



10 Jahre

Magazin

Neues
Leben

Unerfüllter Kinderwunsch

IN DER REGEL BLEIBT DIE REGEL AUS

Die Rolle der Physiotherapie auf dem Weg zum gewünschten Wunschkind. Schwierigkeiten bei der natürlichen Befruchtung sind in unserer schnelllebigen Zeit keine Seltenheit mehr. Wenige sprechen darüber – viele betrifft es. Hormonelle Dysbalancen bei Frauen und Männern, Verdauungsprobleme, Blasenentzündungen, Endometriose, das Polyzystisches Syndrom (kurz PCO) und Stress sind nur einige wenige Ursachen, warum die Empfängnis auf sich warten lassen kann.

Wann ist es Zeit, sich Hilfe zu suchen?

Ab wann sollte man sich nun wirklich Gedanken machen, wenn die Regel nicht wie gewünscht ausbleibt? Eine Frage, die nicht immer leicht zu beantworten ist, da jeder Körper wie jede Beziehung und schließlich jede Schwangerschaft anders ist. Prinzipiell sollte das Bauchgefühl entscheiden. Man wird ohnehin oft von allen Seiten gestresst und weiß manchmal nicht mehr, was man eigentlich will. Im Allgemeinen sollte man sich ein Jahr Zeit nehmen, es stressfrei versuchen und vor allem die Zweisamkeit genießen. Danach kann man sich dazu entscheiden, eventuell doch einmal genauer hinsehen zu lassen.

Was kann die Ursache sein?

Manchmal wird die Frau schwanger, es kommt jedoch immer wieder zu Abbrüchen. Bei anderen scheidet es an der Einnistung per se, weil die Gebärmutter keine optimale Position eingenommen hat oder die Samen zu langsam bzw. kurzlebig sind. Dies sind nur wenige Beispiele, woran es liegen könnte. Möchte man der Ursache genau auf den Grund gehen, kann man sich an Kinderwunschzentren wenden. Sie begleiten Paare durch diese oft sehr schwere Zeit, bieten Unterstützung und Hilfestellung – auf natürlichem und künstlichem Weg. Je nach Problem, kann auch nur ein kleiner Teil des gesamten Befruchtungsprozesses künstlich unterstützt werden.

Welche Rolle spielt die Physiotherapie?

Die Viszerale Therapie, als ein Teilgebiet der Physiotherapie, kann hier Hilfestellung geben und konservativ begleiten. Durch die Behandlung der Bauchorgane ist es möglich, Funktionsstörungen hormonbildender Drüsen und Organe zu beseitigen. Es handelt sich um manuelle Techniken, die von außen angewandt werden und großen Effekt auf innere Strukturen haben.

Was kann man sich unter der Viszeralen Therapie vorstellen?

Wie der Name bereits verrät, zielt diese Art der Therapie auf unsere Eingeweide, sprich unsere Organe, ab. Sie sind an unserem Bewegungsapparat befestigt und machen durch diese Verbindung jede Bewegung, die vom Körper ausgeführt wird, mit. Dadurch entsteht ein fortwährendes Zusammenspiel. Beispielsweise kann sich eine Blasenentzündung durch Schmerzen im Hüftgelenk äußern. Durch gezielte Behandlung der Blase können die Schmerzen in der Hüfte als Folge der Funktionsstörung beseitigt werden. Kurz und knapp lässt sich sagen, dass sich Beschwerden der Organe am Bewegungsapparat äußern können.

Besteht ein unerfüllter Kinderwunsch, werden je nach Diagnose vor allem Hormondrüsen und Geschlechtsorgane behandelt. Die Therapeutin bezieht besonders beim Kinderwunschthema ihre Informationen aus einer genauen Anamnese. Kommt es zum Beispiel immer wieder zu Bauchhöhlen-Schwangerschaften kann davon ausgegangen werden, dass der Eileiter das befruchtete Ei nicht erwischt. Dies liegt oft an verklebten Dünndarmschlingen. Diese Verklebungen können von deiner Physiotherapeutin manuell über die Bauchdecke gelöst werden, um so den Weg für das Ei frei zu machen.

Kommt es zur Dysfunktion eines Organs (Entzündung, Operation, Stress, etc.) wird sich seine Bewegung ändern oder auch stagnieren. Es entsteht Spannung, die sich reflektorisch auf den Bewegungsapparat überträgt. So kann auch ein hypertoner Beckenboden über die Stellung des Steißbeins erkannt und behandelt werden.

Als oberste Regel gilt aber für alle Wunscheltern: Es bedarf Geduld, Liebe sowie Leidenschaft und am Ende des Tages eines

Eies und einer Spermie, die sich zum richtigen Zeitpunkt treffen. Versucht, euch nicht unter Druck setzen zu lassen und lasst euch auch immer von eurem Bauchgefühl leiten. Eure Organe werden es euch danken!

Hat es dann funktioniert und man ist schwanger, kann man sich auch in dieser besonderen Zeit von einer Physiotherapeutin begleiten lassen. Oft treten Fragen bezüglich Sport und Belastung auf, aber auch wenn mal der Rücken oder das Becken zwick, ist man bei der Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Gynäkologie an der richtigen Adresse.



Franziska Malle
Physiotherapeutin und
Osteopathin iA
www.physiofranziskamalle.com
www.runningclinic.at
Health Service Center an Wiener
Privat Klinik in 1090
Medizin Zentrum Hietzing in 1130

Franziska Malle ist Mutter eines Sohnes, selbstständige Physiotherapeutin und Mitbegründerin der Running Clinic Mom. Sie widmet sich in ihrer Arbeit besonders Schwangeren, denen, die es noch werden wollen und „Neomamis“ beim Wiedereinstieg in den Sport. Sie ist selbst sportlich aktiv und versucht sich neben Familienleben und Arbeit regelmäßig fortzubilden. Eines ihrer Ziele ist es, Frauen in ihrer Weiblichkeit zu bestärken, ihrem Körper in dieser besonderen Zeit Vertrauen zu schenken und ihnen in puncto Sport sowie Bewegung Aufklärung zu bieten – in Einzeltherapie, aber auch im Gruppentraining in der Running Clinic.