

Kinderwunsch- Yoga

Begleitbooklet zur Einzelberatung



Expect miracles

BERNADETTE THAMER



Hallo liebe Kinderwunsch-Frau!

Ich heiße Bernadette Thamer und Yoga begleitet mich inzwischen schon fast drei Jahrzehnte. Ich liebe es nach einer anstrengenden Yogastellung zu entspannen, in einer Meditation zu versinken oder auch - ja, ich gebe es zu - mal Yoga nebenbei zu machen, bevor ich gar nicht dazu komme. Yoga soll Freude bereiten. Nur so kann es auch seine Wirkung entfalten.

Als Yogalehrerin mit einigen Zusatzausbildungen im Bereich **Feminine Yoga** bzw. **Yoga bei Kinderwunsch** macht es mir besonders Freude dir mein jahrelang gesammeltes Wissen - unter anderem auch durch meine persönliche Kinderwunschgeschichte - weitergeben zu können.

Deine Bernadette

PS: Du kannst dich gerne jederzeit per Mail bernadette@thamer.at an mich wenden.

Alles Liebe & ganz viel Zuversicht auf dem Weg zum deinem Wunschkind!

Inhalt

Warum Yoga bei Kinderwunsch? 03

Erfahre mehr über die positiven Auswirkungen dieses Yogastils, was beim Kinderwunsch-Yoga wichtig ist und was du sonst noch zu Bewegung bei Kinderwunsch wissen solltest

Dein Zyklus & Yoga 07

Warum es bei Kinderwunsch wichtig ist, dass du deinen weiblichen Zyklus kennst, wie du das machst & wie dich Kinderwunsch-Yoga in den einzelnen Zyklusphasen unterstützen kann

Dein Mindset bei Kinderwunsch 13

Hilfreiche Mindset Tipps für deinen Kinderwunsch wie Journaling und positive Affirmationen. Lass dich nicht unterkriegen!

Ernährung bei Kinderwunsch 19

Meine ganz speziellen Ernährungstipps für dich inkl. einem Rezept für einen Fruchtbarkeitstee.

Buchtipps & Podcasts 24

Zum Weiterlesen und -hören wenn du auch so eine Leserratte bist wie ich...



01 Warum Yoga bei Kinderwunsch?

Regelmäßige Bewegung - optimaler Weise an der frischen Luft - **fördert** nicht nur dein Wohlbefinden sondern auch **deine Fruchtbarkeit**.

Intensive Sporteinheiten - sei es Power Yoga, schnelles Radfahren, Laufen etc. - können jedoch vom Körper als **Stress interpretiert** werden und sind somit nicht förderlich für eine Schwangerschaft.

Deshalb hat Kinderwunsch-Yoga nicht als Ziel deinen Körper zu stärken und auszupowern sondern dein **Nervensystem zu beruhigen** und **deinen Körper zu nähren**. Aus diesem Grund üben wir im Kinderwunsch-Yoga sanft und integrieren auch Meditationen und Atemübungen.



Wie wirkt Kinderwunsch-Yoga?

Yoga bei Kinderwunsch ist eine sanfte Übungsmethode, die dich auf deinem Weg zum Wunschbaby begleiten kann. Es gibt keine Garantie, dass du durch Kinderwunsch-Yoga sofort schwanger wirst, gleichzeitig gibt es Studien die tolle Ergebnisse bestätigen.

Im Yoga gehen wir von einer Einheit von Körper, Geist und Seele aus. Auf das setzt Kinderwunsch-Yoga mit Körperübungen, die den Blutfluß in den Fortpflanzungsorganen anregen, Meditationen und Visualisierungen, die dir helfen wieder ins Vertrauen zu kommen und Atemübungen, die Stress reduzieren.

Kinderwunsch-Yoga hat folgende positiven Effekte:

- 1** Deine Beckenorgane werden besser durchblutet - wir bringen die Energie bewusst wieder in deinen Beckenraum. Die Übungen stimulieren den Blut- und Sauerstofffluss im Becken.
- 2** Stresshormone werden reduziert (Stress beeinflusst das Hormonsystem und kann zu Unfruchtbarkeit führen) und du lernst besser mit Stressfaktoren umzugehen und mehr und mehr Ruhe in deinem Alltag zu integrieren.
- 3** Kinderwunsch-Yoga kann dein Hormonsystem regulieren und in seiner normalen Funktion unterstützen z.B. PMS mildern oder ganz verschwinden lassen.



WICHTIGE TIPPS FÜR DAS ÜBEN

Arbeite MIT und nicht gegen deinen Körper

Im Kinderwunsch-Yoga übst du sanft. Es geht nicht darum, dass du stärker oder flexibler wirst, sondern darum zur Ruhe zu kommen, in deinen Körper zu fühlen und dich mit dir selbst zu verbinden.



Positives Visualisieren

Durch positives Visualisieren - dein Körper arbeitet für und nicht gegen dich - werden deine Ängste gemildert und so dein Vertrauen wieder gestärkt. Spüre wieder zur Kraft und Weisheit deines Körpers hin.

Freude beim Üben

Du kennst deinen Körper am besten. Spür gut hin. Mach nur die Bewegungen, die dir auch gut tun. Achte gut auf deine Energie. Und ganz wichtig: Freude beim Üben, denn nur wenn dir regelmäßiges Yoga Spaß macht, dann wird es auch Positives in deinem Körper bewirken. Und nur dann bleibst du auch dran.



- *Achte beim Üben auf deine Zyklusphasen - Infos dazu auf Seite 7*
- *Lass deinen Bauch und dein Kiefer bewusst weich bzw. locker und entspannt während du übst*
- *Übe ca. 3 x pro Woche 20 - 30 Minuten*

TIPPS FÜR DAS ÜBEN & VOR ALLEM DRANBLEIBEN



Gestalte dir einen schönen Platz für das Üben

Am besten übst du in einem gut gelüfteten Raum mit ausreichend Platz für die Bewegungen. Du benötigst einen Yogamatte, eventuell Polster und eine Decke. Gerne kannst du natürlich auch in der Natur üben. Einigen der Übungen vor allem die im Stehen sind dafür besonders gut geeignet.

Bequeme Kleidung, leerer Magen & warmer Tee

Achte auf bequeme Kleidung. Nichts soll einengen - du sollst dich angenehm in alle Richtungen bewegen können. Mit leerem Magen übt es sich besser. Die letzte Mahlzeit soll 2-3 Stunden zurückliegen. Gerne kannst du davor aber warmes Wasser oder ein paar Schlucke warmen Tee trinken. Nach dem Üben empfiehlt es sich warmen Tee zu trinken, um die wärmenden Eigenschaften der Übungen zu verstärken.

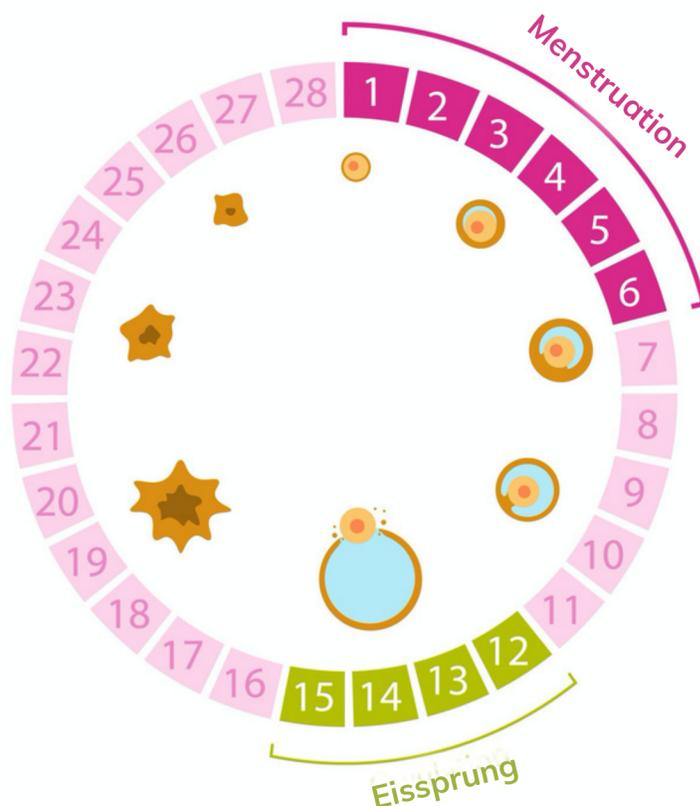
Plane fixe Zeiten für deine Yogaeinheit ein

Ob du mit meinen Videos arbeitest oder lieber eigene Übungen machst - reserviere dir dafür einen fixen Zeitpunkt zu dem du mindesten 20 Minuten ungestört bist. Diese Zeit braucht das Nervensystem um auf Entspannung umzuschalten.

- *Wichtig: Dein Warum. Nur wenn du dein Warum kennst, bleibst du auch dran. Lass dich davon überzeugen, dass Kinderwunsch-Yoga wirkt, spüre wie dir die Praxis gut tut und komme ins regelmässige Üben. Auch wenn es nur eine Übung pro Tag ist, verändert das in Summe viel. Also roll die Matte aus und los!*

02

Dein weiblicher Zyklus



Erste Zyklusphase

Die Zeit deiner Periode. Sie steht für den Winter im weiblichen Zyklus. Der gesamte Hormonspiegel ist niedrig. Gönn dir viel Ruhe.

Zweite Zyklusphase

Die Follikelphase, der Frühling. Dein Östrogenspiegel ist noch niedrig, steigt aber stetig. Du fühlst dich energiegeladener und voller Schaffenskraft.

Dritte Zyklusphase

Der Eisprung = Sommer. Östrogen steigt rapide an und du bist am fruchtbarsten und hast Lust auf Sex und fühlst dich besonders weiblich und attraktiv.

Vierte Zyklusphase

Die Lutealphase = Herbst. In dieser Phase produziert der Gelbkörper Progesteron und Östrogen. Möglicherweise leidest du unter PMS. Deine Energie lässt nach.

Deine fruchtbaren Tage

Viele Frauen bestimmen ihren Eisprung falsch!

Du bist allerdings **nur wenige Tage in deinem Zyklus fruchtbar** (bis zu 6 Tage) und solltest wissen wann dein Eisprung stattfindet, wenn du schwanger werden willst. Achtung: Er findet bei den meisten Frauen NICHT am 14. Zyklustag statt!

TIPP: **Bestimme den Eisprung** und habe am besten **bereits 1-2 Tage vor diesem Sex**. Die Eizelle ist nur 24 Stunden nach Eisprung befruchtbar!

EISPRUNG BESTIMMEN:

- Miss deine **basale Körpertemperatur**
- Beobachte deinen **Zervixschleim**
- Taste deinen **Muttermund** ab
- Verwende **Ovulationstest oder Zyklustracker**

*Sieh deinen weiblichen Zyklus als Geschenk.
Nur durch ihn kannst du überhaupt
schwanger werden.*



Exkurs: Medizinische Abklärung bei Kinderwunsch

Es gibt verschiedene Ansätze ab **wann du bei einem nicht erfüllten Kinderwunsch zum Arzt gehen** solltest - meistens wird empfohlen nach 1 Jahr. Ab 35 solltest du definitiv bald zu deinem **Frauenarzt**, um die Punkte unterhalb abklären zu lassen. Sei beruhigt, wenn alles passt und falls nicht, hast du keine wertvolle Zeit "verschwendet".



Und mein Tipp: suche dir auch alternativmedizinische Unterstützung wie z.B. einen guten TCM Mediziner. Akupunktur hat Studien zufolge gute Erfolge bei unerfülltem Kinderwunsch.

Folgendes solltest du bei einem guten Frauenarzt abklären:

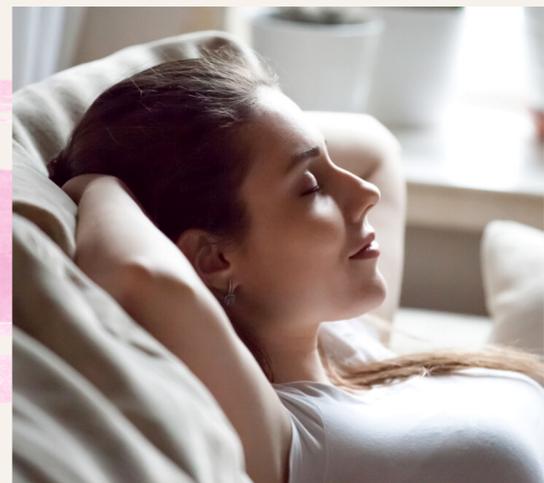
- ✓ Lass deine Gebärmutter und Eierstöcke per Ultraschall untersuchen - es kann so die Follikelreifung und ob ein Eisprung stattfindet festgestellt werden
- ✓ Kläre mit deinem Arzt, ob eine Eileiterdurchgängigkeitsprüfung sinnvoll ist
- ✓ Lass die wichtigsten Hormone für deinen Zyklus überprüfen (FSH, Östrogen, LH und Progesteron - Achtung: Natürlich eine Momentaufnahme) und auch deine Schilddrüse (TSH, T3 und T4)
- ✓ Und bitte lass auch deinen Partner untersuchen: er sollte unbedingt ein Spermogramm machen lassen. Normalerweise geht man davon aus, dass bei unerfülltem Kinderwunsch 40% an der Frau, 40% am Mann liegen (20% ungeklärt). Kinderwunsch Institute sprechen inzwischen jedoch schon von einem höheren Prozentsatz bei den Männern.

Yoga während der Periode

In dieser Phase sind deine **Hormone auf einem Tiefpunkt**. Kurz vor der Periode sind wir häufig emotional. Während der Periode verbraucht der Körper viel Energie, weshalb du dir besonders **Ruhe** gönnen solltest. Du profitierst während deines ganzen folgenden Zyklus von der Energie, die du jetzt sammelst.

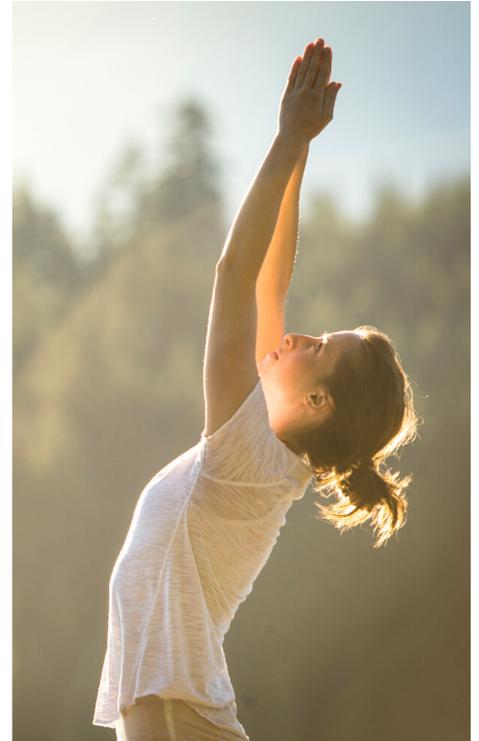
- **Übe langsam und sanft** (auch mal 1-2 Tage gar keine Körperübungen und stattdessen eine Meditation, ein Yoga Nidra oder eine Atemübung). Genieße Zeit in der Natur.
- Achte darauf, dass dein **Bauch weich und warm bleibt**. Vermeide wenn möglich lange Arbeitstage. Trinke weniger Kaffee.
- Jetzt ist es **Zeit auszuruhen und dich zu erholen** und dir auch eventuell Raum für Trauer zu geben, dass es nicht geklappt hat.
- **Yoga**: Vermeide geschlossene Drehungen, Übungen, die deinen Bauch einengen, Umkehrhaltungen und fordernde Yogaübungen

Jede Periode bedeutet auch einen neuen Anfang, eine neue Chance auf dein Baby.



Yoga von der Periode bis um den Eisprung herum

- Durch den **Östrogenanstieg** steigt deine **Energie stetig** und du fühlst dich leichter und wie erneuert. Um den Eisprung herum fühlst du dich dann besonders weiblich und hast Lust auf Sex und Liebe.
- In dieser Phase kannst du auch **körperlich anstrengendere Yogastunden** oder Workouts in den Alltag integrieren.
- Eine Mischung aus **kraftvollen Workouts** und **einer beruhigenden Praxis** sind ideal.



- Übe jetzt mehr **stimulierende Yogapositionen**, die deine Eierstöcke unterstützen und die Beckenorgane durchbluten wie z.B. Rückbeugen und kreisende Bewegungen. So wird der Blutkreislauf noch einmal angekurbelt und der Eisprung unterstützt.

Yoga nach dem Eisprung oder Transfer



Übe wie wenn du schwanger wärst

- Durch das Hormon Progesteron lässt deine Energie nach. Intention: **Übe sanft und nährend, spüre zu dir und zu deinem Körper hin** und ehre diese Phase trotz PMS. Nutze deine Kreativität.
- Lass deinen Bauch weich sein und spüre zum Becken hin = schaffe damit **Platz im Bauch, um empfangen zu können** und damit die Energie frei fließen kann.
- Mache in der “Warteschleife” **Entspannungs- und positive Visualisierungs-Übungen**, um den Geist zu beruhigen.
- **Yoga: Umkehrhaltungen** (das Becken ist höher als das Herz) sind jetzt ideal und gleichen Hormone aus. **Vermeide:** Tiefe Drehungen, starke Kontraktionen des Bauches, Druck auf den Bauchraum, Übungen, die dich auslaugen, ermüden oder zu sehr erhitzen.
- Warte nach der Eizellentnahme oder dem Transfer 48 Stunden bis du Yoga übst und natürlich immer nur in Absprache mit deinem Arzt.



03

Dein Mindset im --- Kinderwunsch

“

Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.

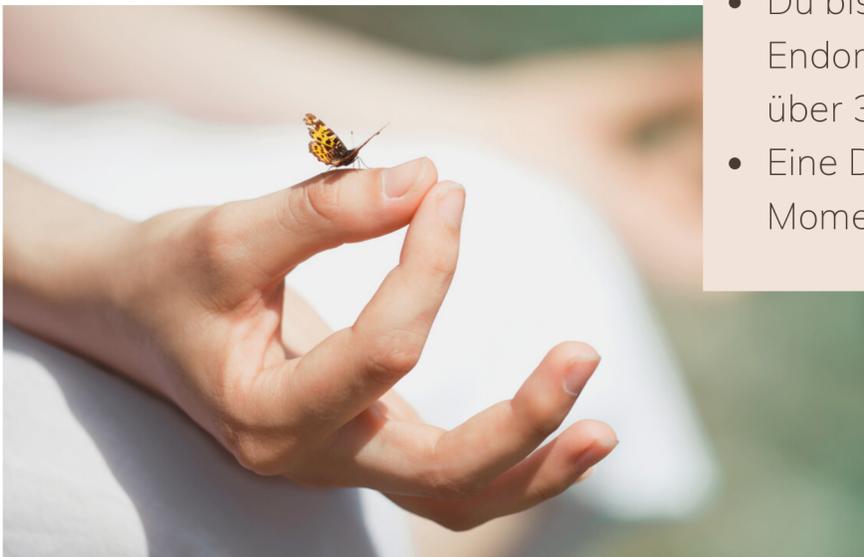
ARISTOTELES

Mindset

Richte deinen Fokus neu aus

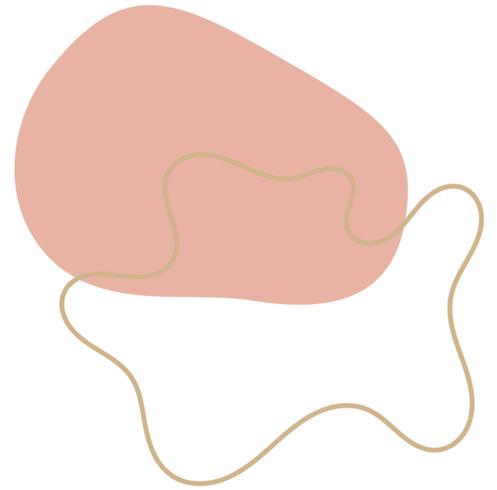
egal wo und wie lange du bereits auf deiner Kinderwunschreise bist. Indem du deinen inneren Fokus änderst, ändert sich auch die äußere Welt.

- Visualisiere hin zu **„Ich werde schwanger werden“** und **„Ich werde bald ein gesundes Baby in den Armen halten“**. Arbeite mit diesen oder einer anderen passenden positiven Affirmationen - siehe weitere Vorschläge auf der nächsten Seite - und sage sie dir immer wieder vor oder speichere sie dir als Bildschirm-Hintergrund auf deinem Handy.
- Erstelle ein **Visionboard** mit dir als Schwangere oder mit Baby. Fühl dich hinein. Wie fühlst du dich, wenn dein Herzenswunsch in Erfüllung gegangen ist?



- Du bist keine Statistik egal ob du Endometriose oder PCOS hast, über 35 bist etc.
- Eine Diagnose ist lediglich eine Momentaufnahme.

Positive Affirmationen bei Kinderwunsch



Ich bin fruchtbar.

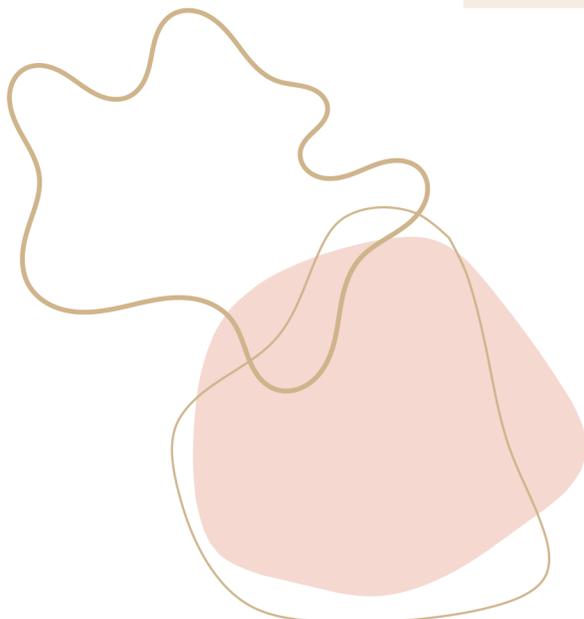
Mein Baby kommt zur richtigen Zeit.

Ich bin bereit neues Leben zu empfangen.

Meine Gebärmutter ist stark und gesund.

Es fühlt sich gut an schwanger zu sein.

Ich lasse Freude und Vertrauen in mein Leben fließen.



Denkanstösse zum Thema Mindset

Die Frage warum du noch nicht schwanger bist, bringt dich nicht weiter. Überlege lieber, was du tun kannst, damit es dir besser geht. Damit du wieder in die Fülle und Leichtigkeit kommst.

- Schreibe jeden Abend 5 Dinge auf für die du dankbar bist und die du gut gemacht hast - siehe nächsten Tipp Journaling.
- Gefühle gehören zu unserem Leben und machen es bunt. Bei negativen Gefühlen versuche diese nicht zu verdrängen, mache stattdessen z.B. einen Waldspaziergang oder probiere die EFT-Klopfmethode.
- Sage bewusst STOPP zu negativen Gedanken und atme stattdessen zehn Atemzüge tief ein und aus. Fokussiere dann auf das Hier und Jetzt.

*Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.*
George H. Morrison



Journaling & Dankbarkeits-tagebuch



Journaling ist eine besondere Form der **Achtsamkeitsübung**. Es stellt eine tolle Möglichkeit dar, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen, dich von innen heraus zu stärken und voller Zuversicht auf deinem Weg zu bleiben.

Durch das Journaling

- kannst du dein Leben reflektieren und wieder Vertrauen in dich selbst finden
- bekommst du mehr Klarheit und persönliches Wachstum wird gefördert
- wachsen dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- steigt deine Lebensfreude
- triffst du leichter Entscheidungen und deine Fortschritte werden sichtbar
- erkennst du Gefühle leichter und es hilft dir diese zu verarbeiten

Du kannst entweder ein leeres Notizbuch oder die Seiten anbei verwenden. Druck dir so viel Seiten aus wie du benötigst. Starte bereits mit einem **positiven Mindset** in den Tag und beende diesen mit Reflexionsfragen. Für das Ausfüllen der Journalingseiten benötigst du nicht mehr als 5 Minuten. Probiere das Journaling einmal für 28 Tage aus und lass dich überraschen, was sich dadurch verändert. Tipp: Der 6-Minuten-Podcast von Dominik Spent.

Mein Journal

Zyklustag _____ Datum: _____

Wie geht es mir?



SEHR TRAUIG ← → SEHR GLÜCKLICH

Platz für Kreativität:

Ich bin dankbar für:

Diese Intention setze ich mir heute:

Gedanken:

Darauf bin ich heute besonders stolz:



04

Ernährung bei --- Kinderwunsch

“

*Gesundes Essen tut dir, deinen Eizellen
und deinem zukünftigem Baby gut*

Essen für die Fruchtbarkeit

Unsere Ernährung ist auch der Grundstein für unsere Hormone, z.B. schützen Antioxidantien unsere Eizellen und auch die Spermien vor freien Radikalen

Die ideale Fruchtbarkeitsernährung sieht wie folgt aus:

- Trinke ausreichend Wasser und ungesüsste Tees
- Iss so wie sich deine Uroma ernährt hätte und lass Zusatzstoffe etc. weg. So natürlich und "clean" wie möglich und koche so oft es geht selbst (siehe auch Büchertipps auf Seite 12)
- Nimm viele Ballaststoffe zu dir, um
 - deinen Blutzucker stabil zu halten z.B. wichtig bei PCOS
 - sie sind vor allem in Gemüse, dunklem Blattgrün, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten enthalten und sind wichtig für einen gesunden Darm
- Verwende gesunde Fette wie kaltgepresstes Olivenöl, Kokosöl, Nüsse und Leinöl



Achte darauf, dass du UND dein Partner gut mit Nährstoffen versorgt seid

- Versorge deinen Körper mit Nährstoffen und Antioxidantien
- Iss einen Regenbogen an Früchten und Gemüse - die Basis für eine gute Vitaminversorgung und der Versorgung mit sekundären Pflanzestoffen, die als Antioxidantien wirken. Nicht nur einen Salat als Beilage, sondern so viel wie möglich und das bio und regional (Tipp: Dirty Dozen)
- Fisch und Fleisch nur in Maßen und in Bioqualität
- Reduziere kurzkettige, einfache Kohlehydrate wie Zucker und Weißmehl auf ein Minimum
- Reduziere den Konsum unfermentierter Kuhmilch. Weniger Milch als Getränk. Ok in Joghurt und Käse.
- Iss Vollkornprodukte - möglichst wenig verarbeitet. Vollkornbrot, Quinoa, Hirse, brauner Reis etc. enthalten Ballaststoffe und Vitamine. Vermeide Weißbrot, weißen Reis usw. Es gilt die 80/20 Regel - nicht die eine Schokotorte am Wochenende ist "böse", sondern das was du sonst so isst macht es aus.

Nahrungsergänzungsmittel

Mach ein großes Blutbild beim Arzt deines Vertrauens und supplementiere dann gezielt. Wichtig: ein gutes allgemeines Vitaminpräperat bei Kinderwunsch, Magnesium und extra Vitamin D+K2. Und nicht nur für dich sondern auch für deinen Mann. Für genauere und spezifische Infos je nachdem wie alt du bist, ob du deine Eizellen unterstützen oder das Spermogramm verbessern möchtest, kann ich dir *Kareen Danhauers Buch "Schwanger werden"* und *"Der Weg zum Wunder: Wissen, das ich gerne früher gehabt hätte!"* von *Katharina Jozefak* empfehlen.



Essen für die Fruchtbarkeit

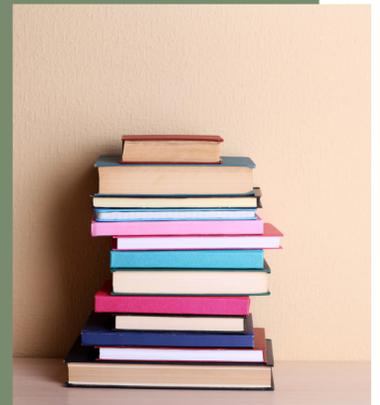
Entgiftung ist auch ein großes Thema im Bereich Fruchtbarkeit. Trinke dazu z.B. den Nestreinigungstee bzw. gibt es auch spezielle Ernährungsdiäten zur Steigerung deiner Fruchtbarkeit bei denen du z.B. mehr auf Gemüse setzt und einmal eine Zeit lang alles was zu Entzündungen führen könnte weg lässt. Wenn dir das zu streng ist, achte trotzdem auf deinen Histaminkosum und vermeide stark histaminhaltige Lebensmittel und beachte die Tipps unterhalb.

Zusammenfassend solltest du deiner Fruchtbarkeit zuliebe auf folgendes verzichten oder stark einschränken:

- Zucker
- Weißes Mehl
- Unfermentierte Milchprodukte
- Softdrinks und Fruchtsäfte
- Fertigprodukte
- Stark histaminhaltige Nahrungsmittel
- Alkohol, Nikotin und Kaffee

BUCHTIPPS ZUM THEMA ERNÄHRUNG FÜR DIE FRUCHTBARKEIT:

- *Dunja Petersen: Iss dich schwanger: Basis-Wissen und Rezepte für mehr Fruchtbarkeit von Frau und Mann*
- *Haselmayr/Rosenberger: When two become one: Stärke und nähre deine Fruchtbarkeit.*
- *Rabea Kieß: Die Hormon -Balance Diät*



Tees für deine Fruchtbarkeit

Neben [Himbeerblätterttee](#) in der ersten Zyklushälfte und [Frauenmanteltee](#) in der zweiten Zyklushälfte ist mein Lieblingstee (siehe auch *Das alternative Kinderwunschbuch* von Margret Madejsky) folgender:

NESTREINIGUNGSTEE

20 g Brennesselblätter

30 g Frauenmantelkraut

20 g Goldrutenkraut

40 g Gundelrebe

20 g Schafgarbe mit Blüten

20 g Stiefmütterchenkraut

20 g Storchenschnabelkraut

30 g Taubnesselblüten

2 gut gehäufte TL der Mischung mit 200 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, abseihen. Etwa 6 Wochen lang täglich 3-4 Tassen trinken.

Lass ihn dir in einer gut sortierten Apotheke bzw. einer Drogerie zusammenmischen. In Wien kann ich da z.B. sehr die Kräuterdrogerie empfehlen.

Frauenmantel kannst du auch in Form von Tropfen zu dir nehmen. Besonders empfehlenswert die Ceres Alchemilla Urtinktur. Lass 2 x täglich 6 bis 7 Tropfen im Mund zergehen oder nimm sie mit etwas Wasser ein. Für alle Frauen zur Empfängnis-förderung geeignet.



Gönne dir nach einer Kinderwunsch-Yoga-Einheit eine warme Tasse Tee und verstärke so die wärmende Wirkung.

Buchtipps & Podcasts

Bücher

Karen Dannhauer: Schwanger werden: Der ganzheitliche Weg zum Wunschkind - Mit neuen Erkenntnissen aus der Eizell-Forschung

Birgit Zart: Die Fruchtbarkeitsmassage. Der sanfte Weg zur Empfängnis

Margret Madejsky: Das alternative Kinderwunschbuch: Die besten Naturheilkonzepte für die Fruchtbarkeit

Podcasts

- Love grows inside you von Sandy Urban
- Hebammensalon von Kareen Dannhauer
- Babywunder - der Kinderwunschpodcast fürs Herz von Monika Sagender

