

Woche 4

*Body-Mind-Verfahren
und Naturheilkunde
bei unerfülltem Kinderwunsch*

Herzlich Willkommen

zu Woche 4

Teil: Body-Mind-Verfahren

Was du dazu wissen solltest ♥



„Alles Leben ist Bewegung, Bewegung ist alles Leben.“ von Leonardo da Vinci

Mind-Body-Medizin (MBM) fasst alternativ-medizinische Heilverfahren zusammen, die gesundheitsförderliches Verhalten stärken. Die Bezeichnungen Body-Mind oder Mind-Body können alternativ verwendet werden.

Die gemeinsame Grundlage dieser Methoden ist das Zusammenwirken von Psyche (Mind), Körper (Body) und Verhalten, und damit die direkte Einwirkung von Gefühlen und Gedanken, sowie die persönliche Einstellung und das Verhalten auf die eigene Gesundheit, Gelassenheit und nicht zuletzt auf die Fruchtbarkeit.

Online-Intensiv-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 9

„Die Weisen heilen was noch nicht krank ist.“ aus China.

Mein Ansatz ist es, die individuelle Gesundheit mit ihren geistigen und körperlichen Ressourcen zu verbessern und damit die Fruchtbarkeit und Empfängnis zu fördern.

Die moderne Gesundheitsprävention der Medizin besteht aus vier Pfeilern:

1. Entspannung
2. Ernährung
3. Bewegung
4. Behandlung und Vermeidung von Süchten.

Jedes dieser Verfahren bessert auf seine Weise Regulations- und Stoffwechselprozesse in unserem Körper. Viele Beispiele für diese Verfahren und zur Verbesserung der individuellen Gesundheit haben wir bereits kennen gelernt.

Dazu gehören die Möglichkeiten sich gesünder und bewusster zu ernähren, einen besseren Umgang mit Emotionen und Entspannungsverfahren zu üben, sowie die Aufklärung zur Verbesserung der sogenannten stillen Entzündung (silent inflammation) und zum Einfluss von Alkoholkonsum oder Zigarettenrauchen auf die Fruchtbarkeit und insbesondere auf die Gene in den Eizellen und Spermien.

In dieser Woche erörtern wir noch einmal weitere Möglichkeiten, unseren Körper und Geist mit Hilfe von Bewegung und anderen Therapieverfahren positiv zu beeinflussen.

Viele dieser Möglichkeiten sind sehr einfach anzuwenden und Vielen auch bekannt.

Dieses Modul soll den Wert dieser Übungen noch einmal bewusst machen und gleichzeitig motivieren, mit diese guten Gewohnheiten zu starten, sie zu pflegen oder zu reaktivieren, wenn schon Vorwissen und Vorerfahrungen vorhanden sind.



Ausdauertraining

Viele haben eine Form von Ausdauertraining schon einmal gemacht. Es sind beispielsweise Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Nordic Walking.

Die bessere Leistungsfähigkeit des trainierten Körpers führt nachweislich nicht nur zu einem besseren Körpergefühl und erhöhter Lebensqualität - auch Rückkopplungskreisläufe, die unter anderem über das Gehirn gesteuert werden, werden dadurch aktiver. Dadurch werden hormonelle Steuerungen in unserem Körper balanciert und ein gesundes Immunsystem und ein natürliches hormonelles Gleichgewicht gefördert.

Im Falle des Kinderwunsches spielen auch die Art und der Umfang des Trainings eine Rolle. Zuviel Sport und körperliche Erschöpfung versetzen den Körper erneut in Stress.

Das Stresshormon, das am meisten Einfluss ausübt, ist das Cortisol. Es wird in der Nebennierenrinde, dem hormonell-wirksamen Teil der Niere, der so genannten Nebenniere, gebildet. Ein erhöhter Cortisolspiegel führt in der Hirnanhangdrüse (die sogenannte Hypophyse im Gehirn) zu erhöhter Ausschüttung des Hormons Prolaktin, das normalerweise in der Stillzeit ausgeschüttet wird. Fällt dieses Hormon vermehrt im Körper an, hemmt es die Fruchtbarkeit und gegebenenfalls sogar den Eisprung.

Ein anderes bekanntes Hormon, das im Stress ausgeschüttet wird, ist Adrenalin. Es wird ebenfalls in der Nebenniere gebildet. Dieses Stresshormon hemmt beispielsweise beim Mann die Reifung der Spermien. Cortisol und Adrenalin werden nicht nur bei psychischem

Online-Intensiv-Programm ♥

Stress oder Schlafmangel ausgeschüttet, sondern auch bei körperlichen Hochleistungen. Daher kommt es vor, dass exzessiver Sport ebenfalls zu Fruchtbarkeitsstörungen führen kann.

Frauen, die sehr viel Krafttraining machen, haben zudem häufig einen erhöhten Testosteronspiegel im Blut. Testosteron ist eigentlich das führende Geschlechtshormon des Mannes. Dieser erhöhte Testosteronspiegel kann bei der Frau zu Zyklusstörungen und zu Einnistungsproblemen führen. Daher ist es in der Kinderwunschzeit nicht ratsam, sehr viel Krafttraining zu machen oder auf andere Weise körperliche Höchstleistungen zu bringen. Ein guter mittlerer Fitnesszustand wäre ideal und unterstützt die Hormone perfekt. So kann durch moderates Krafttraining auch das wichtige Hormon DHEA natürlich erhöht werden.



Entspannung und Stressreduktion

„An einem ruhigen Fluss ist das Ufer voller Blumen“. aus China.

Der negative Einfluss von Stress auf die Fruchtbarkeit von Mann und Frau ist nachgewiesen. Vor allem eine psychische Daueranspannung führt zu Regulationsstörungen, die auch die Sexualhormone beeinflussen. Häufig ist uns diese Anspannung gar nicht bewusst, so sehr sind wir inzwischen daran gewöhnt. Zudem führt eine ungewollte Kinderlosigkeit oder Misserfolge und Aborte mit der Zeit auch zu erhöhter innerer Anspannung und damit am Ende zu erhöhtem körperlichem Stress.

Bewegungs- und Entspannungsverfahren sind bekanntermaßen zwei Methoden, die hervorragend zum Stressabbau beitragen können.

Aber auch Lebensstilveränderungen, wie das Bewusstmachen von Stressoren beispielsweise durch psychotherapeutische Unterstützung oder die Reduktion von Arbeitsbelastungen können erheblich zur Entspannung, besserem Schlaf und besserer Fruchtbarkeit beitragen.

In mehreren Studien konnte inzwischen gezeigt werden, dass eine begleitende Gesprächstherapie oder ein trainiertes Entspannungsverfahren zu einer erhöhten Einnistungs- und Austragungsrate im Rahmen von künstlichen Befruchtungen führt.

Eine weitere Studie bei künstlicher Befruchtung hat gezeigt, dass eine Entspannungsmassage zu Beginn der Einnistung (an Tag 5 nach der Befruchtung der Eizelle) ebenfalls zu mehr Schwangerschaften führte.

Das legt nahe, dass eine erweiterte Stressreduktion die Schwangerschaftschancen auch bei natürlicher Befruchtung verbessern kann.

Grundsätzlich sind körperliche Zuwendung zum Beispiel in Form von Massagen und Wellness oder thermische Anwendungen wie Saunagänge oder Moorbäder sehr gut geeignet Stress abzubauen.

(Hinweis: Frauen mit entzündlichen Erkrankungen wie beispielsweise Endometriose sollten keine erwärmenden Verfahren anwenden.)

Eine tiefere Erholung durch Urlaub findet nachweislich erst ab einem 3-wöchigen Urlaub statt.

Im Weiteren findest Du eine Reihe von bekannten Methoden, die alle geeignet sind, um den eigenen Weg zum Wunschkind zu unterstützen.

Die Body-Mind-Verfahren: **Yoga, Qigong, Autogenes Training und verbesserte Schlafqualität** werden separat in PDFs und teilweise per Video vorgestellt.

Fantasiereisen

Fantasiereisen sind frei erfundene Geschichten, die durch positive Vorstellungen körperliche Funktionen verändern. Die Reisende kann ihre Gedanken und Gefühle in eigenen Bildern erleben, und in positive Bahnen lenken, und so ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren und Stress reduzieren. Beispiele für Fantasiereisen sind beispielsweise: Der sichere Ort (siehe EMDR-Übung aus Woche 3) und die Zukunftsvision selbst schon schwanger zu sein (Ein wunderbarer Gedanke/PeterPan-Übung).

In der Regel wird man durch die Handlung geführt und stellt sich diese möglichst real vor. Man versucht alle seine Sinne auf diese Situation einzulassen: die Situation zu riechen, zu sehen, zu hören und zu fühlen. Das vertieft das Erinnerungsvermögen und verstärkt die Wirksamkeit der Übung.

Es ist möglich, sich eine eigene Fantasiereise auszumalen und regelmäßig vor dem inneren Auge anzusehen. Fantasiereisen dauern in der Regel zwischen 10 und 15 Minuten und können ohne Vorkenntnisse begonnen werden. Sie bieten alle Möglichkeiten, gezielt Probleme als gelöst zu sehen und damit eigene Glaubenssätze und hinderliche Blockaden zu überwinden.

Je genauer sich die Reisende die Situation vorstellt, umso besser verankern sich die positiven Emotionen auch auf körperlichen Ebene. Vorgestellte Gerüche, Geschmäcker, Tastempfindungen oder Klänge sollen das Bewusstsein des Reisenden so plastisch und intensiv wie möglich ins Geschehen versetzen, damit im Gehirn Botenstoffe aktiviert werden, die sich positiv auf den Körper und Geist auswirken. Fantasiereisen machen sich das Zusammenspiel von Körper und Seele zunutze, indem sie durch die Vorstellung die Aktivität von Nervenzellen, Organen und das Hormonsystem beeinflussen. Durch Wiederholungen werden diese Prozesse und Effekte im Körper noch weiter verstärkt.

Sich eine Reise vorlesen zu lassen oder in einer Meditation anleiten zu lassen oder ein Hörbuch dazu zu hören, erleichtert den Einstieg in die Fantasiereisen.

Achtsamkeitstraining

Die Achtsamkeit ist ein spiritueller Übungsweg, der zu den verschiedenen Mind-Body-Methoden gehört und wissenschaftlich gut untersucht ist. Als eine einfache Form haben wir bereits in Woche 3 die Mandel-Übung aus dem Achtsamkeitstraining kennen gelernt.

Das Achtsamkeitstraining beschäftigt sich mit der Bedeutung des Augenblicks und den Bewertungen beziehungsweise dem Mitgefühl, das wir uns und anderen entgegen bringen. Die Tradition der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre. Sie wurde von Mönchen und Nonnen gepflegt, die dieser Übungspraxis ihr Leben geweiht haben. Häufig finden wir Angebote von Achtsamkeitskursen in alten Klöstern, die auch den äußerlichen Rahmen geben, zur Ruhe zu kommen.

Kennst du das? Du versuchst viele Alltagsaufgaben so schnell wie möglich zu erledigen, damit am Ende Zeit bleibt für die eigentlich schönen Momente. Vieles auf dem Wege wird von uns als Hindernis und Zeitfresser bewertet, und wir wünschen uns manchmal sogar, dass Zeit schneller vergeht...

Das sind langjährig geübte Gedanken. Das moderne Leben ist meist auf ein Ziel in der Ferne ausgerichtet: Wann ist Feierabend..., wann endlich Urlaub ... wenn ich in Rente bin, dann mache ich endlich, was ich will... Wer lebt wirklich im Jetzt? Zuletzt haben wir das als Kinder erlebt.

Achtsames Verhalten ist ein Training, das uns aus dem Hamsterrad der langjährig wiederholten Gedanken aussteigen lässt und in den Augenblick, mehr ins „hier und jetzt“ zurück versetzt und uns ein Gefühl dafür gibt, den Augenblick wieder zu steuern. Wie die meisten Dinge, braucht auch diese Methode etwas Übung:

Achtsamkeitstraining beginnt damit, dass man sich zunächst selbst beobachtet. Dabei achtet man zunächst zum Beispiel gezielt auf den Atem, auf Körperempfindungen oder Gedanken. Durch das Achtsamkeitstraining lernt man den aktuellen Geisteszustand zu erkennen, und aktiv selbst zu gestalten. Es ist ein Weg der Selbsterkenntnis. Dieses Training führt zu mehr Lebenszufriedenheit und Gelassenheit.

Eine andere Grundlage des Achtsamkeitstrainings ist das Mitgefühl mit sich und anderen.

Die Basis dieser Idee ist, dass **was in uns ist, wir auch anderen geben können**. Es ist oft nicht einfach für sich selbst Mitgefühl zu entwickeln, aber es wird leichter mit sich fürsorglicher und eigenverantwortlicher umzugehen, wenn man es übt. Dankbarkeit und Liebe für sich selbst zu empfinden, ist ein wichtiger Schlüssel zu innerem Frieden.

Vier Grundlagen der Achtsamkeit soll man beachten:

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf die Gefühle
- Achtsamkeit auf den Geisteszustand
- Achtsamkeit auf die Gedanken

Durch die wachsenden Ressourcen, die Erweiterung der eigenen Möglichkeiten, beginnen Gedanken und Gefühle neue Wege zu erobern und im Sinne der Mind-Body-Medizin treten auch körperlich Veränderungen ein. Achtsamkeit kann man auf verschiedenen Wegen üben. Das Bewusstmachen der eigenen Glaubenssätze und der eigenen Wünsche, die Dankbarkeitsübungen, Freude am Leben und vieles andere, gehören dazu.

In fast jeder Stadt finden Achtsamkeitskurse, zum Beispiel nach Prof. Jon Kabat-Zinn (Mindfulness-Based-Stress-Reduction = MBSR) statt, in denen man Übungen zur Körperwahrnehmung im Sitzen und im Gehen übt und auch in Elemente aus dem Yoga und Qigong hineinschnuppern kann. MBSR ist als Präventionskurs anerkannt.

Entspannungstraining und Achtsamkeit ist nicht nur für dich, sondern auch für euch als Paar gemeinsam sehr geeignet, um sich selbst, in der Beziehung und auf dem Kinderwunschweg gut vorbereitet zu sein, falls der Wind von vorne kommt ... und den Blick wieder frei macht ;-)

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg und Glück ♥

Deine *Dunja*



Haftungsausschluss: Die Teilnahme an diesem Kurs ersetzt keine Untersuchung, Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten.

Online-Intensiv-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

9 / 9