



## Heilpraxis Anke Neumann-Roß

Vogelweide 2c - 85375 Neufahrn  
08165 5104 oder 08161 8626171  
[info@heilpraxis-an.de](mailto:info@heilpraxis-an.de)  
[www.heilpraxis-an.de](http://www.heilpraxis-an.de)

## Kinderwunsch, Mutterschaft, Frau-Sein

Als Frau durchs Leben zu gehen und sich dabei im Frau-Sein wohl zu fühlen, ist oft gar nicht so einfach. Viele kleine und große Veränderungen gehen oft mit körperlichen oder seelischen Beschwerden einher. Während die Veränderungen ein natürlicher Prozess sind, können Beschwerden dagegen oft gut beeinflusst werden.

### Was prägt das Leben einer Frau?

Aus der Zeit zwischen Pubertät mit lästiger Akne, der ersten Regel und starkem Bauchweh, über die junge Frau mit Berufswahl und Familienplanung bis hin zu den Wechseljahren, stellt für die meisten Frauen der Bereich Kinderwunsch– Schwangerschaft – Mutterschaft die längste, prägendste und umfassendste Erfahrung dar. Angefangen beim Kinderwunsch, der sich oft nicht so schnell verwirklicht, wie geplant, hält auch die Schwangerschaft ebenso viele Überraschungen bereit. Viele Frauen leiden unter Übelkeit, Müdigkeit, Wassereinlagerungen, Hautproblemen oder Rückenschmerzen, während es anderen blendend geht. Gegen Ende der Schwangerschaft wird es anstrengend und gerade beim ersten Kind tauchen Fragen zur Geburt und einer guten Betreuung auf. Ist das Baby da und die Freude groß, geht es weiter mit dem Stillen – eine der schönsten und intimsten Erfahrungen für Mutter und Kind, doch manchmal gibt es auch hier ein paar Anlaufschwierigkeiten zu überwinden. Und auch die nun viele Jahre dauernde Mutterschaft bringt diverse Herausforderungen mit sich, denn Mama zu sein, ist wunderschön, aber manchmal auch anstrengend.

### Wie kann die Naturheilkunde hier unterstützen?

Immer häufiger erfüllt sich Kinderwunsch nicht wie gedacht. Dabei scheint körperlich alles in Ordnung. Neben anderen Ursachen zeigt sich oft in der Naturheilpraxis, dass dies an fehlenden Nährstoffen liegen kann. Zink, wichtige Aminosäuren und Vitamine fehlen sehr häufig. Das gilt im Übrigen auch häufig für den Partner! Ebenso kommen hormonelle oder Schilddrüsenfunktionsstörungen, zu hohe Säurelast und zu viel Streß bei zu wenig Entspannung im Alltag in Frage. All das kann eine Empfängnis oder Schwangerschaft schwierig machen. Ist es dann soweit, treten bei vielen Frauen Übelkeit und Müdigkeit auf – auch diese scheinen häufig hormonell oder durch höheren Nährstoffbedarf begründet und sind oft gut beeinflussbar. Gibt es Wassereinlagerungen und Rückenschmerzen im späteren Verlauf, können diese sehr gut über die richtige Ernährung, die Pflege der Lymphe und Venen sowie angenehme Massagen gelindert werden. Die bevorstehende Geburt läßt sich nicht vorhersagen, jedoch gibt es viele Möglichkeiten, sich mental und körperlich gut und entspannt darauf vorzubereiten. So können Meditation, Akupunktur und Homöopathie bewährte Instrumente vor, während und nach der Geburt sein, um Mutter und Kind bestmöglich zu unterstützen. Gleiches gilt, wenn es zur bei manchen Frauen zur Wochenbettdepression kommen sollte oder das Stillen Schwierigkeiten bereitet. Auch die Entwicklung des Kindes und die Veränderungen der Mutterschaft lassen sich prima naturheilkundlich begleiten. Doch auch schon in der Pubertät und viel später den Wechseljahren bietet die Naturheilkunde eine Fülle an Möglichkeiten, damit Frau sich in Ihrem stets wandelnden Frau-Sein wohl fühlt.

Haben Sie Fragen zu diesem Thema oder andere gesundheitliche Anliegen? Dann kontaktieren Sie mich gerne.

Es grüßt Sie herzlich,

Ihre Anke Neumann-Roß

©Text: Anke Neumann-Roß, Heilpraktikerin