



Unfruchtbarkeit (Vajikarana)

Vajikarana ist der Zweig im Ayurveda, der sich damit befasst, Paaren zu helfen, gesunde Nachkommen zu bekommen.

Im Ayurveda ist das 7.Gewebe, das sogenannte Shukra-Dhatu verantwortlich für die Bildung der reproduktiven Flüssigkeiten, also von Spermien beim Mann und den Eizellen bei der Frau. Beide reproduktiven Flüssigkeiten gelten als Essenz aller anderen Dhatus. Daher weist Unfruchtbarkeit also auch auf Probleme in den anderen Dhatus (Körpergeweben) hin.

Untersucht man die Fruchtbarkeit oder Probleme der Fruchtbarkeit bei den zukünftigen Eltern, bietet es sich an, zuerst Untersuchungen zur männlichen Fertilität durchzuführen, da diese weniger invasiv sind und schlüssigere Ergebnisse bieten als die Bestimmung der weiblichen Fruchtbarkeit.

Ursachen für die männliche Unfruchtbarkeit können sein:
Probleme mit der Erektion, Blockierung der Samenleiter (Vas deferens) oder Probleme der Nebenhoden, mangelnde Beweglichkeit der Spermien oder ungenügende Spermienqualität, Mangel an Vitamin A, B-Komplex, Vitamin E, Zink, Magnesium, Protein, Fettsäuren, Aminosäuren sowie Toxinansammlungen wie z.B. Kadmium aus Zigaretten.

Heilkräuter zur Stärkung der männlichen Zeugungskraft sind z.B.

- **Manduka Parni,** (Centella asiatica = Asiatisches Sumpfpfeffernkraut)
- **Sariba** (Hemidesmus indicus = indische Sarsaparilla)
- **Ashwaganda** (Withania somnifera =Schlafbeere)
- **Masha,** (Phaseolus mango)
- **Yashtimadhu** (Glycyrrhiza glabra = Süßholz)
- **Kushta** (Saussurea lappa = Königswurz)
- **Lasuna** (Allium sativum = Knoblauch)
- **Amalaki** (Phyllanthus emblica = indische Stachelbeere)
- **Bala** (Sida rhombifolia, Fam. der Malvaceae)
- **Pippali** (Piper longum = langer Pfeffer)
- **Lavanga** (Syzygium aromaticum = Nelke)
- **Palandu** (Allium cepa = Küchenzwiebel)
- **Gokshura** (Tribulus terrestris = Erdburzeldorn, oder Dreispitz)

Unterstützend sind auch Palmzucker, Ghee, Milch und Mandelmilch.

Die Unfruchtbarkeit auf Seiten der Frau ist oft sehr viel schwieriger zu diagnostizieren. Mögliche Ursachen sind eine Blockierung oder Stauung im Bereich des Beckens, ungenügende Qualität der Eizellen (besonders wenn die Frau über 45 Jahre ist), Stress, Ängste, Zysten, Endometriose, Fibroide, Nachwirkungen von empfängnisverhütenden Therapien (z.B. Pille, Spirale), sexuell übertragbare Krankheiten, Über- oder Unterernährung, Nebenwirkungen von Medikamenten, und zunehmendes Alter. In einer Studie, die von 1987 – 1998 durchgeführt wurde, konnte gezeigt werden, dass Frauen, die unter- oder übergewichtig waren, eine um 60% verringerte Chance der Empfängnis hatten, sogar unter IVF-Behandlung.

Natürliche Stärkungsmittel für die Fruchtbarkeit sind

- Tila (Sesamum indicum = Sesam)
- Kumari (Aloe vera)
- Jeeraka ((Cuminum cyminum = Kreuzkümmel)
- Satapushpa (Anethum sowa = indischer Dill)
- Satavari (Asparagus Racemosus = ind. Asparagus)
- Kunkuma (Crocus_sativus = Safran)
- Asoka (Saraca_indica = Ashokabaum)
- Ardraka (Zingiber_officinale = Ingwer)
- Soorana (Amorphophallus_dubius = wilde Yamwurzelknolle)

Ayurveda empfiehlt bei Problemen mit der Empfängnis, das sich das Paar verschiedenen Reinigungsbehandlungen unterziehen sollte, bekannt unter dem Begriff Panchakarma, dazu gehören üblicherweise vaginale und rektale Ölanwendungen (Uttara Vasthi und Vasthi) mit Heilkräuterpräparationen.

Veränderungen des Lebensstils

Man muss die Ursache der Unfruchtbarkeit nicht kennen, um die Ernährung zu optimieren, Stress zu verringern und pflanzliche Stärkungsmittel zur Unterstützung der Fruchtbarkeit und des hormonellen Gleichgewichts zu nehmen. Frauen wie Männer müssen ihre natürlichen Zyklen regulieren, um sicherzustellen, dass alle 5 Elemente mit ihrem hormonellen Zyklus synchronisiert sind. So kann man in nicht verdunkelten Räumen, die das Mondlicht ins Zimmer lassen schlafen. Die Ernährung sollte den körperlichen Bedürfnisse entsprechen und viel frische Früchte, Gemüse, Samen und Körner enthalten. Man sollte sich Zeit für sich selbst nehmen und sich selbst z.B. durch Yoga und Öl-Selbstmassage nähren und pflegen. Und natürlich sollten alle Substanzen oder Nahrung vermieden werden, die einen schwächenden Einfluss besitzen.

Die Massage des Penis und des Gebietes zwischen Skrotum und Anus mit warmem Öl (Dhanwantharam oder Ksheerabala) kann dazu beitragen, Blockaden in den spermienführenden Kanälen (zu lösen) und diesen Körperbereich zusätzlich zu nähren.

Frauen mit Zyklusbeschwerden (Amenorrhoe, Dysmenorrhoe) und anderen gynäkologischen Problemen sollten sich einer entsprechenden Behandlung

unterziehen. Der Mann kann sich einen Monat vor der gewünschten Empfängnis der Ejakulation enthalten, um die Spermienzahl zu verbessern. Am Tag der gewünschten Empfängnis sollten beide leichte, nährhafte und kühlende Ernährung zu sich nehmen.

Betrachten sie den Zeitpunkt für eine Empfängnis als einen „heiligen“ Moment, in welchem eine neue Seele die Welt betreten möchte. Die ayurvedischen Schriften empfehlen einen ayurvedischen Vaidya zu Rate zu ziehen, der helfen kann, die beste Zeit für eine Empfängnis zu bestimmen und einen Astrologe der die günstigste Zeit für die Vereinigung des Paares berechnen kann.

In dem bekannten ayurvedischen Textbuch der *Charaka Samhita* wird die Rückenlage der Frau als günstigste Position für eine Empfängnis empfohlen.

Eine Fallstudie

Petra and Peter versuchen seit 2 Jahren erfolglos ein Kind zu zeugen. Sie sind zwei sehr beschäftigte und aktive Menschen. Untersuchungen zeigten eine ausreichende Spermienzahl bei Peter, allerdings eine ungenügende Beweglichkeit (Motilität). Eine pflanzliche Zubereitung wie Ashwagandadi Lehyam wurde nach der Panchakarma-Behandlung verordnet.

Petra unterzog sich einer 14-tägigen Panchakarma-Behandlung mit Navara kizhi, Pizhichil, Sirodhara und Vasti als Hauptbehandlungsmaßnahmen. Sie führte regelmäßig eine Körperselbstmassage mit Dhanwantharam Thailam durch, um ihre Stressbelastung zu verringern. Sie nahm ebenfalls ein pflanzliches Stärkungsmittel für die weibliche Fruchtbarkeit ein, nämlich Satavari Gulum. Nach vier Monaten einer verjüngenden Ernährung und Einnahme der speziellen Kräuterpräparate wurde Petra während eines Urlaubes schwanger.

Männliche Infertilität	(Vandhyatva)
Ursachen:	<ul style="list-style-type: none"> • Gestörte Spermatogenese • Blockade der Samenleiter • Antikörper gegen Spermien • Erektionsstörungen
Heilpflanzen, die auf das Shukra-Dhatu wirken:	Aswagandha, (Withania somnifera) Kapikachhu, (Mucuna pruriens) Amalaki
Ernährung optimieren	<ul style="list-style-type: none"> • Brimhana / Stärkend (Milch, Nüsse, Ghee ...) • Vrishya: Zur Vermehrung von Sukra Dhatu (Tierische Fette, Fleischsuppe, Eier, Hoden)
Behandlung: 1: Von Störungen im Fortpflanzungsgewebe (Sukra Dhatu) durch :	<ul style="list-style-type: none"> • Innere Einnahme von pflanzlichen Präparaten • Panchakarma-Behandlung •
2. durch die Stärkung aller Dhatus und besonders des Sukra Dhatus und der reproduktiven Kapazität	Mit Rasayanam/Verjüngungsmittel Vajee karanam
Medikamente b) zur Vitalitätssteigerung und Stärkung c) zur Verbesserung der Spermienzahl und Motilität d) zur Reinigung des Urogenitalsystems	b) Jeevaniya Ghritam Chyavana Prash Abhaya Amalaki Rasayanam Aswagandhadi Lehyam c) Sidha makara dwajam d) Shilajeet (Steinexsudat)
Niruha Vasthi Rektale Anwendung von Kräuterabkochungen mit:	<ul style="list-style-type: none"> • Pippali, • Guduchi (Tinospora cordifolia) • Lodhra (Symplocos racemosus) • Triphala
Anuvasana Vasthi Rektale Anwendung von medizinierten Ölen mit	<ul style="list-style-type: none"> • Balaswagandhadi Thailam • Dhanwantharam Thailam

Im Ayurveda wird erklärt, dass für die Fruchtbarkeit vier Bedingungen nötig sind, wie für das Wachstum einer Pflanze.

1. Die beste Jahreszeit (Ritu)
Ein guter Menstruationszyklus wird mit der Jahreszeit verglichen.
2. Das beste Land (Kshetra).
Eine gute gebaute Frau mit normalem Uterus und anderen gynäkologischen Organen wird mit dem Land verglichen.
3. Wasser (Ambu)
Normale Hormonspiegel und eine normale Ovulation und Menstruation werden mit dem Wasser verglichen.
4. Der Same wird mit der Eizelle verglichen.
Alle Störungen der Jahreszeit, des Landes, des Wassers und des Samens werden ein gestörtes Wachstum der Frucht zur Folge haben oder die Frucht wird völlig ausbleiben.



Weibliche Unfruchtbarkeit	(Vandhyatva)
Ursachen	<ul style="list-style-type: none"> • Begründet in Ritu: gestörter Menstruationszyklus • Begründet in Kshetra: Strukturelle Probleme oder Erkrankungen der Vagina, des Uterus und der Ovarien. • Begründet in Ambu: unregelmäßige Zyklen • Begründet in Beeja: Fehlende Ovulation
Ernährung optimieren	<ul style="list-style-type: none"> • Brimhana / Stärkend (Milch, Nüsse, Ghee ...) Vrishya zur Vermehrung von Sukra Dhatu mit Fleischsuppe, Nüssen, Sesamsamen, Feigen,
Stärkung a) aller Dhatus mit b) des Sukra Dhatus und der reproduktiven Kraft	a) Rasayanam/Verjüngungsmittel b) Vajee karanam
Heilpflanzen , die auf das weibliche Shukra Dhatu wirken:	<ul style="list-style-type: none"> • Shatavari • Ashoka • Kumari • Amalaki
Pflanzliche Präparate zur Reinigung des Urogenital-Systems z.B. bei Harnwegsinfekten, Diuretika	<ul style="list-style-type: none"> • Chandraprabha Gudika • Shatavari Gritam • Shatavari Gulam • Triphala Churnam
Medikamente/Präparate Bei längerem Zyklus, starker Menses a) zur Regulierung der Menstruation b) Zur Optimierung des Eisenstatus c) Zur Regulierung sehr starker Blutungen	a) Gairika Bhasma Praval Bhasma NagaKkesara b) Loha Bhasma c) Pushyanugam Churnam
Medikamente/Präparate Bei kurzem Zyklus, schwacher Menses bei Vata-Störung a) bei Anämie b) allgem. Stärkungsmittel c) zur Ernährung der Uterusschleimhaut und des gesamten Körpers	a) Drakshrista b) Dasamoolaristam c) Phalasarpi, Chyavanaprash
Korrektur des Ovulationszyklus und von Menstruationsbeschwerden	<ul style="list-style-type: none"> • Pancha valka Kashayam • Lodhrasavam • Asoka arishtam

Behandlungsprotokoll für eine Panchakarma-Behandlung:

Innerliches Snehana		
1-7. Tag	Snehapana	mit Phalasarpi
Purva & Pancha Karma		
Tag	Behandlung	Präparate
1	Abhyangam	Balawagandhadi Thailam
2	Pizhichil Sirodhara	Balawagandhadi Thailam Ksherabala Thailam
3	Pizhichil Sirodhara	Balawagandhadi Thailam Ksherabala Thailam
4	Virechanam Pizhichil Sirodhara	Gandharva hastadi Thailam Balawagandhadi Thailam Ksherabala Thailam
5	Pizhichil Sirodhara	Balawagandhadi Thailam Ksherabala Thailam
6	Pizhichil Sirodhara	Balawagandhadi Thailam Ksherabala Thailam
7	Pizhichil Uttara Vasthi	Balawagandhadi Thailam Dhanwantharam Thailam
8	Pizhichil Uttara Vasthi	Balawagandhadi Thailam Dhanwantharam Thailam
9	Navara Kizhi Sneha Vasthi.1 Uttara Vasthi	Bala and Navara Reis Dhanwantharam Thailam Dhanwantharam Thailam
10	Navara Kizhi Sneha Vasthi.2	Bala and Navara Reis Dhanwantharam Thailam
11	Navara Kizhi Kashaya Vasthi	Bala and Navara Reis Erantamooladi Vasthi
12	Navara Kizhi Sneha Vasthi.3	Bala and Navara Reis Dhanwantharam Thailam
13	Navara Kizhi Sneha Vasthi.4	Bala and Navara Reis Dhanwantharam Thailam
14	Abhyangam	Balawagandhadi Thailam



Zusammenfassung:

Das oben genannte Behandlungsprotokoll zeigt auf, was unternommen werden kann, um gesunde Nachkommen zu bekommen.

Ayurveda erklärt, dass es entscheidend ist, alle 7 Gewebe zu reinigen und zu stärken, um gesunde Kinder auf die Welt zu bringen. Die Reinigung der Gewebe reguliert alle Funktionen, körperliche wie mentale und emotionale und behandelt so viele Störungen des natürlichen Gleichgewichts, die durch den modernen Lebensstil verursacht werden.

Dr. Jeevan, BAMS und

Maria-Luise Akin, Krankenpflegeexam 1985, Fachkrankenschwester, medizinische Übersetzungen, tätig in der Ausbildung von Pflegekräften und Ayurvedaspezialisten, beschäftigt sich seit 10 Jahren mit ayurvedischer Medizin. Ihr besonderes Interesse gilt der Kommunikation zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin und der Stärkung des kranken Menschen, damit er bereit ist, eigene Verantwortung für seine Gesundheit und Heilung zu übernehmen.