

**Wunschkind-Therapien
- der natürliche Weg zum eigenen Kind**

**Therapien und Behandlungsmethoden
der Heilkunde bei unerfülltem
Kinderwunsch**

**Auszug – Kapitel 9
Gleitgele wozu**

Hil Herberth

Kapitel 9

Gleitgele wozu?



Benutzen Sie ein Gleitgel? Sie wissen bestimmt, dass man mit Gleitgelen Spaß haben kann, aber sind sie auch medizinisch für den Kinderwunsch sinnvoll.

Kaum jemand denkt daran, dass auch bei einem Kinderwunsch die richtige Wahl des Gleitgels von entscheidender Bedeutung sein kann. Es gibt auf dem Markt viele Produkte mit unterschiedlichen Konsistenzen, fettfreie, wasserlösliche und fetthaltige. Die meisten dieser Produkte sind nicht spermienfreundlich, im Gegenteil, sie können die Spermien schwächen, Allergien auslösen, die Schleimhäute reizen und im ungünstigsten Fall die Spermien sogar abtöten. Viele enthalten Paraffine, das sind Petroleumderivate, also Rückstände aus der Mineralölherstellung. Sie sind wasserunlöslich und können sich laut Ökotest sogar in den Nieren, Leber und im Lymphsystem langfristig speichern. Indem sie

wasserunlöslich sind, wirken sie empfängnisverhütend, die Spermien werden am Durchkommen gehindert. Dies ist bei Vaseline der Fall, nutzen Sie diese auf keinen Fall.

In vielen Kosmetikprodukten sind Petroleumderivate ebenfalls vorhanden und oft ist es schwer sie überhaupt in der Zutatenliste zu finden, weil sie sich unter vielen verschiedenen Namen verstecken. Achten Sie bei Ihren Produkten und hauptsächlich bei Ihrem Gleitgel auf folgende irreführende und schwer verständliche Bezeichnungen wie z. B.: Petrolatum, Paraffinum Liquidum, Ceresin, Mineral Oil, Paraffin Wax, Ozokerite, Microcrystalline Wax, Stone Oil, Paraffin Wax oder auch Parafin Öl.

Speichel ist ein weiteres oft verwendetes Mittel, besondere enzymatische Reaktionen machen es problematisch und unwirksam. Oft finden sich dabei Pilzsporen im Mundbereich, über den Speichel werden diese Sporen in das Scheidenmilieu eingebracht und können ebenso der Auslöser für immer wiederkehrende Scheideninfektionen sein. Auch Öle und Cremes haben sowohl einen negativen Einfluss auf die Spermien wie auch allgemein auf das Scheidenmilieu. „Normale Kosmetika“ können in der Scheide negative Zellveränderungen in Gang setzen.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor zum Schwanger werden ist der optimale pH-Wert des Scheidenmilieus. Er hat einen überaus wichtigen Einfluss auf die Überlebensfähigkeit der Spermien. Normalerweise hat die Vagina einen pH-Wert zwischen 3,8 und 4,4. Dieses saure Scheidenmilieu ist ein natürlicher wirksamer Schutz gegen Infektionen und gewährleistet, dass sich Krankheitskeime nicht ausbreiten und ansiedeln. Während der fruchtbaren Tage steigt dieser pH-Wert und passt sich somit dem schwach basischen pH-Wert der Spermien an. Gesunde Spermien haben einen pH-Wert von 7 - 7,8. Durch verschiedene Faktoren ist es möglich, dass sich der weibliche Körper nicht an den basischen pH-Wert der Spermien

anpasst. Immer wiederkehrende Hefepilzinfektionen oder auch Blasenentzündungen können der Grund sein, deshalb ist es ausgesprochen wichtig, durch die Nutzung eines spermienfreundlichen Gleitgels ein pH-optimiertes Scheidenmilieu zu sichern.

Auf dem Markt gibt es jetzt ein effektives fruchtbarkeitsförderndes Gleitgel, das diesen Problemen entgegenwirkt und den Kinderwunsch unterstützt, indem es den natürlichen pH-Wert von Ejakulat und Zervixschleim erhält. Die meisten im Handel erhältlichen Gleitmittel enthalten leider Konservierungsmittel und einen nicht optimalen pH-Wert. Ritex wurde vom Universitätsklinikum Münster entwickelt und berücksichtigt die speziellen Anforderungen für ein Kinderwunschgleitgel. Es konnte in Studien bestätigt werden, dass es Spermien in ihrer Bewegungsfähigkeit, Erscheinungsbild, Vitalität, und DNS optimal erhält und unterstützt. Seine besondere Konsistenz sorgt für eine optimale Spermienbeweglichkeit. Es sollte an den fruchtbaren Tagen verwendet werden, im Idealfall auch zwei bis drei Tage vor dem Eisprung, dem eigentlichen Eisprungtag und auch noch einen Tag danach.

Wenn die Spermien dann auf ihrem Weg durch das Vaginalsekret mit diesem optimalen pH-Wert in Berührung kommen, erfahren sie einen zusätzlichen Reifungsprozess, der für ihre Beweglichkeit und Gesundheit wichtig ist. Das Ritex Kinderwunsch Gleitgel enthält nur ausgewählte Rohstoffe und unterliegt regelmäßigen strengen Qualitätskontrollen. Das Gleitgel unterstützt zugleich mithilfe seiner hervorragenden Gleiteigenschaften auch den Mangel an natürlicher Scheidenfeuchtigkeit. Diese wird oftmals durch die sehr belastende Situation des unerfüllten Kinderwunsches hervorgerufen und führt durch eventuelle Schmerzen beim Geschlechtsverkehr zu noch mehr Stress. Zusätzlich führt die Scheidentrockenheit womöglich zu kleinen Verletzungen wie Risse oder Abschürfungen, dadurch erhöht sich wiederum die Infektionsgefahr.

Frau K. kam wegen ihres Kinderwunsches zu mir in die Praxis. Sie war jung, absolut gesund, ein perfektes Blut- und Hormonbild, Eileiter durchlässig, der Partner hatte ein tolles Spermogramm und trotzdem klappte es seit zwei Jahren nicht. Der nächste Schritt sollte schon eine künstliche Befruchtung sein. Während des ersten Gespräches frage ich auch immer, ob Gleitgele benutzt werden. Dazu sagte mir Frau K., dass sie nichts benutze außer Vaseline, weil das natürlicher sei. Ich musste schmunzeln und konnte es gleichzeitig nicht fassen. Sie hatte seit 2 Jahren höchstwahrscheinlich eine überaus wirksame Verhütungsmethode eingesetzt. Genau genommen hatte die Vaseline alles abgedichtet, da gab es kein Durchkommen für ein Spermazellchen, es war unmöglich schwanger zu werden. Zuerst empfahl ich regelmäßige Milchsäure-Applikationen nach der Regel und natürlich ein passendes Kinderwunsch-Gleitgel. Schwupp-die-wupp und Frau K. war im 2. Zyklus schwanger.

Sehr wichtig: Keine Cremes, Öle etc. in den Scheidenkanal einführen, nur ein speziell dafür ausgewiesenes Kinderwunsch Gleitgel. Alle anderen Hilfsmittel verändern den pH-Wert ungünstig und verhindern unter Umständen so die Befruchtung.

Sollten Sie unter immer wiederkehrenden Hefepilzinfektionen oder Blasenentzündungen leiden, ist es außerordentlich wichtig nach Beendigung der Regelblutung an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen ein vaginales Milchsäurepräparat zu nutzen. Weil oft ist kurz nach der Blutung ein veränderter pH-Wert vorhanden, dies geschieht durch das Blut selbst, dem Vaginalsekret, Schleimhautfetzen oder auch Tamponnutzung. Ein einfaches Milchsäurepräparat kann dem entgegenwirken, indem es die aufkeimende Infektion umkehrt und den

Körper unterstützt ein fruchtbarkeitsförderndes Scheidenmilieu in den folgenden Tagen aufzubauen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die pH-Wert erhaltende Reinigung die am besten nur aus lauwarmen Wasser oder einen ganz sanften pH-Wert erhaltenden Produkt besteht. Baumwollunterwäsche ist vorteilhaft und sollte natürlich täglich gewechselt werden. Ebenso wie verschwitzte oder nasse Badekleidung. Achten Sie auf luftdurchlässige Slipseinlagen, die nicht parfümiert oder desodoriert sind. Nachtwäsche, Bettwäsche und Handtücher sollten regelmäßig bei 60 Grad gewaschen werden. Beim Toilettengang darauf achten, dass immer von vorne nach hinten abgewischt wird. Vermeiden Sie Feuchttücher im vaginalbereich, sie sind meistens stark parfümiert und reizen die empfindliche Region. Auch Körperpuder sollte auf keinen Fall in der Intimzone angewendet werden. Und natürlich nicht zu vergessen, achten Sie auf Ihr Immunsystem, wenn Ihre körpereigene Abwehr geschwächt ist, können sich auch Pilzinfektionen und Blasenentzündungen leicht ausbreiten.

Das ergibt sich für Sie aus Kapitel 9:

- **Nutzen Sie das fruchtbarkeitsfördernde Gleitgel an mindestens zwei bis drei fruchtbaren Tagen im Monat**
- **Nutzen Sie bei wiederkehrenden Infektionen kurz nach der Regelblutung für 2-3 Tage ein Milchsäurepräparat**