



Glückliches Trio: Mit Tochter Tomma ist das Familienglück der Hüttners perfekt.

Mit Kinderwunsch in die Wechseljahre

Dr. Kirsten Hüttner, 43 Jahre: Ich hatte den richtigen Mann, einen Traumjob und fühlte mich bereit für den nächsten Schritt: ein Kind. Also hörte ich mit Mitte 30 auf zu verhüten. Doch die Jahre vergingen, ohne dass der Schwangerschaftstest positiv ausfiel. Und obwohl ich mir ein Leben ohne Kinder vorstellen konnte, bekam das Thema mit der Zeit immer mehr Gewicht. Wie weit möchten wir gehen? Diese Frage haben wir uns früh beantwortet. Für uns kam weder eine künstliche Befruchtung noch Adoption infrage. Wir wollten unser Kind auf natürlichem Weg bekommen.

Ich wusste, dass mein Mann ein schlechtes Spermogramm hatte, und schob unsere Kinderlosigkeit darauf. Erst als mit 38 meine Regel aussetzte und ich Hitzewallungen bekam, musste ich feststellen, dass wir beide der Grund waren. Die Diagnose: Klimax praecox, vorzeitige Wechseljahre. Die Wahrscheinlichkeit, mit dieser Diagnose ein Kind zu bekommen, liegt bei fünf Prozent über einen Zeitraum von zehn Jahren. Als meine Frauenärztin die Hormonersatztherapie auf den Tisch stellte, dachte ich mir: Nein, das ist nicht mein Weg. Anstatt mich zu vergraben, stürzte ich mich in Aktivität und begann, an jeder Ecke zu recherchieren, wo ich mir Antworten auf meine Fragen erhoffte. Ich schrieb einen Hersteller für Präparate gegen Wechseljahrssymptome an, wandte mich an eine anthroposophische Klinik und an das unabhängige Portal für Frauengesundheit Berlin (FFGZ). Innerhalb kürzester Zeit hatte ich fachmedizinische Unterlagen und Informationen zu alternativen Ansätzen vorliegen.

Anfang Dezember 2004 startete ich mit Luna Yoga. Diese Form des Yoga stimuliert durch verschiedene Beckenübungen die

Durchblutung der Sexualorgane, reguliert das Hormonsystem und fördert die Fruchtbarkeit. Noch im selben Monat setzte meine Regel wieder ein und die Hitzewallungen verschwanden. Es ging mir besser, doch zwei Monate später bestätigte eine Internistin die Diagnose: „Da ist nichts mehr zu machen in Sachen Kinderwunsch.“ Ich ließ mich nicht entmutigen, wechselte zu einer ganzheitlich arbeitenden Frauenärztin und begann in Kombination zum Luna Yoga mit einer anthroposophischen Behandlung, um die Selbstheilungskräfte meiner Eierstöcke anzuregen. Als ich erfuhr, dass Luna Yoga bei Männern die Spermienqualität verbessern kann, ging auch mein Mann mit zur Luna-Yoga-Lehrerin.

Ende März 2005 machte ich den „Erntetanz“ – eine spezielle, eisprungauslösende Tanzchoreografie. Daraufhin blieb meine Regel erneut aus, die Brust spannte, und obwohl ich nie wieder einen Schwangerschaftstest machen wollte, kaufte ich doch einen. Ergebnis: positiv! Ich konnte es erst glauben, als ich auf dem Ultraschallbild meine Tochter sah. Dezember 2005, eine Woche vor meinem 40. Geburtstag, kam Tomma zur Welt. Ein Jahr später führte ich erneut den Erntetanz durch – ohne Erfolg. Vielleicht lag es daran, dass mein Mann dieses Mal nicht mitgemacht hat oder dass das Schicksal entschieden hat: Ein Wunder reicht.

Mit Luna Yoga zum Wunschkind

Wie auch im Hatha Yoga atmet man im Luna Yoga durch die Nase ein und aus. Besonderheit ist, dass der Atem dabei bis ins Becken strömt. Die Beckenorgane werden besser durchblutet, unregelmäßige Menstruationszyklen können sich dadurch normalisieren und Wechseljahrsbeschwerden verschwinden. Unter Anleitung einer erfahrenen Luna-Yoga-Lehrerin kann der Erntetanz – eine Art Fruchtbarkeitstanz – in Kombination mit der Atmung Eisprung und Blutung auslösen. Luna Yoga gilt als natürliche Methode zur Förderung der Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern. Weitere Informationen unter: www.luna-yoga.de sowie über www.ffgz.de

Die Schwangerschaftswahrscheinlichkeit pro Zyklus liegt bei 25,5 Prozent – das entspricht einer Chance von eins zu vier, wie eine große europäische Studie berechnete.