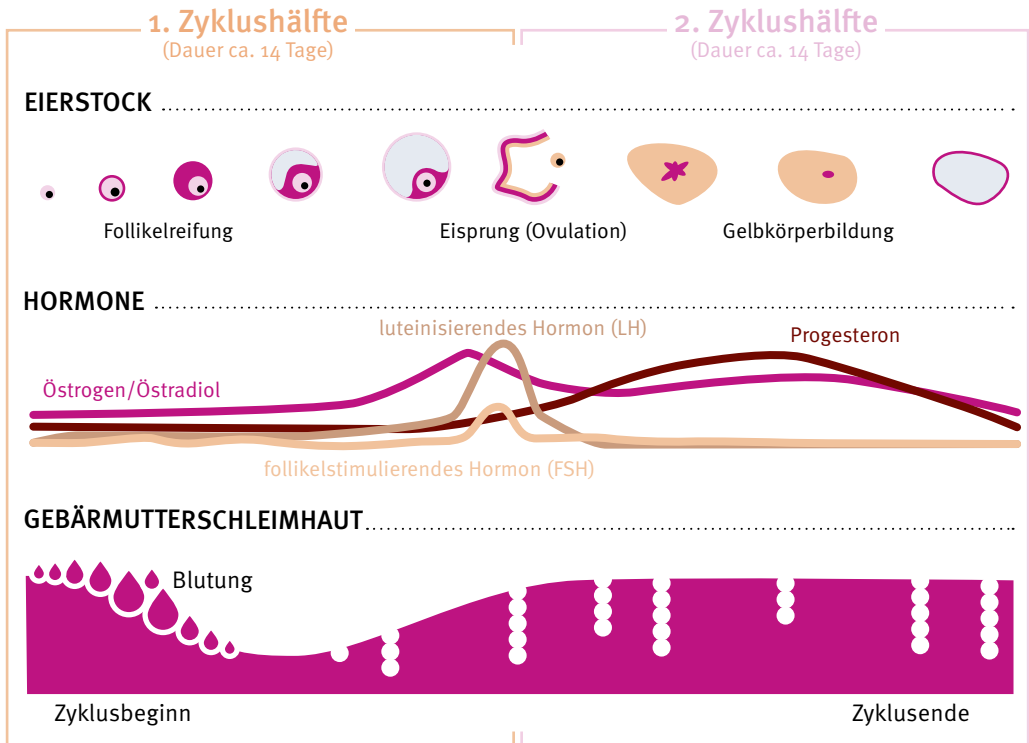
Da das Progesteron nur dann vermehrt gebildet wird, wenn ein Eisprung stattgefunden

hat, kann der **Temperaturanstieg als ein relativ sicheres Zeichen für einen Eisprung** gewertet werden. Die Phase der erhöhten Temperatur dauert normalerweise 13 bis 14 Tage. Falls keine Schwangerschaft eingetreten ist, sinkt die Temperatur kurz vor der Regelblutung wieder ab, andernfalls bleibt sie erhöht.

Um diese feinen Unterschiede erfassen zu können, sollte man Folgendes unbedingt beachten:

- dasselbe (gute) Thermometer benutzen
- zur selben Uhrzeit vor dem Aufstehen messen
- an derselben Körperstelle (zum Beispiel immer in der Mundhöhle) messen

Mit der Temperaturmessung kann man den Zeitpunkt des Eisprungs im aktuellen Zyklus nicht voraussagen. Doch anhand früherer Temperaturkurven lässt er sich mit einiger Wahrscheinlichkeit so weit eingrenzen, dass man bei regelmäßigen Zyklen den Tag des Eisprungs im kommenden Zyklus relativ sicher im Voraus bestimmen kann.



♠ Zykluskurve

Der Ausfluss verändert sich

Ein gewisser Ausfluss während der gesamten Zyklusdauer ist normal, sofern er nicht neu oder erstmals auftritt. Der aussagekräftige Zervix- (oder Zervikal-)Schleim jedoch entsteht um die fruchtbaren Tage einer Frau. Ihr Ausfluss verändert sich in Menge und Farbe und vor allem in seiner Konsistenz.

In der fruchtbaren Phase nimmt die Menge bereits einige Tage vor dem Eisprung zu. Seine Farbe ändert sich von milchig trüb zu klar. Zum Eisprung hin verändert sich seine Konsistenz: Der Ausfluss wird »spinnbar«.

Die nötige Konsistenzprüfung kann von der Frau/dem Paar selbst durchgeführt und be-

urteilt werden. Dazu wird der Schleim zum Beispiel zwischen Daumen und Zeigefinger platziert und auf seine Eigenschaft geprüft. Wenn die Finger voneinander entfernt werden, »spinnt« sich ein Faden. Je besser sich der Faden spinnen lässt, desto sicherer befindet sich die Frau in der fruchtbaren Phase.

Jede Frau muss selbst ein Gefühl dafür bekommen, wie ihr Schleim sich verändert. Daher ist es auch hier anzuraten, mehrere aufeinander folgende Monatszyklen zu beobachten und die Farbe, Menge und Konsistenz des Schleims zu notieren (z. B. auf dem Zyklusblatt aus diesem Buch).

Ovulationstest

Die Ovulation ist der Zeitpunkt des Eisprunges. Zu diesem Zeitpunkt erhöht sich das lu-