

Kinderwunsch

# Keine ruhige Minute . . .

Ein Kind zu bekommen, ist für viele Eltern das größte Abenteuer der Welt und das wunderbarste Erlebnis in ihrer Beziehung. Wenn sich der Kinderwunsch nicht erfüllt, nehmen manche Paare heutzutage einige Strapazen auf sich.

[ von Helmuth C. Roider ]

➔ In unserer Gesellschaft gehört für viele Paare ein Kind unbedingt zur Lebensplanung mit dazu. Aber es ist bei uns üblich geworden, erst Mitte 30 mit der Familienplanung zu beginnen. Bis dahin stehen die privaten Freiheiten und die berufliche Etablierung im Vordergrund. Wenn dann die Entscheidung für ein Kind getroffen wurde und sich die gewünschte Schwangerschaft nicht problemlos einstellt, ist es für viele Frauen ein Schock. Plötzlich begreifen sie, dass ihre biologische Uhr tickt.

Freunde und Bekannte, Kollegen und Angehörige bemerken vielleicht süffisant lächelnd: „Die beiden üben noch.“ Was für Außenstehende spaßig klingt, ist für die Betroffenen leider meistens bitterer Ernst. Schuldgefühle, Vorwürfe, Traurigkeit und Depression erschweren nicht nur die Realisierung des Kinderwunsches, der unerfüllte Wunsch stellt vielleicht sogar die ganze Beziehung infrage.

Die moderne Reproduktionsmedizin eröffnet die technischen Möglichkeiten der Fruchtbarkeit. Aber ist die Therapie selbst nicht eine weitere psychische Belastung? Wenn sich der Alltag nur noch nach Hormonspritzen, Eisprung und Ultraschallterminen richtet, kommt das Gefühlsleben sicherlich manchmal zu kurz. Eine Schwangerschaft ist doch – als mehrfacher Vater und glücklicher Großvater darf ich das sagen – auch eine Zeit der Aufmerksamkeit nach Innen, der Achtsamkeit und der behutsamen Lebensumstellung. Wer neben dem beruflichen auch noch den Kinderwunsch-Stress aushalten muss, der braucht meiner Ansicht nach Unterstützung. Warum nicht durch den Hausarzt?

## Kinderwunschbehandlung

**Psychologische Beratung** und Begleitung vor, während und nach reproduktionsmedizinischen Behandlungen

**Maßnahmen zur Optimierung** des Gesundheitszustandes, z.B. Raucherentwöhnung, Ernährungsberatung, Versorgung mit Mikronährstoffen, umweltmedizinische Beratung, hormonelle Beratung

**Labortests** (sexuell übertragbare Erkrankungen, Hormone)

**Angebote zur Entspannung** und zum Stressabbau

**Angebote zur Gewichtsreduktion**

**Burn-out-Prophylaxe** und -Behandlung

**Naturheilkundliche Angebote**, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, um eine natürliche Empfängnis zu ermöglichen

Angeblich sind etwa zwei Millionen Paare in Deutschland ungewollt kinderlos. Wenn sich die Schwangerschaft nach ein paar Monaten nicht eingestellt hat, dann suchen diese kinderlosen Paare nach Hilfe. Natürlich machen sie sich nicht sofort auf den Weg in die nächste Kinderwunschpraxis. Zuerst werden sie Ausschau halten nach leichter erreichbaren, vertrauteren Angeboten. Sie werden möglicherweise einen Extra-Check-up machen lassen, um zu sehen, ob alles stimmt. Vielleicht hoffen sie sogar, dass sich in der Hausarztpraxis ein Gespräch über eventuelle medizinische Gründe für den ausbleibenden Nachwuchs ergibt.

Wenn Sie Interesse an diesen Themen haben, könnten Sie umgekehrt im Rahmen von Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen jüngere Männer und Frauen nach ihrer Zufriedenheit mit der Kinderplanung fragen. Auf diese Weise finden Sie die Menschen, die nach Alternativen oder Ergänzungsmaßnahmen zur klassischen Schulmedizin suchen.

Der wichtigste Schritt für Sie ist aber die Zusammenarbeit mit einer in der Nähe befindlichen Kinderwunschpraxis. Wenn die gegenseitige „Chemie“ stimmt, können Sie betroffene Paare kooperativ besonders gut beraten und behandeln.

### Die kleinen Prinzen und Prinzessinnen

Das Bedürfnis, für seine Kinder das Beste zu tun, geht natürlich auch nach der Geburt des Wunschkindes weiter. Nicht nur gesunde Ernährung ist ein Dauerthema. Markenklamotten sind schon für Kinder ein Statussymbol, bereits Kleinkinder werden mit Musik- und Bewegungsunterricht gefördert und die besorgten Mütter von Kindergartenkindern fragen sich, ob ihr Kind auch wirklich fit ist für den Wettbewerb in der Schule. Die Ansprüche an die medizinische Betreuung sind in diesen Familien ganz besonders hoch!

Längst nicht alle der besonders fürsorglichen Eltern gehen mit ihren Kindern am liebsten zum Kinderarzt. Anspruchsvolle Eltern suchen häufig nach naturheilkundlichen Alternativen und nach Präventionsmöglichkeiten – und manche Kinderärzte sind mit dem Umfang der GKV-Angebote völlig zufrieden, sodass sie interessierten Eltern keine weiteren Angebote machen.

Verständlicherweise haben gerade berufstätige Mütter Probleme mit schlecht organisierten Kinderarztpraxen, wo die Wartezeit grundsätzlich mehrere Stunden beträgt. Hier lautet die Kernfrage also: Können Sie in Ihrer Selbstzahler-Sprechstunde kürzere Wartezeiten garantieren? Und gelingt es Ihnen, ein Praxisklima zu schaffen, in dem Kinder und Erwachsene sich wohlfühlen können? Grundsätzlich kann man beobachten, dass Kinder heute vor allem in gut situierten Familien

Bildnachweis: BilderBox (1), Roider (1)



**Für viele ein unerlässliches Gefühl: Kinder gehören zu einer Partnerschaft dazu und bereichern das Leben.**

einen anderen Stellenwert haben als früher. Nicht nur Eltern, die sich jahrelang nach einem Kind gesehnt haben, möchten verständlicherweise, dass der Nachwuchs behütet und ganzheitlich gefördert heranwächst. Bei vielen – besonders den nicht mehr ganz jungen Müttern – kann man meiner Erfahrung nach durchaus von einem erhöhten Sicherheitsbedürfnis sprechen, wenn es um den Nachwuchs geht.

#### **Ärztliche Beratungen beruhigen besorgte Mütter**

- Welcher Termin „passt“ für den Eintritt in den Kindergarten oder die Schule?
- Welche Konsequenzen hat es, dass mein Kind – angeblich oder wirklich – hochbegabt ist?
- Besteht eine umweltmedizinische Belastung?
- Stimmt alles mit dem Immunsystem meines oft erkälteten Kindes?
- Nimmt auch der „schlechte Esser“ ausreichend viele Mikronährstoffe zu sich?
- Wie ist der Ernährungszustand, stimmt das Körpergewicht?
- Ist mein Kind hyperaktiv oder einfach nur lebhaft?
- Ist eine individuelle reisemedizinische Beratung – nicht nur vor Fernreisen – notwendig?

#### **Eltern-Coaching, Kinder-Coaching**

Nicht nur Karrierefrauen und Fußballspieler brauchen gelegentlich einen Coach, sondern auch Eltern und Kinder. Eltern suchen Hilfe für ihre Kinder, wenn diese unkonzentriert sind, Hinweise auf Entwicklungsstörungen zeigen, ihnen zu aggressiv oder zu schüchtern vorkommen. Kinder selbst spüren das Bedürfnis nach Hilfe, wenn sie zum Beispiel in der Schule gemobbt werden, wenn sich die Eltern trennen oder ein Todesfall für Trauer und Stress sorgt. Eltern suchen nach einem Coach für sich selbst, wenn sie mit tatsächlichen Er-

ziehungsproblemen oder auch mit ihren eigenen überhöhten Erziehungsvorstellungen nicht mehr fertig werden. Oder auch, wenn die Betreuung eines chronisch kranken Kindes den Alltag überschattet. Anlässe für das Bedürfnis nach Coaching gibt es in fast jeder Familie. Und wo Doppelverdiener ein Kind aufziehen, da reichen auch die finanziellen Mittel zur Realisierung aus, um sich diesen Wunsch zu erfüllen.

Wer für sich oder sein Kind einen Coach sucht, der will nicht unbedingt einen Psychiater in sein Leben einbeziehen. Eher geht es darum, eine Art Trainer zu finden, der mit kreativen Strategien dabei hilft, das Leben neu zu gestalten. Der Coach bietet eine vorübergehende Unterstützung, eine Hilfestellung bei der Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern. Sicher, man überlebt auch ohne Coach. Aber die Zusammenarbeit mit einem Coach kann Kindern und Eltern eine Menge unnötigen Ärger, Frust und Ängste ersparen.

Auch dieses medizinische Gebiet ist für viele Ärzte noch Neuland. Aber vielleicht habe ich Ihnen Mut gemacht, auf Entdeckungsreise zu gehen?

Als Hausarzt sind Sie auch Familienarzt. Sie kennen die Eltern vielleicht noch aus der Zeit, bevor der Nachwuchs da war. Sie beobachten, wie die Kinder aufwachsen und sich entwickeln. Ist das nicht eine ideale Ausgangssituation, um eine langfristige und vertrauensvolle Optimalmedizin für Kinder und Erwachsene anzubieten? Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg! ■

#### **ZUR PERSON**



#### **Helmut C. Roider**

Mayer+Roider Praxis-Marketing GmbH | Edekastraße 1 |  
93083 Obertraubling  
Tel.: 0 94 01 / 60 73 20 | Fax: 0 94 01 / 60 73 33  
E-Mail: hroider@vitamed.de

