

BIRGIT ZART

# KINDERWUNSCH

Die besten Rezepte, um natürlich  
schwanger zu werden

Von der  
**Bestseller-Autorin**  
und anerkannten  
Expertin

RATGEBER GESUNDHEIT

**G|U**

Ein Wort zuvor 5

---

## DEN EIGENEN WEG FINDEN – DAS GLÜCK BEWAHREN

---

**Dem Kind entgegengehen** 8

Zeit für Ihr Wunschkind 8

Schritt für Schritt 11

Der Punkt der Glückseligkeit 13

Das sagt die Wissenschaft 20

Tipps bei Monatsfrust 24

**Sich für das Baby stärken** 28

Seinen Sinnen vertrauen 28

Sonne, Luft und Liebe 29

Essen mit Instinkt 31

Ein Speiseplan ohne Plan 32

Die Leber stärker 35

Salz – die Würze des Lebens 38

Die Vitaminfrage 40

Die richtige Trinkmenge 46

Und dann noch ein Tipp 47

**Den Mann unterstützen** 48

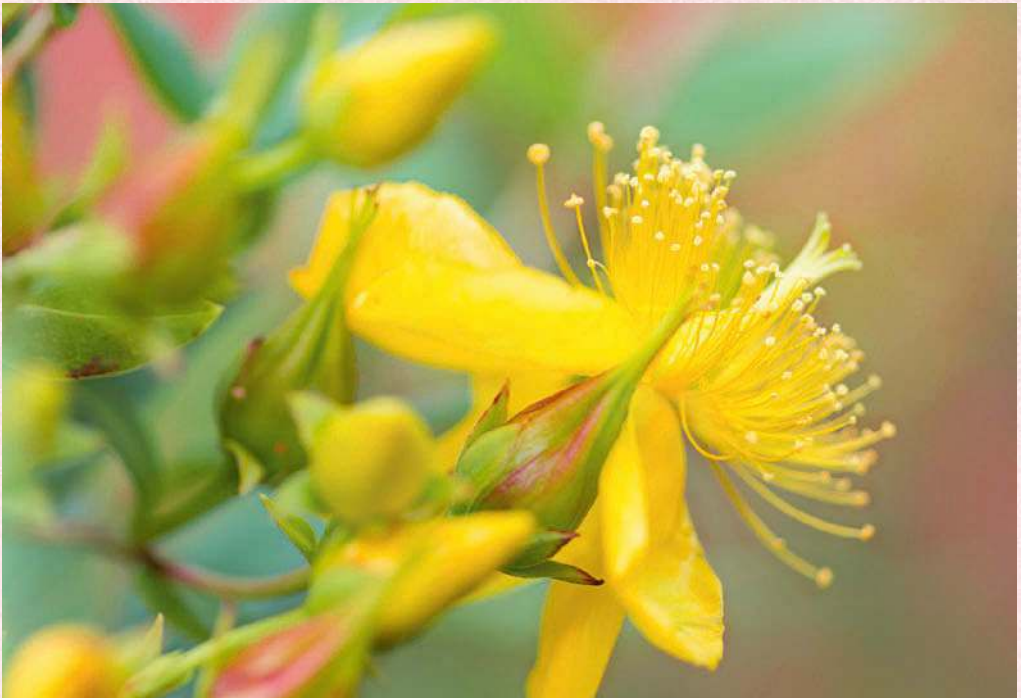
Der entscheidende Faktor 48

Was Spermien schwächt 49

Was Spermien stark macht 51

Wundermittel: Ingwer-Kur 54

Maca für den Mann 59








---

## DIE FRUCHTBARKEIT NATÜRLICH FÖRDERN

---

<b>Alles, was guttut</b>	62
Den Zyklus harmonisieren	63
Yoga und Bewegung	65
Wohltuende Einreibungen	66
Frauenmittel Sepia	73
Seelischen Traumata begegnen	77
<b>Hilfen bei Schmerzen</b>	78
Welches Schmerzmittel?	78
Regelschmerzen lindern	79
Akuthelfer: Sauerstoff ...	80
Schüßlersalz »Heiße 7«	82
Moxa-Behandlung	83
Wärmendes Bäuchlein-Öl	85
<b>Hindernissen sanft begegnen</b>	86
Fehlende Lust	86
Trockenheit der Vagina	88
Vaginalpilz	88

Harnwegsinfekte	90
Eisenmangel	91
PCO-Syndrom	94
Eizellreifstörungen	97
Endometriose	98
Eileiterstörungen	101
Passen Sie gut auf sich auf	103

<b>Sich vom Arzt begleiten lassen</b>	104
Hilfe beim Kinderwunsch	104
So wichtig: Ihr Frauenarzt	106
Was Ihr Frauenarzt für Sie tut	110
Herr Doktor Anti-Müller	113
Medizinische Empfängnis	114
Naturheilkundlich stärken	116

---

## SERVICE

---

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	122
Sachregister	124
Impressum	127



## DEM KIND ENTGEGENGEHEN

Meine liebe Leserin, dieses Buch sollte es eine lange Zeit gar nicht geben. Aus einem sehr wichtigen Grund: Es schien mir nicht richtig. 30 Jahre Erfahrung mit meinen Patientinnen ließen mich nämlich dies lernen: Eine Frau, die eines Tages beschließt, schwanger zu werden, ist geneigt, sich kopfüber in dieses Projekt zu stürzen, ganz so, als gelte es, das Wohnzimmer zu renovieren. Da wird sofort ordentlich angepackt und

sich der Vision des neu gestalteten Raums in Höchstgeschwindigkeit angenähert.

### Zeit für Ihr Wunschkind

Emotional gesehen ist daran alles richtig. Rein praktisch übersieht sie dabei jedoch gerne, dass der Weg zum Wunschkind ein Prozess ist, der ganz genau so lange braucht, wie er eben braucht. Er bestimmt sich selbst.

Nicht sie ihn. Das verlangt von ihr Respekt vor diesem Prozess.

## Herzenswunsch auf Knopfdruck?

Denn der Wunsch nach einem Kind ist nun einmal ein Herzenswunsch. Eine Frau wünscht sich ein Kind mit jeder einzelnen Faser ihres Seins. Also sehr, sehr intensiv und stark. Da ist es nur allzu verständlich, dass sie geneigt ist, hier auch richtig Gas zu geben. Denn zieht die Vision ihres Babys erst einmal in ihr Inneres ein, dann hält sie nichts mehr auf. Das bedeutet: Das Baby soll möglichst sofort kommen, zumindest aber so schnell wie möglich. Und das wiederum bedeutet: Die Frau lässt sich verleiten, jeden nur möglichen Trick ins Spiel zu bringen, der sie vermeintlich schneller zu ihrem Kind führen könnte.

Die Frage, die sich hier stellt: Funktioniert das denn? Lässt sich dieses »Warten aufs Baby« wirklich abkürzen? Kann man so eine Schwangerschaft möglicher machen? Die Antwort lautet: Jein!

## Ein klares Jein!

Mein Ja steht dafür, sicherzustellen, dass Sie und Ihr Mann gesund sind. Hierbei hilft Ihnen Ihr Gynäkologe. (Übrigens: NICHT gleich das Kinderwunsch-Zentrum!)

Mein Nein steht für die oft verzweifelte Hoffnung, durch die eine oder andere Wunderkur ein Baby herbeizaubern zu wollen. Und das Ausrufezeichen hinter meinem

## WICHTIG

### DIE KUNST DER GELASSENHEIT

Es gibt Kinder, die überraschen uns. Andere wieder lassen einen sehr lange Zeit auf sich warten. Die meisten Wunsch Kinder aber verlangen uns eine Wartezeit ab, die man vom Zeitrahmen her gut mit einer Mittelstrecke vergleichen kann. Die Kunst, eine solche mit Erfolg und ausreichend Atem zu absolvieren besteht darin, möglichst lange Zeit gelassen zu bleiben. Das allerdings ist wirklich eine Kunst und kann daher gar nicht immer gelingen. Haben Sie deshalb Geduld mit sich.

Jein! steht für eine kleine Warnung an Sie, liebe Leserin: Viel zu oft erlebe ich, dass sich meine Patientinnen auf dem Weg zu ihrem Kind regelrecht verirrt haben in der Vielfalt der so vielversprechend erscheinenden Anwendungen und Tricks. Wenn eine solche Wunscherfüllungsstrategie aber nicht gelingt, dann geht es diesen Frauen nicht mehr gut. So hat womöglich eine jede kleine Maßnahme noch mehr Ungeduld mit ins Spiel gebracht und die Geduld meiner Patientinnen noch mehr erschöpft. Dies darf nicht Sinn der Sache sein. Und dies ist auch der Grund dafür, dass ich bisher so zögerlich



# TIPPS BEI MONATSFURST

Es gibt kein Mittel gegen Monats-Blues, Ungeduld und Zweifel, wenn es mal wieder »nicht geklappt« hat – aber kleine, wirkungsvolle Helfer, um die Hoffnung zu bewahren.

Wenn alle Frauen, die in meine Kinderwunsch-Praxis kommen, einen Wunsch äußern dürften, dann wäre es klipp und klar dieser, den eine meiner Patientinnen einmal so nachdrücklich formuliert hat:

**»LIEBE BIGGI, GIBT ES NICHT EIN MITTEL GEGEN DIE UNGEDULD UND DIE ZWEIFEL? EINES, DAS MACHT, DASS ICH AM ENDE DES MONATS NICHT SO TRAUIG BIN?«**

Ähnlich würden es ihre Männer formulieren. Ein Wunschvater sagte mir einst: »Ich habe großen Stress am Arbeitsplatz. Meine Firma zieht gerade um und mein Chef hat mich auf dem Kieker. Wenn meine Frau noch ein einziges Mal ein PMS bekommt, dann gebe ich mir wirklich die Kugel.« So ein Monatsfrust schleicht sich früher oder später bei den meisten Paaren ein. Auf leisen Füßen nähert er sich und ist dann imstande, Ihre ganze süße Hoffnung einfach so zu vertreiben. Ein Mittel gegen ihn gibt es nicht wirklich, wohl aber einen kompetenten Umgang mit ihm.

## REZEPT 1: DEN SCHOCK LINDERN

Sobald Sie spüren, dass sich der Monatsfrust nähert, können Sie versuchen, die Wucht des Ereignisses mit einem Klassiker der Homöopathie zu lindern: *Aconitum C 30*. Lassen Sie eine Gabe von 10 Globuli unter der Zunge zergehen.

## REZEPT 2: KLEINER KRISENHELFER

Die Notfalltropfen der Bachblütentherapie – *Rescue Remedy* – sind sehr bewährte Krisenhelfer auch bei Monatsfrust. Es gibt sie inzwischen in verschiedenen Darreichungsformen als Tropfen, Creme oder auch Spray in Ihrer Apotheke. Sehr praktisch sind auch die Pastillen, denn die passen in jede Handtasche und werden bei Bedarf wie ein Bonbon gelutscht. Legen Sie sich einfach ein kleines Döschen mit *Rescue Remedy Pastils Original* parat, nehmen Sie in einer Krisensituation oder bei eintretender Regelblutung eine Pastille und lassen sie im Mund zergehen. Wiederholen Sie das ruhig so oft, bis Sie wieder das Gefühl haben, es geht Ihnen besser und Sie sind stabiler.

### REZEPT 3: SICH INNERLICH STÄRKEN

Ist der Monatsfrust erst einmal da, dann lässt er sich in seiner Wucht nur schwer stoppen. Die angesammelten Gefühle wollen und werden sich so oder so zum Ausdruck bringen. Hilfreich ist hier eine innere Haltung, in der Sie sich klarmachen, dass auch diese Krise vorübergehend ist. Also lassen Sie sie ganz bewusst vorüberziehen.

Ist die Krise jedoch überstanden – und das wird sie sein –, so tragen Sie bitte Sorge dafür, dass es sich Ihre Gefühle nicht allzu sehr angewöhnen, außer Rand und Band zu geraten. Denn die Amygdala, ein Teil unseres Gehirns, ist in der Lage, unangenehme und auch traumatische Gefühlsreaktionen »auswendig« zu lernen. Das betrifft besonders solche, die wir nicht mögen, die wir vermeiden, gegen die wir uns innerlich wehren. So sorgt die Amygdala beispielsweise dafür, dass wir das Feuer scheuen, wenn wir uns einmal an ihm verletzt haben. Sie dient also der Erhaltung unserer Gesundheit.

Sind wir jedoch wiederholt aufgrund ein und desselben Anlasses traurig, dann lernt dieser Gehirnbereich das auch. Infolgedessen werden einige Frauen von Monat zu Monat immer noch trauriger. Mit einem weiteren homöopathischen Mittel können Sie versuchen, diesen »Film« nachträglich wieder in Ihr emotionales Erleben zu integrieren, und zwar als eine weitere Erfahrung und nicht mehr als ein Trauma. Das Mittel der Wahl dazu ist *Opium C 30*. So können



Die Balance finden – keine leichte Übung nach dem Monats-Blues.

Sie einer eventuell auftretenden nächsten Monatsblutung unvoreingenommen anstatt vortraumatisiert begegnen: Ich empfehle dazu eine einmalige Gabe von 10 Globuli, die Sie unter der Zunge zergehen lassen.



# WUNDERMITTEL: INGWER-KUR

Gar nicht so selten bestehen Fruchtbarkeit hemmende Entzündungen in den Fortpflanzungsorganen des Mannes. Sie können gut selbst behandelt werden.

Das Dumme ist: Oft wird bei einem Spermogramm ohne einen konkreten Anlass nicht auf Entzündungen hin untersucht. Dabei unterscheidet man sichtbare Infektionen von verdeckten. Meiner Erfahrung nach ist die Dunkelziffer bei chronisch vorliegenden Entzündungen recht hoch. Sollten Sie an einer akuten Infektion des Urogenitalbereichs leiden, gehören Sie in die Hände eines Facharztes, der Sie mit einem entsprechenden Antibiotikum behandeln wird.

## EIN ALTES HAUSMITTEL

Sollten Sie folgenden Symptome bei sich feststellen, können Sie sich mit einem sehr wirksamen Hausmittel selbst helfen:

- bei früheren Entzündungen der Harnwegs- oder Geschlechtsorgane
- bei gelegentlicher leichter Reizung
- bei suboptimaler Spermienqualität über einen längeren Zeitraum

Machen Sie dann eine Kur mit Ingwersuppe. Die gesunde Knolle ist ein natürliches Antibiotikum. Eine Ingwer-Kur entgiftet und wirkt entzündungshemmend – ganz ohne Nebenwirkungen.

## REZEPT INGWERSUPPE

1 Ingwerknolle schälen und klein schneiden. 1 Paprikaschote waschen, putzen und zerkleinern. 2 bis 3 Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Anschließend alle Zutaten mit 1,5 l Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und die Suppe bei kleiner Hitze in 1 bis 3 Stunden garen. Durch ein Sieb abseihen und den klaren Sud zurück in den Topf geben. Mit etwas Butter und Mehl binden, Salz und Paprikapulver würzen und etwas Weißwein und Sahne verfeinern.





## Mikronährstoffe für den Mann

Der Mittelteil der Spermien ist ihre sogenannte Speisekammer. Je besser diese gefüllt ist, desto kraftvoller bewegen sich die Spermien, desto weiter kommen sie und desto länger leben sie. Wichtig: eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährungsweise, mit der sie die Spermien »füttern«.

Besonders Männer sind schnell unlustig, wenn sie ihre Ernährung hin zu gesünder und ausgewogener ändern sollen. Sie tun das dann zwar, viele von ihnen sind aber nicht wirklich glücklich damit. Es gibt auch einige Nahrungsergänzungsmittel, die im Zusammenhang mit einer besseren Spermienqualität empfohlen werden wie *Orthomol* oder *Profertil*. Was in meiner Praxis dabei aber leider ausbleibt, sind Erfolgsmeldungen der Männer nach einigen Monaten der Einnahme solcher Produkte. Es kann auch geschehen, dass sich meine Patienten durchs Internet googeln und die Liste ihrer »Fruchtbarkeitszutaten« immer länger wird. Das lässt sich vermeiden, indem man sich auf das Wesentliche konzentriert.

### GEZIELTE NÄHRSTOFFGABEN

In meiner Praxis gebe ich gezielt das, was fehlt und wirkt. Wichtige Mikronährstoffe für die männliche Fertilität sind:

- Zink: Das Spurenelement spielt eine wichtige Rolle für Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Es ist beteiligt am Aufbau der Erbsubstanz (DNA) und am Zellwachstum.

Zink hilft auch, einen gesunden Testostereonspiegel beim Mann zu erhalten.

- B-Vitamine fördern die Spermienqualität und -dichte und wirken positiv auf die Fließeigenschaften des Blutes.

### STOFFWECHSELHELPER ZINK

Zink ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das in einigen Nahrungsmitteln vorkommt. Das Immunsystem und auch viele Hormone benötigen Zink, um gut arbeiten zu können.



Austern sind mit 16 Milligramm pro 100 Gramm die beste Zinkquelle überhaupt.



Die »Heiße Sieben« wird vor allem bei akut auftretenden Beschwerden empfohlen.

## Schüssler-Salz »Heiße 7«

Es ist auch möglich, Magnesium in homöopathischer Form zu sich zu nehmen. Der Unterschied ist dieser: Während stoffliches Magnesium unmittelbare Defizite im Körper auffüllt, bewegt das homöopathische Magnesium den Körper dazu, diese Defizite selbst aufzufüllen. Es wirkt dann so, als würde es ein Kommando an den Körper senden: »Hallo, reguliere mal deine Mineralien wieder vernünftig!« Der Körper folgt der Aufforderung, manchmal auch in der Form, dass er Appetit auf bestimmte Lebensmittel entwickelt, die mit ihren Nährstoffen die Defizite wieder auffüllen.

Die »Heiße 7« hat ihren Namen daher, dass *Magnesium phosphoricum* schlichtweg das Schüssler-Salz Nummer 7 ist. Man nimmt es klassischerweise bei Schmerzen ein, insbesondere wenn diese krampfhaft sind. »Heiß«

### INFO

#### HOMÖOPATHISCHE VERWANDTE

Die Schüssler-Salze sind ein eigenständiger Bereich der Homöopathie, die ausschließlich aus Mineralsalzen bestehen und sich besonders zur Selbstanwendung eignen. Zur Vereinfachung wurden die unterschiedlichen Mittel durchnummeriert.



heißt die 7 deshalb, weil die Einnahme von *Magnesium phosphoricum* in heißem Wasser gegenüber dem üblichen »die Arznei unter der Zunge zergehen lassen« die Schmerzlinderung beschleunigt und verstärkt. Ganz nebenbei ist diese Rezeptur auch sehr wirksam gegen Blähungen. Für die »Heiße 7« gibt es im Schmerzfall keine Höchstdosierung. Sie können das Mittel so lange nehmen, bis Sie eine Besserung

spüren. Es ist also gegebenenfalls vollkommen in Ordnung, wenn Sie dafür zwei oder drei Tassen benötigen sollten. Um stärker in den Mineralienausgleich einzugreifen, können Sie im Anschluss an eine Anwendung der »Heißen 7« einen Monat lang zwei bis drei Mal täglich je eine Tablette *Magnesium phosphoricum* unter der Zunge zergehen lassen.

## TIPP

### SO WIRD'S GEMACHT

Und so bereiten Sie eine »Heiße 7« zu: Geben Sie 10 Tabletten des Schüssler-Salzes Nummer 7 – also *Magnesium phosphoricum D 6* – in eine Tasse und lösen sie unter Schwenken oder Umrühren in 200 ml heißem Wasser auf. Trinken Sie diese Zubereitung langsam und in kleinen Schlucken in einem Zeitraum zwischen 10 und 30 Minuten aus. Nach jedem Schluck machen Sie dabei eine Pause. Die Wirkung der »Heißen 7« können Sie nochmals verstärken, wenn Sie jeden Schluck im Mund weiter bewegen. Je akuter Ihre Schmerzen sind, desto kleiner sollten die Schlucke sein und desto länger sollten Sie sie im Mund bewegen.

## Moxa-Behandlung

Die Schmerzbehandlung mit dem Moxastab stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin und eignet sich bestens auch für die Selbstbehandlung. Wieder geht es um Wärme, und zwar um eine möglichst gezielt eingesetzte. Der Moxastab ist eine Zigarre aus Beifuß. Dieser Heilpflanze sagt man reinigende und wärmende Eigenschaften nach. Der Stab wird an einem Ende angezündet, – wie eine Zigarre – und die Glut ist die Wärmequelle für die Behandlung. Für den Anfang aber bitten Sie Ihren Partner oder eine gute Freundin, bis Sie auch ganz sicher sind und sich gut an den Umgang mit der Glut gewöhnt haben.

## Richtig Moxen

**1** Legen Sie sich bequem auf den Rücken, vielleicht mit einem Kissen unter den Knien. Halten Sie auf einem Beistelltisch den Moxastab, ein Feuerzeug, einen Teller für die Asche und ein Glas Wasser bereit. Ihr

# DAS GLÜCK IN DIE HAND NEHMEN

---

Gehen Sie Ihrem Kind entgegen mit der Unterstützung der umfassenden Heilkraft der Natur.



- Zuhause und in aller Ruhe mit **individuell passenden naturheilkundlichen Mitteln und Anwendungen** die Empfängnis des Wunschkindes begünstigen und sich und dem Partner viel Gutes tun.
- Ein **einzigartiges, hochwirksames Konzept** in Kombination mit homöopathischen und pflanzlichen Mitteln zur Begleitung bei medizinischen Interventionen – auch bei gesundheitlichen Problemen in der Kinderwunschzeit.
- **Behutsam und sanft:** Für die Achterbahnfahrt der Gefühle eine ebenso klare wie sensible Begleitung.

WG 467 Schwangerschaft  
ISBN 978-3-8338-4137-8



9 783833 841378



PEFC  
PEFC/01-1301  
€ 14,99 [D]  
€ 15,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**