



MIT YOGA UND MASSAGE ZUM WUNSCHKIND



ANDREA ELMIGER
Freie Journalistin

Salome Sonderegger hilft Paaren ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

Das Wunderwerk weiblicher Körper spielt manchen Paaren einen Streich durch ihre Lebensplanung. Nach Angaben des Bundesamtes für Statistik ist jedes sechste Paar in der Schweiz von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen und nur wenige sprechen darüber. Ein unerfüllter Kinderwunsch ist nach wie vor ein Tabuthema.

In den vergangenen Jahren haben die Anfragen für Kinderwunschbegleitung auch in Salome Sondereggers Praxis Salomea zugenommen. Die Baslerin unterstützt Paare in ihren Anliegen betreffend Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung.

Für junge Paare scheint Familiengründung oft weit weg zu sein. Viele Frauen sind bereits Mitte dreissig, ehe sie sich diesem Thema öffnen. «Man folgt oft dem klassischen Lebensweg Ausbildung, Heirat, Haus und Kind. Wenn die gewünschte Schwangerschaft dann ausbleibt, beginnt eine Reise voller Un-

gewissheit und Entscheidungen. Dieser Weg zum Baby wird oft als eine Achterbahnfahrt der Gefühle beschrieben, die mit Angst, Unsicherheit, aber auch Vorfreude verbunden ist», erzählt Salome Sonderegger.

Was tun, wenn Zyklus um Zyklus verstreichen und die biologische Uhr tickt? «In der Kinderwunschwar-tezeit hadern so manche Frauen mit Selbstzweifeln. Sie fragen sich, was stimmt mit mir als Frau oder bei meinem Partner nicht. Das kann sehr zermür-bend sein», sagt Salome Sonderegger. Bei einigen liegt gar eine medizinische Unfruchtbarkeit-Diagnose oder eine erfolglose künstliche Befruchtung vor.

Es gibt viele Faktoren, die einen erheblichen Einfluss darauf haben, ob eine Frau schwanger wird oder nicht. Auch bei einem gesunden Paar und unter optimalen äusseren Bedingungen beträgt die Schwangerschafts-rate nicht mehr als zwanzig bis dreissig Prozent pro

Zyklus. Ein ausbleibender Eisprung oder unausgereifte Eizellen können Gründe dafür sein. Auch enden Schwangerschaften oft bevor sie festgestellt wurden. Dennoch kann auch unter schwierigen Bedingungen eine Schwangerschaft auf natürlichem Weg entstehen. Fruchtbarkeitsmassage und -yoga, Akupressur und positive Suggestionen beispielsweise schaffen ganzheitliche Voraussetzungen für eine mögliche Schwangerschaft.

Die Fruchtbarkeitsmassage wurde im 19. Jahrhundert vom Engländer Joseph B. Stephenson entwickelt und ist im englischen Sprachraum als Stephensonstechnik oder «Creative Healing» bekannt. Bei einer Fruchtbarkeitsmassage werden die weiblichen Organe entsprechend der aktuellen Zyklusphase stimuliert.

Yoga gehört zu den erfolgreichsten Methoden der Stressreduktion, weil es den Cortisolspiegel senkt und die Hormone positiv beeinflusst. Fruchtbarkeitsyoga verbessert den Blutfluss zu den Fortpflanzungsorganen und reduziert die Spannungen im Hüft- und Beckenbereich.

Akupressur kommt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dabei werden bestimmte Punkte am Körper mit dem Daumen oder Zeigefinger gedrückt und massiert. Dadurch wird die Energie Qi bewegt. Bei regelmässiger Anwendung wird die Schleimhaut der Gebärmutter aufgebaut, die Follikelreifung, die Einnistung und die damit verbundenen hormonellen Veränderungen stimuliert. Mit Suggestionen werden zudem Glaubensmuster und Blockaden, die im Unterbewusstsein verankert sind, aufgelöst.

Salome Sonderegger ist Therapeutin für therapeutische Frauenmassage, dipl. Akupressuristin (TCM), dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Yogalehrerin für Fertility und Schwangerschaftsyoga, dipl. Kursleiterin für mentale Geburtsvorbereitung sowie zertifizierte Hypnosetherapeutin.



Fotos links und oben:
Die Fruchtbarkeitsmassage schafft ganzheitliche Voraussetzungen für eine mögliche Schwangerschaft

Salome Sonderegger bei der Arbeit in ihrer Kinderwunsch Praxis Salomea in Basel