

Elisabeth Kaiser

natürlich
schwanger
werden



NEUE  ERDE

Inhalt

Persönliches Vorwort – Warum ich dieses Buch geschrieben habe	8
Einführung	13
Kind – ja oder nein	18
Das liegt in den Genen, oder?	23
Kinderwunsch als Schöpfungsakt	27
Leben ist Klang	32
Den ureigenen Rhythmus wiederfinden	41
Was sind Hormone und wie werden sie reguliert?	48
Hypothalamus und Hypophyse	49
Serotonin – das Hormon des Wohlbefindens	51
Zirbeldrüse oder Epiphyse	52
Steroide	53
Estrogene (Östrogene)	54
Progesteron (Gelbkörperhormon)	57
Androgene	62
Die »Muttersubstanz« DHEA	63
hCG – Humanes Choriongonadotropin	64
Prolaktin	64
Oxytocin und Vasopressin	66
Häufig auftretende Irritationen und was dahintersteckt	68
Endometriose	68
PCO – Polycystische Ovarien –	
PCOS – Polycystisches-Ovarial-Syndrom	71
Was Sie über Ihre Schilddrüse wissen sollten	73
Vitamin D – Ein Pro-Hormon	81
Alles über Ihre Bauchspeicheldrüse	85
Freie Radikale – Bakterien – Zellwandfreie Formen	91

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2017

Elisabeth Kaiser

Natürlich schwanger werden

© Neue Erde GmbH 2017

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Foto: svetikd/www.iStockphoto.com

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Sabon

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-710-8

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



Viren	93	Vorschlag für eine Entgiftungs- oder Entschlackungskur	164
Pfeiffersches Drüsenfieber	94	Weitere Entgiftungsmaßnahmen	166
Chlamyden	95	Amalgamentfernung	169
Häufige Krankheiten, die eine bestehende Schwangerschaft gefährden können	96	Warum ist es so wichtig, biologische, naturbelassene Lebensmittel zu essen	169
Störung durch Narben	98	Ein Hinweis für Veganer und Vegetarier	170
Darmungleichgewichte	98	Ballaststoffe	171
Mitochondrien – Das Licht in unseren Zellen	103	Omega 3	171
Stress	105	Fructose	171
Zusammenfassung der Blutuntersuchungen	110	Transfette (gehärtetes Fett)	172
Männliche Unfruchtbarkeit	113	Gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren	173
Ein tiefergehender Blick auf die Verhütungsmethoden	118	Geschmacksverstärker	173
Häufige Schadstoffe, denen Sie im Alltag begegnen, und was sie bewirken	134	Glutenunverträglichkeit	174
Insektizid DDT	135	Tiefkühlkost und Mikrowelle	175
Insektizid Metoxychlor	137	Vorkommen von Kalzium, Magnesium, Kalium, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E in Lebensmitteln	176
Unkrautbekämpfungsmittel (Glyphosat)	139	Zink	177
Dioxin	141	Selen	179
Chlorchemikalien	142	Folsäure	180
Impfungen	143	Eisen und Kupfer	183
Aluminium	143	In das Mysterium Leben eintauchen – Kosmologische Familienplanung	187
Quecksilber	145	Schlusswort	195
Blei	147	<i>Anhang</i>	
Feinstaubbelastung	149	Magische Orte	199
Nikotin	149	Tips, wie Sie Ihrem Organismus vor einer geplanten Schwangerschaft zu mehr Flexibilität, Durchlässigkeit und Lebenskraft verhelfen können	203
Alkohol vor und während der Schwangerschaft	151	Ultraschall und natürliche Geburt	212
Kaffee, Schwarzer und Grüner Tee	151	<i>Literaturverzeichnis</i>	216
Andere Suchtmittel	152	<i>Anmerkungen</i>	218
Endokrine Disruptoren – Umweltsubstanzen mit Hormonwirkung (Plastik, Phtalate, Bisphenol)	152	<i>Danksagung</i>	236
Entschlackung und Ernährungsumstellung vor einer Schwangerschaft	155	<i>Über die Autorin</i>	237
Säure-Basen-Haushalt regulieren	156		
Entschlacken und entgiften	161		
Vorbereitung zur Entgiftung	162		
Wann entgiften?	163		

Persönliches Vorwort –

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Wir leben in einer Zeit, in der Verhütung, Kinderwunsch, Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt, Leben und Tod immer selbstverständlicher technisiert werden. Der französische Arzt und Geburtshelfer Michel Odent schreibt in seinem Buch »Im Einklang mit der Natur – neue Ansätze der sanften Geburt« von der Industrialisierung der Landwirtschaft und den Parallelen zur Industrialisierung des Gebärens. Die industrialisierte Landwirtschaft stößt an ihre Grenzen, und seit einiger Zeit werden sich auch die Frauen der Grenzen der Methoden der Empfängnisverhütung, der künstlichen Befruchtung, der industrialisierten Schwangerschaftsbetreuung und des apparativen Gebärens gewahr.

Männer können nicht gebären und werden es auch niemals können. Seit vielen Jahren beherrscht eine »männlich« definierte Medizin die weibliche Verhütung, Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt. Was meine ich damit? Ich gebe Ihnen ein Beispiel. In einer Innenstadt machte eine Partei Wahlwerbung. Aus Interesse für das Programm sprach ich mit der jungen Wahlwerberin über Kinderwunsch und dessen Industrialisierung. Sie schloss: »Naja, wenn es nicht anders geht.« Anscheinend hatte sie bereits verinnerlicht, dass Kinder nicht mehr »empfangen«, sondern »gemacht« werden.

Die meisten Frauenärztinnen und Frauenärzte haben ihre Domäne der Schwangerschaftsberatung und -vorbereitung bei den verschiedenen Ursachen eines unerfüllten Kinderwunsches an Kinderwunsch-Institute abgegeben. Sie ordnen eine zeitaufwendige, einfühlsame Begleitung vor und während einer Schwangerschaft den technischen Abläufen unter. Es wird signalisiert, dass Frauen nicht mehr für sich selbst sorgen können, sondern verwaltet werden müssen. Es ist nicht mehr *ihr* Kind, das sie beherbergen, es gehört unter die ständige Obhut ärztlicher Kontrolle. Auf diese Weise bleibt etwas ganz Wesentliches ausgespart. Auf einer tieferliegenden Ebene können Sie sich auf eine Schwangerschaft vorbereiten und die von Ihnen

geplante oder ungeplante Empfängnis in Einklang mit dem Wunsch Ihres Ungeborenen bringen. Wenn Sie mit Ihrer Intuition verbunden sind, spüren Sie ganz von allein, wann die Zeit gekommen ist, ein kleines Wesen in Ihrem Körper zu beherbergen.

Grundsätzlich kann jede Frau schwanger werden. Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe für eine körperliche, geistige und seelische Vorbereitung. Das kann ein bis drei Jahre dauern. Es ist nicht immer ohne weiteres möglich, sofort schwanger zu werden, nachdem eine Frau jahrelang synthetische Verhütungsmittel eingesetzt hat. Der Körper muss sein natürliches hormonelles Gleichgewicht erst wieder herstellen. Das dauert unterschiedlich lange Zeit. Hinzu kommt, dass Sie während der Verhütungsphase seelisch auf »nur nicht schwanger werden« gepolt sind, denn kein Verhütungsmittel ist zu 100 % sicher. Es kann sein, dass Sie zunächst ein altes, tiefverwurzeltes »Jetzt-will-ich-noch-kein-Kind«-Denkmuster loslassen müssen. Dazu benötigen Sie entweder einen »Spaten«, um das tief Verwurzelte auszugraben, oder die Reife, nachzuspüren, warum Sie ein Kind nicht kommen ließen, als es beschlossen hatte zu »kommen«.

Sicher haben Sie schon oft die Aussage gehört: »Mein Kind war gar nicht geplant.« Ein noch nicht empfangenes Kind weiß, wann es reif ist für ein neues Erdenleben. Vielleicht trifft hier das alte Sprichwort zu: »Der Mensch denkt und Gott lenkt.« Der von Frauen gesteuerte Plan, schwanger werden zu wollen, geht oft nicht auf, weil ein Mysterium keiner Planung unterliegt – es geschieht einfach. Es sind fein abgestimmte seelische, hormonelle und immunologische Vorgänge, die zu einer Schwangerschaft führen können, jedoch nicht automatisch eintreten müssen. Eine Schwangerschaft tritt ein, wenn sich drei Personen einig sind: eine Frau, ein Mann **und** das ungeborene Kind. Hören Sie in sich hinein, vertrauen Sie nur sich selbst. Ungeborene Kinder haben – wo immer sie auch vor einer Empfängnis sein mögen – ihre eigene Persönlichkeit und ihren eigenen Wunsch und Plan, ob und wann sie in ein neues Leben eintreten und in welchem Familien-Clan sie aufwachsen möchten.

Zwischen 1940 und 1970 erhielten 4 Millionen schwangere Frauen in den USA ein synthetisches Östrogen mit der Bezeichnung DES =

Diethylstilbestrol (Stilbenderivate) zur Verhütung von Früh- und Fehlgeburten. Bereits 1950 zeigten klinische Studien, dass DES weitgehend wirkungslos war. Viele dieser Frauen und deren Töchter haben oder hatten viele Jahre nach der Einnahme von DES ein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Die Töchter, deren Mütter DES bekamen, erkrankten häufig an Scheiden- oder Gebärmutterhalskrebs. Viele Söhne litten oder litten an Missbildungen der Geschlechtsorgane. Die ersten Missbildungsfälle bei den Töchtern traten erst 1966 auf! In den westlichen Staaten wurde DES vom Markt genommen, als sich herausstellte, dass die Einnahme mit dem Risiko von Anomalien des kindlichen Genitaltraktes verbunden war.¹ Heute wird bei Frauen mit Kinderwunsch sehr oft Clomifen eingesetzt, dessen Wirkstoff Clomifendihydrogencitrat ist. Er gehört zur Stoff- und Indikationsgruppe Stilbenderivate. Es soll nur eine geringe Dosis enthalten sein. Stilbenderivate oder Destilbene befinden sich auch noch heute in Waschmitteln, Textilien und Papier. Es ist bekannt, dass Arbeiter, die mit ihnen in Berührung kamen, unter einer Veränderung ihres Hormonsystems litten.²

Vor meiner Ausbildung zur Hebamme absolvierte ich im Jahr 1961/62 ein Praktikum im Kreißaal einer großen Frauenklinik. Bis heute kann ich folgende Situationen nicht vergessen: Ärzte, Hebammen und ich standen wie angewurzelt am Bett einer kreißenden Frau und hielten gespannt den Atem an. Wir atmeten jedes Mal erleichtert durch, wenn wir sahen, dass das Neugeborene gesund war. Was war geschehen? Unter Ärzten, Ärztinnen und Hebammen sprachen wir oft über Contergan. Immer wieder kam es vor, dass schwangere Frauen um den 34. - 50. Tag nach Beginn ihrer letzten Menstruation auf ärztliche Empfehlung hin das Beruhigungs- und Schlafmittel Contergan eingenommen hatten. Schwangere, die in dieser Zeit ihrer Schwangerschaft – oft nur eine einzige Tablette – Contergan eingenommen hatten, gebaren Kinder mit schweren Fehlbildungen. Contergan (Wirkstoff Thalidomid) wurde in Deutschland zwischen dem 1. Oktober 1957 und dem 27. November 1961 von der Firma Grünenthal vertrieben. Der Spiegel schrieb am 5.12.1962, »dass die Auswirkungen nirgendwo so verheerend gewesen seien wie in der

Bundesrepublik, wo schätzungsweise 5000 bis 6000 Kinder unter den Betroffenen waren.«

Im Jahr 1965 vermutete ich bei mir eine Schwangerschaft, da ich einen sehr unregelmäßigen Zyklus hatte. Ich suchte deshalb eine Frauenärztin auf. Sie gab mir ein Praxismuster Duogynon, um durch die Einnahme festzustellen, ob ich schwanger wäre. Da ich die Contergan-Affäre hautnah miterlebt und im Nachrichtenmagazin »Der Spiegel« gelesen hatte, dass durch Contergan bei vielen Babys Missbildungen hervorgerufen worden waren, fragte ich die Frauenärztin skeptisch, ob denn Duogynon auch wirklich ungefährlich sei. Sie bejahte das und sagte: »Auf gar keinen Fall ist das gefährlich.« Erst Jahre später erfuhr ich, dass ich ein Versuchskaninchen gewesen war. In der Frühschwangerschaft wurde Duogynon unter der Hand auch als Abtreibungsmittel bekannt. Die Pharmaindustrie hat damals Milliarden am Verkauf von Duogynon verdient, alleine 1968 in der ganzen Welt 3,8 Millionen Packungen verkauft (siehe Spiegel Online 07.07.2016). Für viele Frauen war es eine völlig unnötige Erfahrung mit erschütternden Folgen. In Deutschland blieb Duogynon unter dem Namen Cumorit bis 1980 auf dem Markt.³

Während ich dieses Buch schreibe, erscheint bei Spiegel Online ein Artikel von Udo Ludwig und Christian Schewpe mit dem Titel »Schering-Arzneimittelskandal: Für die Opfer kein Wort«. Die Anwälte Heynemann und Sommer haben bei ihren Recherchen 2016 einen Zufallsfund gemacht. Sie entdeckten in den Akten des 1980 eingestellten Strafverfahrens sogenannte Beiakten, Dokumente aus dem Hause Schering, die dem damaligen Opferanwalt vorenthalten worden waren. Diesmal versuchte Bayer vergebens, die Fundstücke unter Verschluss zu halten. Unter dem Aktenzeichen 234 UJs 2014/16 ermittelt jetzt die Berliner Staatsanwaltschaft.

All diese Ereignisse haben mich als junge Frau entsetzt, wütend und nachdenklich gemacht. Sie haben mich für mein ganzes weiteres Leben geprägt und mir eine Chance gegeben, gegenüber der Leichtfertigkeit ärztlicher Empfehlungen sehr kritisch zu werden. Es war ein langer, langer Weg bis ich Vertrauen in meinen eigenen Körper

Einführung

entwickeln konnte und sich die von außen vermittelte Unsicherheit in mir beruhigte. Heute übernehme ich die volle Verantwortung für meinen Körper, meine Gesundheit, meine Ernährung und mein ganzes Leben. Niemand kann mir diese Verantwortung abnehmen. Es scheint sehr einfach, zu allen möglichen Fachleuten zu gehen und sie um eine Diagnose zu bitten. Es gibt mehrere Möglichkeiten, um festzustellen, ob ich »gesund« bin oder ob man eine Art »Krankheit« bei mir findet oder mir alle möglichen Vorsorgeuntersuchungen, Prophylaxen und Operationen anbieten möchte. Alle Mediziner wollen nur mein Bestes, aber ist das auch das Beste für mich?

Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen in erster Linie sich selbst zu vertrauen, sich nicht bevormunden zu lassen. Sollten Sie wirklich krank sein, fragen Sie Ihre »innere Ratgeberin« und diskutieren Sie mit verschiedenen Gesundheitsberatern, bis Sie sicher sind, welche Methode für Sie die richtige ist. Es ist an der Zeit, dass wir unsere Intuition und Kreativität entfalten, denn wir haben es in unserer Hand, wie wir unser Leben gestalten wollen. Kapitel für Kapitel werde ich Sie tatkräftig mit wichtigen Informationen und praktischen Tips bei Ihrem Kinderwunsch unterstützen. Lesen Sie langsam und verweilen Sie immer auch einige Zeit, um Ihre eigenen Gedanken und Gefühle wahrzunehmen.

Noch vor 50 Jahren wurden Frauen ohne Mühe schwanger, oft ohne es geplant zu haben. Viele »mussten« heiraten. Den Liebesakt konnten sie aus Angst, schwanger zu werden, oft nicht genießen. Es gab auch immer wieder Ehepaare, die sich mit einem Leben ohne Kinder abfinden mussten. Seit einigen Jahren können Frauen – aus den verschiedensten Gründen – vermehrt nicht mehr unbeschwert schwanger werden. Das Wissen um die eigene Fruchtbarkeit und die notwendige seelische und körperliche Vorbereitungszeit sind weitgehend verlorengegangen. Über viele Jahre werden hormonelle Verhütungsmittel angewandt, die den körpereigenen Hormonhaushalt enorm belasten und wie ein »Virus auf der Festplatte« wirken.⁴ Hinzu kommen Stress und Umweltbelastungen, denen Frauen heutzutage ausgesetzt sind und die den Stoffwechsel zusätzlich schwächen. Das Wissen um den eigenen Hormonhaushalt ist verlorengegangen. In ihrer Hilflosigkeit melden sich viele Paare zur Beratung in einem oder mehreren Kinderwunsch-Instituten an. Sie äußern ihren Kinderwunsch und geraten in einen Sog von Vorschlägen, welche künstlichen Befruchtungen für sie in Frage kämen. Sie sind bereit, sehr viel Geld zu investieren.

Einige Frauen, die einen Termin in einem Kinderwunsch-Institut hatten, berichteten mir entsetzt davon, dass so viele Frauen dort waren, dass sie nicht nur auf Stühlen, sondern auch auf dem Boden saßen, um sich nach einer künstlichen Befruchtung zu erkundigen oder sich behandeln zu lassen. Ich fragte mich, wie Ärzte und Ärztinnen es schaffen, den Frauen das Kinderwunsch-Wunder zu verkaufen.

Es interessierte mich, welche Medikamente vor, für und nach einer Befruchtung eingesetzt werden, um ein Lebewesen zu erzeugen. Mir fiel auf, dass viele Frauen nach einer erfolgreichen künstlichen Befruchtung und der Geburt ihres Kindes oder gar Zwillingen unbewusst und ungewollt nach kurzer Zeit ohne ärztliche Hilfe ein zweites Mal schwanger wurden. Ich habe verzweifelte Frauen in meiner Praxis aufgefangen, die durch gespritzte oder eingenommene synthetische Hormone, völlig neben sich standen und bitterlich weinten. Sie ertrugen die Torturen einer künstlichen Befruchtung einfach nicht mehr. Ein Ehemann drohte seiner Frau mit der Scheidung, wenn sie nicht »weitermachen« würde. Bei einer anderen Frau hatte sich tief eingepägt, dass sie ohne künstliche Befruchtung keinesfalls schwanger werden könne, denn sie habe »schlechte Eier« und ihr Ehemann »schlechte Spermien«.

Was werden uns weitere Experimente bringen? Als kritische Beobachterin stelle ich fest, dass ganz natürliche Vorgänge des weiblichen Körpers seit vielen Jahren mit enormer Geschwindigkeit unnötig verkompliziert werden, und das mit riesigen finanziellen Ausgaben der Wissenschaft und der hilfeschuchenden Frauen. Hierzu fällt mir immer wieder das Kindermärchen: »Des Kaisers neue Kleider« ein. Es wird uns – meistens den Frauen – etwas vorgegaukelt, und gutgläubig, wie wir sind, kommen wir in die Gefahr, es als die neueste wissenschaftliche Wahrheit anzusehen. Meine Eltern wollten von mir als Jugendliche immer den Beweis für das, was ich erzählte. Als Wissenschaftler prüfte mein Vater nach, was die »Fachleute« verkündeten. Wenn ich aus meinem Bauch heraus meine Meinung kundtat, sagte meine Mutter: »Falsch, das ist nicht richtig, ich sage dir was richtig ist.« So bin ich aufgewachsen. Und Sie?

Als ich im Laufe meines Lebens merkte, dass sich Meinungen und Paradigmen ständig veränderten, legte ich meine kindliche Gutgläubigkeit ab und traute mich, zu hinterfragen. In der heutigen Zeit haben wir die Möglichkeit, im Internet zu recherchieren und müssen nicht mehr alles glauben, was »Autoritäten« uns vermitteln wollen. Bei meinen Recherchen für dieses Buch fand ich im Internet zum Thema Kinderwunsch zu 90 % nur die Informationen von und über

Kinderwunschpraxen. Ein sehr erfahrener Kinderarzt, der noch vor 70 Jahren lebte, sagte einmal zu seiner Enkelin: »Wissenschaft ist der derzeitige herrschende Irrtum«. Und doch sind wir viel technikgläubiger geworden und nutzen die neuesten Möglichkeiten, ein Baby zu »bestellen«. Wir haben vergessen und verlernt, wie wir uns den Kinderwunsch in den allermeisten Fällen selbst erfüllen können. Wir, das ist auch die Gesellschaft, können überhaupt noch nicht absehen, welche Spätfolgen der Einsatz von künstlichen Hormonen, Nährlösungen für Embryonen in Petrischalen, eingefrorenen Eiern und so weiter für Frauen und ungeborene Kinder hat. Die »Manipulationen« geschehen nicht aus Mitgefühl und Hilfsbereitschaft, sondern aus finanziellen Interessen und der Absicht: »Es muss doch möglich sein, den weiblichen Körper zu beherrschen oder am Ende gar ohne die Gebärmutter auszukommen.«

Viele hilfeschuchende Frauen verlieren die Übersicht über die Vorschläge und Untersuchungen der Kinderwunschzentren. Frauen zeigen mir Unterlagen von verschiedenen Laboren, die sich deutlich widersprechen. Es werden ihnen Unfruchtbarkeit, PCO, Hashimoto, Gefahr von Schwangerschaftsdiabetes und was nicht alles angedichtet. Dann kann nach Schema F vorgegangen werden, denn individuelle Sicht kostet Mühe und verlangt Kreativität. Verunsichert lassen die meisten Frauen alles mit sich machen. Sie geraten in eine Mühle, die sie hineinzieht, vertrauen dem Versprechen, dass sie nur mit Hilfe eines erfahrenen Spezialisten schwanger werden können. Was ist anschließend mit den vielen negativen sich selbsterfüllenden Prophezeiungen?

Immer wieder kommen Frauen zu mir, die eine wache Begleiterin suchen. Ich schlage ihnen vor, etwas abzuwarten und zu allen Aussagen erst einmal Distanz einzunehmen. Allein die liebevollen Gespräche zwischen uns führen zu einer meditativen Stimmung der Zuversicht. Es gibt jedoch auch Frauen, die ihrem Herzen und ihrer Intuition nicht vertrauen. Sie geraten in eine Art »Trance«, die sie auf ihren Kinderwunsch fixiert. In ihrem Eifer warten sie die Zeit nicht ab, die sie oder ich bräuchten, und sagen: »Wenn es bei Ihnen nicht klappt, gehe ich eben ins Kinderwunschzentrum.« Doch was ist mit

den Werten von Sich-Zeit-Lassen und Ehrfurcht vor dem Leben oder mit dem Annehmen von der derzeitigen Kinderlosigkeit? Es gibt da vielleicht auch einen Egoismus, der Ihnen vorgaukelt, dass Sie unbedingt ein Kind haben müssen, ohne zu ahnen, welche Opfer Sie bringen müssten. Trauen Sie sich, liebe Leserin, ehrlich zu hinterfragen, warum Sie unbedingt ein Kind haben wollen.

Der Wunsch nach einem Kind ist seit Tausenden Jahren ein Thema. Lassen Sie sich von mir mit diesem Buch auf einen der vielen »Kinderwunschberge« in der Natur mitnehmen, und wir sprechen darüber, wie der Wunsch nach einem Kind seit Tausenden von Jahren ein Thema ist. Vielleicht werden Sie nachdenklich und sagen: »Das mit dem Berg, auf den ich gehen kann, als Einweihung für die Erfüllung meines Kinderwunsches, habe ich noch nie gehört.« (Lesen Sie mehr im Anhang unter »Magische Orte«.) Vielleicht spüren Sie, dass Sie sich auf diesen besinnlichen Weg zur Vorbereitung auf Ihren Kinderwunsch dennoch einlassen können. Ich begleite Sie mit meiner Zuversicht und Lebenserfahrung auf dieser Reise in Ihre Kraft und Selbstbestimmung. Lassen Sie uns miteinander lachen, wenn das gewünschte Kind schließlich den Weg zu Ihnen gefunden hat. Schnuppern Sie hinein in mein Buch und genießen Sie meine Vorschläge, die Ihnen als aufgeklärter Frau bisher vielleicht noch fehlten: die seelische und körperliche Vorbereitung auf Ihr Kind!

Vertiefen Sie sich nach und nach in alle Themen, die dieses Buch beinhaltet. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung damit, dass unsere Umwelt nicht mehr »heil« ist und wie das mit Ihrer bisherigen Kinderlosigkeit zusammenhängen könnte. Vieles mag Sie möglicherweise im ersten Moment erschüttern, doch möchte ich Sie dazu anregen, selbst Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam mit anderen Frauen und Männern für eine lebenswertere Umwelt zu sorgen. Ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit – so ein Buch würde viele Tausend Seiten haben.

Ich möchte mit diesem Buch ein kleines Zeichen setzen gegen den technisch-materiellen, sich immer weiter verselbständigenden Kinderwunschsog unserer Zeit. Die herkömmlichen herrschenden

Lehrmeinungen und Ansichten mischen sich mit meinen Sichtweisen und Erfahrungen, in meinem Intellekt und meiner Intuition. Ich freue mich, wenn Sie dadurch angeregt werden, weiterzudenken und gleichzeitig den Mut und das Vertrauen finden, von Ihrer angeborenen Intuition Gebrauch zu machen.

Haben Sie sich schon einmal etwas gewünscht? Oder haben Sie sich Ihre gut überlegten Wünsche erfüllt oder nie erfüllt? Oder haben Sie sich nicht getraut, etwas zu wünschen? Tragen auch Sie Ihre Wünsche zu einem »Fachmann«, der Ihnen hilft, Ihre Wünsche zu erfüllen?

Gehen Sie in Ihre Eigenmächtigkeit und erfüllen Sie sich Ihre Wünsche selbst. Neben einem klugen Plan, der Schritt für Schritt gegangen werden kann, bedarf es dazu der Vorfreude, der Dankbarkeit, des Loslassens und der Intuition, die Sie offen sein lässt für Unerwartetes oder Zufälle, damit sich Ihr innigster Wunsch erfüllen kann. Albert Einstein sagte einmal: »Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ist ein treuer Diener. Es ist paradox, dass wir den Diener verehren und die göttliche Gabe entweihen.«

Kind – ja oder nein?

Will ich ein Kind? Will es mein Mann? Erwarten es die Großeltern? Werde ich ständig gefragt, warum ich noch kein Kind habe? Will ich heraus aus meinem ungeliebten oder anstrengenden Beruf? Haben alle Frauen und Freundinnen um mich herum schon Kinder, und ich möchte dazugehören?

Um sich aus der Falle der Fremdbestimmung zu befreien und sich auf einen selbstbestimmten Weg zu machen, ist es wichtig, sich zunächst ehrlich all diesen Fragen zu stellen. Können oder wollen Sie die ersten Jahre bei Ihrem Kind zu Hause bleiben? Wollen oder müssen Sie unbedingt wieder zu Ihrer Arbeit gehen? Haben Sie Hilfe durch Eltern oder Tagesmutter, einen Halbtagesplatz in einer ausgezeichneten Kita, die auf biologische Ernährung setzt? Stellen Sie sich darauf ein, dass Ihr bisheriges Leben komplett auf den Kopf gestellt werden wird. Besprechen Sie sich frühzeitig mit Ihrem Partner, wie das Leben weitergehen soll, wenn Sie schwanger sind und geboren haben: Wie ist die Zeit abgedeckt, in der Ihr Kind krank ist?

Trotz aller Schutzimpfungen werden Babys und Kinder bis zu achtmal im Jahr krank, auch um das Immunsystem anzuregen. In meiner Praxis habe ich die Beobachtung gemacht, dass die vielen Impfungen – bis zu zwanzig Impfungen im ersten Lebensjahr – das Immunsystem erst einmal völlig überfordern. Deshalb sind geimpfte Kinder viel häufiger krank als Kinder, die nach und nach und zum richtigen Zeitpunkt geimpft werden. Wenn Sie nicht zu den Eltern gehören, die ihre Kinder krank und mit Antibiotika und Fiebersaft versehen in der Kita abgeben und sowohl die anderen Kinder als auch

die Erzieherinnen und Erzieher ständig den verschiedensten Keimen aussetzen möchten, dann bedarf es einiger Vorüberlegungen.

Ein krankes Kind braucht seine Mutter, seinen Vater oder nahe Angehörige! Legen Sie sich rechtzeitig vor dem gewünschten »Ereignis« Geld zurück, um so lange bei Ihrem Kind bleiben zu können, wie Sie es genießen möchten und solange Sie gebraucht werden. Wenn nicht genügend Geld angespart ist, muss Ihr Partner nach der Geburt des Kindes eine Zeit lang alleine für alles Materielle sorgen. Ich habe immer wieder von Vätern gehört, die plötzlich bis nachts um 21 Uhr arbeiten. Selten bleiben Väter länger im Büro, weil das Baby abends schreit. Es entsteht häufiger eine Art Sicherheitsdenken in ihnen, die materielle Versorgung betreffend. Die Verhaltensweise beruht auf genetischen, aber auch kulturellen Prägungen. Fernab davon, Sie oder Ihren Partner auf eine Rolle festlegen zu wollen, möchte ich Sie hier wie im Folgenden dazu anregen, Gefühl und Verstand zusammenzubringen und Ihren eigenen Weg zu finden. In unserer schnelllebigen und mehr und mehr technisierten Welt scheint es dabei notwendiger denn je, der Intuition wieder mehr Raum zu geben und zu spüren, was sich für Sie persönlich stimmig anfühlt. Gönnen Sie sich, zusammen mit Ihrem Partner, Ruhe. Aus einer inneren Ruhe heraus können Sie beide überlegte Entscheidungen für die Zukunft treffen und gute äußere Umstände für das Leben mit Ihrem Kind schaffen. Entwickeln Sie auch anderweitige Perspektiven mit Ihrem Partner, für den Fall, dass sich trotz aller Bemühungen kein Nachwuchs einstellen sollte. Sobald die gewünschte Schwangerschaft nicht mehr im gedanklichen Fokus steht, geschieht sie oft von ganz alleine.

Untersuchungen zeigen, dass Kinder, die in den ersten Lebensjahren durch die ständige aufmerksame Versorgung, das Trösten, Herumtragen, Verwöhnen, Ansprechen und Ermuntern durch die Mutter, den Vater, die Großeltern oder andere feste Bezugspersonen, zu liebevolleren, lebenstüchtigeren, stabileren Kindern heranwachsen. Der Psychosomatik-Professor Bauer von der Uni Freiburg gibt in diesem Zusammenhang folgendes zu bedenken: »Ein Staat, der Eltern nicht ausreichende Möglichkeiten einräumt, sich in der frühen Lebensphase ihrer Kinder intensiv um diese zu kümmern, zahlt

später einen hohen Preis – in Form einer Zunahme psychischer, insbesondere depressiver Störungen und anderer Stresskrankheiten«. ⁵

Sie sind nicht sicher, ob Sie Ihrem Baby die Zuneigung geben können, die es braucht? Ich möchte Ihnen dazu gerne eine kurze Geschichte erzählen. Ich lebte einmal für fünf Jahre auf einem Bauernhof und hatte Zeit zu beobachten, wie aufopferungsvoll ein Pommerngänsepaar seine Jungen betreute. Ich sah, wie das Gänsepaar sich zunächst auf die kommenden Küken vorbereitete: Ab Januar lockte der Ganter die Gans immer wieder zum Stall und gab leise Töne von sich, bis die Gans schließlich begann, ein Nest zu bauen. Als es fertig war, legte die Gans jeden Tag ein befruchtetes Ei. Der Ganter stand wachsam vor dem Stall, während die Gans brütete. Manchmal schloss er vor Erschöpfung die Augen. Einmal am Tag gab er leise Töne von sich, bis die Gans sich erhob. Dann rannten sie und er unter schrillum Geschrei zum Weiher. Beide schwammen und putzten sich. Er begleitete die Gans zurück zu ihrem Nest und wartete wiederum Tage und Wochen geduldig vor dem Stall. Die Gans bekam die besten Leckerbissen, während er sich zurückhielt und nur fraß, wenn sie genug hatte. Sobald die ersten Küken geschlüpft waren und vorsichtig aus dem Stall liefen, passte er auf sie auf. Erst als alle Küken geschlüpft waren, gingen Gans und Ganter mit ihnen spazieren. Er stieß schrille Schreie aus, wenn Gefahr drohte. Entweder standen dann die Gänseküken sofort stramm neben dem Ganter oder sie versteckten sich unter den Flügeln ihrer Mutter. Bei meinen Beobachtungen des Gänsepaars dachte mir immer wieder: Von diesem Verhalten könnten die Menschen sehr viel lernen. Gänseküken, die in einer Brüterei herangezogen wurden, fehlt oft im ersten oder zweiten Jahr ihres Brutversuchs die Erfahrung, so lange auf ihren Eiern sitzen zu bleiben, bis die Küken geschlüpft sind.

Warum möchten Sie ein Kind? Der Grund dafür, dass Sie bisher keine Kinder bekommen haben, kann auch in ungelösten Problemen Ihrer Familie oder Vorfahren liegen. Ungelöste Probleme werden von Generation zu Generation stillschweigend weitergegeben. In Kriegszeiten etwa erlebten Frauen oft sexuelle Gewalt und ungewollte Schwan-

gerschaften. Aus Scham konnten sie nicht offen darüber sprechen. Die Nachfahrinnen spüren, dass Sexualität und eine unerwünschte Schwangerschaft etwas »Nicht-Fassbares« sind. Energetisch gesehen hängt das Nicht-Gesagte in der Luft und kann zu einer unbewussten Vermeidung führen, ein Kind zu empfangen. Eine extrem schwierige Kindheit oder eine belastende Erziehung durch Eltern oder Großeltern kann bewusst oder unbewusst Ihren Kinderwunsch beeinflussen. Vielleicht starb Ihre Mutter bei Ihrer Geburt oder sehr früh in Ihrer Kindheit. Das könnte in Ihnen eine unbewusste Angst vor einer Schwangerschaft und Geburt bewirken. Wurde eine Frau als Baby, Kind oder Jugendliche nicht ausreichend bemuttert, kann ihr das Urvertrauen fehlen, dass sie für ihr Kind sorgen kann.

Suchen Sie sich eine warmherzige, verständnisvolle Therapeutin, die Sie in Ihrem Wunsch nach einem Kind ermutigt und begleitet. Lassen Sie sich nicht in eine »Kinderwunschlinik« abschieben. Gehen Sie in Ihre Autonomie und helfen Sie selbst mit bei einer Lösung. Heutzutage ist es selbstverständlich, sich nach einer Fehlgeburt, einer schwierigen Geburt oder einer Totgeburt Hilfe zu holen, um den Verlust eines Kindes zu verarbeiten.

Ich möchte Ihnen eine weitere Begebenheit erzählen, die mich nachdenklich gestimmt hat: Das Kind einer kinderreichen Familie verunglückte. Die Eltern und die Geschwister waren alle sehr unglücklich. Es wurde aber nur kurz der Versuch gemacht, über den Tod zu sprechen. Zudem hatten die Eltern Schuldgefühle, weil sie kurz vor dem Unglück – wie so oft – gestritten hatten. Alle Familienmitglieder blieben mit ihrem Kummer alleine. Die Kinder beteiligten sich stellvertretend für die Eltern an den Schuldgefühlen. Die Eltern stellten sich vor, wie es wäre, ein neues Kind zu zeugen. Tatsächlich gebar die Mutter genau ein Jahr später ein gesundes Kind. Können Sie nachfühlen, wie sich dieses Kind ein Leben lang fühlte, als es erfuhr, dass es Ersatz für seine verstorbene Schwester war, ohne dass Eltern und Geschwister die Ursache des schwesterlichen Todes und ihre Trauer hatten verarbeiten können?

Sie sehen, dass im Vorfeld einer Schwangerschaft viele Themen aufkommen können, die Sie dazu herausfordern, zu wachsen. Auf

eine bestimmte Art und Weise ist das Schwangerwerden auch ein Weg zu mehr Klarheit über sich selbst und zu mehr Vertrauen ins Leben.

Es liegt in den Genen, oder?

In jedem menschlichen Zellkern befinden sich annähernd 20.000 Gene. Gene sind Abschnitte auf dem DNA-Faden. DNA ist die englische Abkürzung für Desoxyribonukleinsäure. Die DNA enthält den gesamten Bauplan eines Lebewesens. Sie speichert enorme Mengen an Informationen, die über Generationen hinweg stabil weitergegeben werden. Gene sind Träger der Erbinformation. Neben der Genetik, die sich der Erforschung dieses Materials widmet, gibt es die Epigenetik, die die Zusammenhänge zwischen den Genen und unserer Umwelt erforscht. Epi kann man übersetzen mit: neben, über, zusätzlich, anbei. Vor einiger Zeit meinten die meisten Wissenschaftler noch, dass wir ausschließlich durch die Gene gesteuert werden, obwohl immer wieder Zweifel hinsichtlich dieser Theorie aufkamen.

In jeder unserer Zellen, genauer gesagt in den Zellkernen, liegt je eine Hälfte des Erbguts unserer Mutter und unseres Vaters. In jedem Zellkern befinden sich zwei Meter DNA-Faden, aufgeteilt auf 46 Chromosomen. Ausnahmen sind die Keimzellen, die nur 23 Chromosomen haben und die roten Blutkörperchen, die keinen Zellkern besitzen. Jede Zelle enthält die komplette Erbinformation eines Menschen. Inzwischen weiß man, dass uns die Gene nicht unveränderlich steuern, sondern auch gesteuert werden. Der epigenetische Vorgang ist folgender: Die DNA wird markiert, indem kleine Moleküle an die DNA-Enzyme angehängt werden. Das Gen wird so für den Moment abgeschaltet, bleibt aber erhalten. Der Vorgang heißt Methylierung