



Auf dem Weg zur bewussten Schwangerschaft

Was gibt es Schöneres, als wenn der Kinderwunsch aus Liebe entsteht? Um schwanger zu werden, bedarf es allerdings einer Reihe glücklicher Umstände und laut dem Ayurveda der richtigen Vorbereitung. In wohl keiner anderen Medizin gibt es ein so umfangreiches Sortiment an Medikamenten, Therapie- und Verhaltensmassnahmen sowie Ernährungsanweisungen, um gesunde Kinder zu bekommen.

Ayurveda hat dem besonderen Thema der Schwangerschaft und Geburt einen eigenen medizinischen Fachbereich – Balacikitsa – gewidmet. Dieser befasst sich ausschliesslich mit der Pflege des Kindes im Mutterleib, nach der Geburt und in seinen ersten Lebensjahren. Der Gesundheit und Zeugungsfähigkeit der Eltern und dem Verhalten der Mutter während und nach der Schwangerschaft werden im Ayurveda grosse Bedeutung beigemessen.

Viele Menschen erwarten, dass eine Schwangerschaft sofort eintritt, wenn sie nicht verhüten. Die Fortpflanzung ist aber ein komplexes Geschehen und erfordert manchmal etwas Geduld. Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, liegt pro Monatszyklus bei etwa dreissig Prozent. **Ein Drittel aller Frauen muss länger als ein Jahr warten**, bis sich eine Schwangerschaft einstellt.

Fruchtbarkeitsstörungen nehmen immer mehr zu, obwohl die Schulmedizin beim Thema unerfüllter Kinderwunsch unglaubliche Fortschritte gemacht und verschiedenste Therapieansätze entwickelt hat. Doch immer wieder scheitern solche Versuche, und bei den Betroffenen macht sich tiefe Enttäuschung breit. Hier kann das ganzheitliche Lebens- und Körperverständnis von Ayurveda helfen. Die Voraussetzung für eine gesunde Schwangerschaft wird in den alten Schriften wie folgt erklärt:

DHATU – DAS KÖRPERGEWEBE

sm. Als Gewebe (dhatu) bezeichnet man im Ayurveda die Grundsubstanzen des Körpers. Es handelt sich dabei um jene Körperbestandteile, die nicht vom Körper abgesondert werden und nach aussen hin von der Haut und zu den grossen Körperhöhlräumen hin durch Schleimhäute abgegrenzt werden. Eine Ausnahme stellt das Fortpflanzungsgewebe dar.

Anders als in unserer Anatomie unterscheidet man im Ayurveda sieben aufeinander aufbauende Gewebearten: Ausgehend von den vom Körper verwertbaren Bestandteilen der Nahrung, wird ein Gewebe vom anderen unter Mitwirkung des Verdauungsfeuers (agni) genährt. Es handelt sich bei diesem Vorgang um einen gewebeeigenen Stoffwechsel, bei dem es zur Bildung von neuem Gewebematerial bzw. zur Umwandlung von Gewebematerialien kommt. Hieraus werden die Bedeutung der richtigen Nahrung sowie die Notwendigkeit intakter Agnis für das Wohlbefinden des jeweiligen Menschen ersichtlich.

Bei den sieben Gewebearten im Ayurveda handelt es sich um

- das Plasmagewebe (Rasa Dhatu)
- das Blut (Rakta Dhatu)
- die Muskeln (Mamsa Dhatu)
- das Fettgewebe (Meda Dhatu)
- die Knochen (Asthi Dhatu)
- das Nervengewebe mit Knochenmark (Majja Dhatu)
- das Fortpflanzungsgewebe (Shukra Dhatu)

Jedes Gewebe geht aus dem zuvor genannten hervor, und bei jeder Umwandlung wird Substanz und Lebensenergie konzentriert. Deshalb ist das Fortpflanzungsgewebe am gehaltvollsten und wertvollsten

«Wenn ein Mann mit gesunden Spermien und eine Frau mit unbelastetem Genitaltrakt, Eizelle und Gebärmutterbecken während der Phase der Fruchtbarkeit zusammenkommen, treten die Seele (jiva) zusammen mit dem Geist in die befruchtete Eizelle ein, die sich in der Gebärmutter befindet. Dies führt zur Bildung eines Embryos. Es wächst ohne Schaden heran, wenn es von einem gesunden Rasa Dhatu (Plasmagewebe) genährt und von einem guten Lebensstil der Mutter unterstützt wird.»

Mann und Frau funktionieren anders

Bei der Frau sind die Gründe für Fruchtbarkeitsprobleme ganz anders gelagert als beim Mann. Um dies zu verstehen, ist es wichtig, sich dem Körpergewebekreislauf (Dhatu) zu widmen (siehe Kasten). Die Körpergewebe, die an der Empfängnis beteiligt sind, sind bei Mann und Frau unterschiedlich. Beim Mann ist es bekanntlich das Spermium, die kleinste Zelle des Körpers, während es bei der Frau die Eizelle ist, die grösste Zelle des Körpers. Eizelle und Spermium sind also nicht nur von der Grösse, sondern auch vom Aufbau her verschieden. Das männliche Spermium (Shukra Dhatu) ist laut dem Ayurveda das am weitesten spezialisierte Körpergewebe überhaupt. **Alles, was ein Mann zu sich nimmt, braucht 30 Tage, um sich in umgewandelter Form im Sperma wiederzufinden.** Dazwischen sind unzählige Reifungsschritte nötig, bis aus der verdauten Nahrung eine männliche Samenzelle entstanden ist.

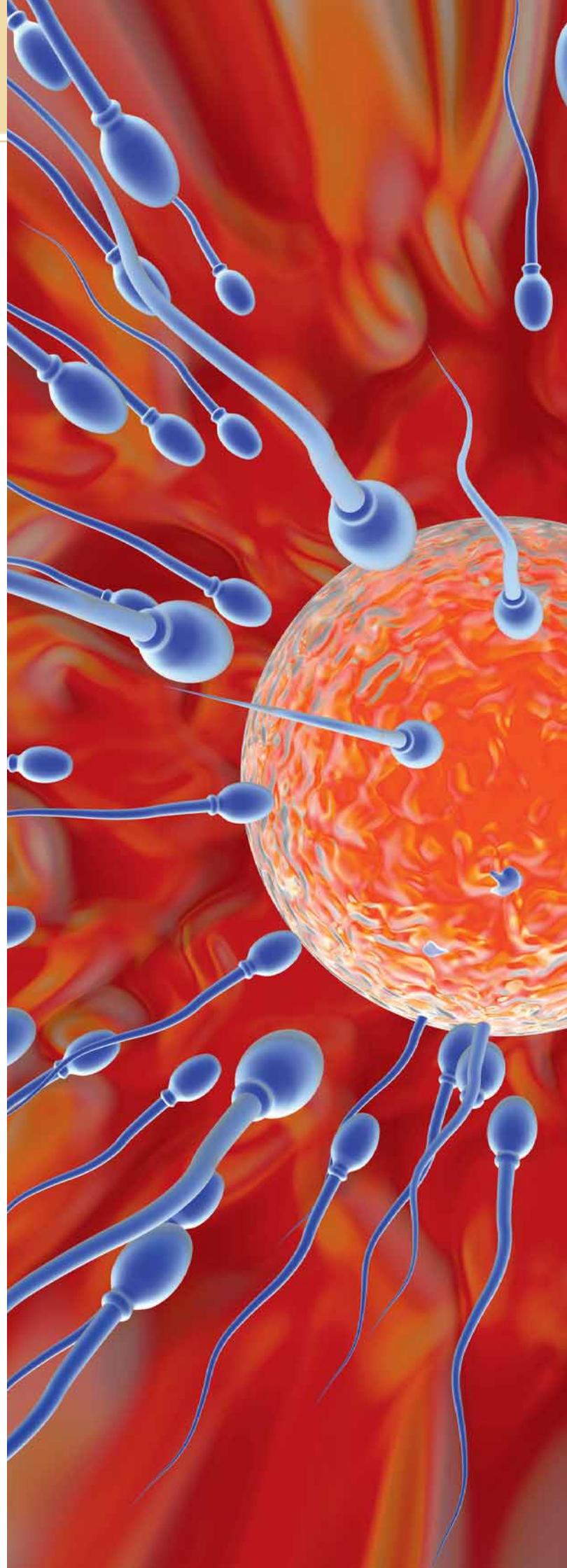
Bei der Entwicklung des Embryos sind die Spermien des Vaters für alle Gewebe verantwortlich, die dem Embryo Stärke und Stabilität geben – beispielsweise Haare, Nägel, Zähne, Knochen, Venen, Arterien, Sehnen, Bänder und Sperma. Der Einfluss des Spermiums ist in der ersten Zeit für den Fötus stärker als der der Eizelle, da der Formgebung und Stabilität zu Beginn höchste Priorität zukommt.

Das Verdauungsfeuer gibt den Ton an

Die weibliche Eizelle dagegen besteht vor allem aus Plasmagewebe (Rasa Dhatu), dem ersten Körpergewebe, das aus der Nahrung gebildet wird. Sie ist damit ein relativ unspezifisches Körpergewebe, das jedoch sehr empfindlich und schnell auf Ernährungsfehler und falsche Lebensweise reagiert. Das Plasmagewebe (Rasa Dhatu) ist die Nährflüssigkeit des Embryos. Es bestimmt Grösse, Stärke, Zufriedenheit, Rundheit und Enthusiasmus des Embryos. Die Mutter ist der wichtigste aller Faktoren, da der Fötus von ihr ernährt wird und ihre Gesundheit, aber auch ihre Defekte, auf ihn übergehen.

Die Bildung vom Plasmagewebe dauert nur einige Stunden und ist abhängig vom Verdauungsfeuer Agni. **Wenn Agni nicht richtig brennt, werden Stoffwechselschlacken (Ama) gebildet.** Je mehr Ama gebildet wird, umso schlechter ist die Qualität von Rasa Dhatu und somit aller Schleimhäute im Körper, auch der Gebärmutterschleimhaut. Je mehr Stoffwechselschlacken (Ama) vorhanden sind, desto schlechter ist die Qualität der Eizelle an sich. Nach der mögli-

«Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, liegt pro Monatszyklus bei etwa 30 Prozent.»





«Die ideale
Schwangerschaft
beginnt etwa sechs
Monate vor der
Empfängnis.»

chen Befruchtung durch den Mann können deshalb Komplikationen entstehen.

Alle weiblichen Fortpflanzungsorgane sind vor allem von der Qualität von Rasa Dhatu abhängig. Je mehr Schlacken und Unverdautes (Ama) sich in den Körpergeweben wieder-

finden, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Empfängnis. Eine mit Stoffwechselschlacken (Ama) verunreinigte Eizelle kann leichter im Eileiter kleben bleiben, was das Risiko einer Eileiterschwangerschaft erhöht. Auch

die Gebärmutter Schleimhaut kann mit Ama verschlackt sein. Die Folge davon ist, dass die Eizelle meist frühzeitig abgestossen wird.

Ayurveda kann in den meisten Fällen weiblicher Fruchtbarkeitsstörungen sehr viel tun. Die ideale Schwangerschaft beginnt etwa sechs Monate vor der Empfängnis. Intensive Reinigungskuren (Panchakarma), Heilpflanzen, die effizient den Stoffwechsel verändern und gezielt die gewünschten Gewebe aufbauen, bewirken oft schon grosse Erfolge. Die Dauer der Kur sollte mindestens vier Wochen betragen und nur unter fachkundiger Anleitung erfolgen. Nicht jeder Anbieter von Pancha Karma

Kuren hat wirklich die Kompetenz, diese fein aufeinander abgestimmte Therapieform durchzuführen. **Idealerweise reinigen und regenerieren beide werdenden Elternteile ihren Körper.** Das ist nicht nur die Aufgabe der werdenden Mutter – auch wenn sie die Empfangende ist!

«Die Vereinigung von Spermium, Eizelle und der göttlichen Seele in der Gebärmutter wird als Embryo bezeichnet.» Die Entstehung und das Wachstum eines Embryos sind laut den ayurvedischen Schriften abhängig von folgenden sechs Faktoren:

1. der Mutter
2. dem Vater
3. der göttlichen Seele (Atman)
4. der Gesundheit der Mutter
5. dem Plasmagewebe (Rasa Dhatu) der Mutter
6. dem Geist (des Kindes)

Empfehlungen bei Kinderwunsch:

1. Führen Sie rechtzeitig vor einer geplanten Schwangerschaft bei einem erfahrenen Ayurveda-Arzt eine vierwöchige Pancha-Karma-Kur durch.
2. Achten Sie auf Ihre konstitutionsgerechte Ernährungs- und Lebensweise.
3. Vermeiden Sie grundsätzlich folgende Speisen: Meeresfisch, Meerestiere, Meersalz, unverdünnte Obstäfte (vor allem gemischte) und Nahrung, die irritierend auf die Schleimhäute wirkt (Chili, Rettich, Schimmelkäse).
4. Hören Sie mit dem Rauchen auf. Nikotin mindert die Fruchtbarkeit.
5. Vermeiden Sie regelmässigen Alkoholkonsum.
6. Vermeiden Sie Stress, besonders beruflichen. Setzen Sie die Priorität auf die bevorstehende Schwangerschaft, weniger auf Beruf oder andere Dinge.
7. Vermeiden Sie harte körperliche Anstrengungen.
8. Beginnen Sie mit einem Ihnen entsprechenden Yogastil.

9. Bereiten Sie sich vor allem geistig auf das Schwangerwerden vor: Fangen Sie an zu meditieren, beschäftigen Sie sich mit allen Themen der Schwangerschaft und bereiten Sie sich innerlich darauf vor.
10. Vergessen Sie niemals: **Die Empfängnis ist ein heiliger und kein rein mechanischer Akt.** Es ist die Gnade unseres Schöpfers, die wir genauso empfangen müssen. Trotz bester Voraussetzungen kann es manchmal lange dauern. Niemand kann es erzwingen. Versuchen Sie, Gott oder eine höhere geistige Führung darum zu bitten, Ihnen diesen Herzenswunsch zu erfüllen.

.....
 * Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin und leitet seit 2003 ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern. Sie bietet Ayurveda-Kuren an und ist regelmässig in der Schweiz tätig.
www.ayurvedanet.net

