



*Wenn Wünsche
und Wissen
zusammen
kommen, dann
entstehen
kleine Wunder*

Dr. med. Dunja Petersen

Ich zeige Dir, was Du tun kannst um endlich schwanger zu werden.

Trotz LH-Test klappt es nicht?

In meiner eigenen Praxis erlebe ich es immer wieder: Frauen, die sich nichts sehnlicher wünschen als endlich schwanger zu werden.

Ihr Wunsch nach ihrem persönlichen kleinen Wunder ist ebenso groß wie die Unsicherheit, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Je mehr Zeit vergeht, umso größer wird die Verzweiflung und neben diesem furchtbaren Gefühl gesellt sich die Frage dazu: Wird es überhaupt je klappen? Was stimmt mit mir als Frau oder bei uns nicht?

Als Ärztin und Heilpraktikerin zerreißt es mir das Herz das Leid dieser Frauen zu sehen, denn ich weiß nur allzu gut, dass es viele Faktoren gibt, die einen erheblichen Einfluss darauf haben, ob Du schwanger wirst – oder eben nicht.

Meiner Erfahrung nach werden viele Frauen auf ihrem Weg zu wenig beraten und lernen unter anderem nicht, was sie selbst dazu tun können. Dabei leidet man und durchlebt eine große Krise. Aus Unwissen bleiben in dieser Zeit viele einfache und natürliche Möglichkeiten ungenutzt um die Bedingungen für das kleine Wunder wirksam zu verbessern.

Aus dem Grund sehe ich es als meine Aufgabe an und gleichzeitig ist es mein tiefer Wunsch Dir zu helfen und zu sagen, was Dir sonst niemand verrät. Doch eins nach dem anderen.... Hier fangen wir mit der Verbesserung einer Grundlage an: **Timing**.

Trotz LH-Test klappt es nicht

Du möchtest schwanger werden und es klappt einfach nicht. Deswegen gehst Du auf Ursachenforschung und findest heraus: Der Zeitpunkt deines Eisprungs ist ein wichtiger Faktor. Auch wenn es manches Männerherz brechen wird: Dieser Faktor ist wichtiger als die Häufigkeit der körperlichen Vereinigung.

Du möchtest also diesen besonderen Zeitpunkt nicht verpassen.

Doch wie findest Du heraus, wann die magische Zeit beginnt?

Viele Frauen wissen gar nicht, wann ihr Eisprung genau stattfindet. Andere Frauen hingegen verlassen sich entweder auf ihr subjektives Gefühl oder vermuten, dass dieser in der Zyklusmitte (um den 14. Tag herum) stattfindet.

Das Problem: In jedem Zyklus kann es anders sein. Manche Frauen haben gar keinen regelmäßigen 28-Tage-Zyklus. Andere wiederum haben nicht (mehr) in jedem Zyklus einen Eisprung. Und zusätzlich wird der Zyklus durch unterschiedliche Faktoren beeinflusst wie beispielsweise Stress, Schlafstörungen, Erkrankungen, Medikamente und vieles mehr.

Deswegen gibt es hilfreiche Mess-Methoden wie zum Beispiel den LH-Test.

Was misst der Test:

Das sogenannte LH (Luteinisierendes Hormon) ist ein Hormon, dass im weiblichen Zyklus zum Eisprung hin besonders stark ansteigt. Die Abbauprodukte von LH können im Urin mit Hilfe von Test-Stäbchen gemessen werden. Der LH-Test weist also einen relativen Anstieg des Hormones LH im Körper nach.

Warum der LH-Test nicht immer für jede Frau gleich gut funktioniert und was du dazu jetzt wissen solltest:

- Es gibt große Unterschiede in der Empfindlichkeit der LH-Teststäbchen, sodass nicht jeder LH-Test dir überhaupt deinen fruchtbaren Tag und Eisprung anzeigt oder zu viele fruchtbare Tage anzeigt. Vielleicht wechselst du mal?
- Es gibt einige wenige Frauen, bei denen der LH-Test gar nicht funktioniert.
- Die meisten Testverfahren wurden mit dem Ziel der Empfängnisverhütung entwickelt. Auch deshalb ist es so wichtig, die Ergebnisse dieser Tests auch richtig deuten zu können.

Was meine ich damit?

Die meisten Frauen glauben, dass das Maximum des LH-Anstiegs den richtigen Zeitpunkt zur Zeugung eines kleinen Wunders markiert. Das stimmt allerdings nicht. Das Ei ist bereits gesprungen, wenn der Maximalwert angezeigt wird, denn beim Eisprung selbst wird eine große Menge LH freigesetzt – welche erst Stunden später im Urin messbar ist - also genau dann erst hoch-positiv angezeigt wird, wenn die Eizelle schon ein paar Stunden unterwegs ist.

Dazu musst du noch wissen, dass die Eizelle bei jungen Frauen ungefähr 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtbar ist. Bei Frauen ab dem 30sten Lebensjahr nimmt diese Zeit jedoch kontinuierlich ab, sodass oft nur noch 12 Stunden Zeit für die Befruchtung verbleiben. Das Zeitfenster für euch schmilzt also sehr schnell dahin... bis zu Abend zu warten ist grenzwertig, denn die Spermien benötigen auch noch etwas Zeit um zur Eizelle hin zu schwimmen.

Kurzum: Dann ist es sogar oft schon zu spät und es vergeht Monat um Monat, in denen Du nicht schwanger wirst und das nur, weil ihr immer ein wenig zu spät dran seid.. stattdessen steigt deine Verzweiflung, weil Dir das niemand gesagt hat...

Übrigens: dies alles gilt umso mehr je älter du bist oder je schwächer die Spermien sind.

Wisse: Wenn Du den richtigen Zeitpunkt nicht verpassen willst, dann solltest Du zu Beginn des LH-Anstiegs Sex haben, denn die Spermien überleben mindestens 48 Stunden und sind der Eizelle dann schon freudig erregt entgegen geschwommen...

Was Du tun solltest

Nutze beispielsweise alternativ zum LH-Test einen kombinierten Urin-Test, der neben dem LH-Wert deinen Östrogen-Wert anzeigt. Sobald dein Östrogen-Wert auf dem Maximum ist (das ist auch erst ein paar Stunden später im Urin messbar) solltest du mit deinem Partner loslegen. Parallel steigt langsam der LH-Wert an und zeigt dir später den Eisprung.

Am besten Du konzentrierst Dich parallel dazu auf deinen Körper, denn dieser ist ein wahres Wunderwerk und zeigt Dir recht deutlich, wann dein Eisprung stattfindet.

Einige natürliche Anzeichen für den kommenden Eisprung:

- Dein Ausfluss aus der Scheide verändert sich (dieser wird zäher und spinnbar)
- Dein Muttermund wird weich (ihn zu ertasten kann du selbst lernen)
- Falls Du deine Temperatur misst: deine Temperaturkurve fällt ab und steigt danach über 3 Tage um je 0,2 Grad an

Das Leben ist ein Wunder und so verwundert es sicherlich nicht, dass es ausser dem recht offensichtlichen Beispiel des Timings eine noch viel größere Vielzahl an (natürlichen) Faktoren gibt, die dazu beitragen, dass Du endlich schwanger werden kannst.

Und das sollte Dir Mut machen:

Gerade weil es so viele Faktoren gibt, die den Eintritt einer Schwangerschaft beeinflussen, gibt es ebenso viele Wege, damit sich dein Wunsch erfüllen kann. Auch bei schwierigen Bedingungen kann eine Schwangerschaft oft ganz natürlich und ohne starke Eingriffe entstehen, wenn die richtigen Wege eingeschlagen werden.

Und ich werde dir, wenn du möchtest, auf diesem Wege mit all meinem Wissen und meinen Angeboten für Kinderwunsch-PatientInnen zur Seite stehen.

Es ist zwar unmöglich all die wesentlichen Informationen und Hilfestellungen in dieser Form weiterzugeben – doch es ist möglich von mir weitere wichtige Hinweise und Experten-Tipps zu bekommen.

Damit Du das erhalten kannst, bist du herzlich eingeladen in meine geschützte Facebook-Gruppe [Kinderwunsch-Expertin](#) zu kommen.

Vielleicht interessiert Dich auch mein 12-Wochen Kinderwunsch-Online-Programm „Dein kleines Wunder“? [Hier](#) kann Du dazu mehr erfahren.

Deine Dr. Dunja Petersen



*Ich bin Autorin des Buches „Natürlich-zum-Wunschkind“,
Die Fruchtbarkeit typgerecht anregen mit Traditioneller
Chinesischer Medizin, erschienen im Trias-Verlag.*

Natürliche Kinderwunschbehandlung
Moderne ganzheitliche Medizin und
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

„Mit neuem Blickwinkel, Erfahrung und der Weisheit aus 2 Medizinwelten entstehen kleine Wunder.“