



Fruchtbarkeits- massage

Allgemeine Information,
Ablauf und Durchführung

Allgemeine Information zur Fruchtbarkeitsmassage

Die Bauch- bzw. Fruchtbarkeitsmassage dient zur Förderung und Verbesserung der Durchblutung der Bauch- und Fortpflanzungsorgane wie Milz, Magen, Eierstöcke, Eileiter und Gebärmutter. Sie regt die Lymphe und den Stoffwechsel an, stabilisiert den Hormonspiegel und löst Blockaden.

Durch die Stimulation der Massage wird frisches Blut sowie Sauerstoff in die entsprechende Region gebracht. Bei regelmäßiger Anwendung werden Zyklusbeschwerden verringert, eine verbesserte Eizellenqualität und eine leichtere Einnistung können die Folge sein.

Bei Menstruationsbeschwerden:

PMS, unregelmäßiger Zyklus, PCOS, Dysmenorrhoe, Amenorrhoe, starke oder schwache Menstruation, Endometriose. Wenn du keinen KiWu hast, kannst du die Massage in jeder Zyklusphase anwenden.

Im Kinderwunsch:

Anzuwenden während der Menstruation, Follikel- und Ovulationsphase. In der Lutealphase bitte nur bis zum ES+4 anwenden.

Während der künstlichen Befruchtung:

Anzuwenden während der Menstruation, vor und während der Stimulationsphase sowie 1. und 2. Tag nach dem Transfer.

Während der Eizellentnahme und ab dem 3. Tag nach dem Transfer bitte vermeiden.



Ablauf der Fruchtbarkeitsmassage

- Die Fruchtbarkeitsmassage kann entsprechend der Zyklus- oder Behandlungsphase **jeden Morgen im Bett noch vor dem Aufstehen** durchgeführt werden. Mindestens aber 3 x pro Woche.
- Die einzelnen Übungen können beliebig verlängert oder ausgetauscht werden und sollten für ein **Wohlgefühl** sorgen. Anfangs empfindliche Bereiche sollten am Ende der Übung weniger empfindlich sein.
- Solltest du deine **Basaltemperatur** messen, tu dies bitte **vor der Massage**.
- Wenn du magst, kannst du zur Durchführung der "Yin-Yang-Technik" auch etwas **Massageöl** verwenden. Dadurch gleiten deine Hände besser in der Kreisbewegung.
- Nach der Massage trink bitte ein **großes Glas warmes Leitungswasser**. Dadurch unterstützt du zusätzlich die Entgiftung der massierten Organe und unterstreichst deren Durchblutung.
- **Dauer der Massage: 5 bis 10 Minuten.**
- **Wichtig!** Die Massage darf nicht zu Schmerzen führen: Empfindliche Punkte sind ok – Schmerzen sollen aber vermieden werden! Führe die Massage über einen Zeitraum von 2 Zyklen durch. Lege anschließend eine Pause von 2 Zyklen ein.



Durchführung der Fruchtbarkeitsmassage

- Lege die Mitte der rechten Handfläche auf den Bauchnabel. Linke Hand auf die rechte Hand legen, nun in den Bauch hineindrücken und 36 x im Uhrzeigersinn massieren.
- Drücke und massiere mit den Fingerspitzen beider Hände oberhalb des Bauchnabels. Suche dafür den empfindlichsten Punkt.
- Führe die gleiche Übung links vom Bauchnabel, unterhalb sowie rechts vom Bauchnabel durch.
- Drücke und massiere nun mit den Fingerspitzen mit einer Hand rechts und mit der anderen Hand links vom Bauchnabel im Uhrzeigersinn.
- Wiederhole das Gleiche ober- und unterhalb vom Bauchnabel.
- Massiere rechts und links auf Höhe der Eierstöcke mit einer Hand oder beiden Händen.
- Massiere mittig (auf Höhe der Gebärmutter) mit einer Hand oder beiden Händen.



Durchführung der Fruchtbarkeitsmassage

- Beide Hände auf einer Seite gegen den Beckenknochen drücken und den schmerzhaftesten Punkt drücken und massieren. Wiederhole diese Übung auch auf der anderen Seite der Hüfte.
- Vibration mit dem Zeigefinger oberhalb des Bauchnabels auf dem schmerzhaftesten Punkt.
- Wiederhole diese Technik um den Bauchnabel herum.
- Yin-Yang-Technik (auch gern mit etwas Öl): Beide Handflächen kreisen mit leichtem Druck um den Bauchnabel.
- Lege ein Tuch über deinen Unterbauch und reibe mit der Handkante mit schnellen Bewegungen am Beckenkamm entlang. Durchführung auf beiden Seiten.
- Hautziehen: Greife in dein Bauchgewebe (sofern dies möglich ist und nicht schmerzt) und habe die Bauchfalte an.
- Am Ende fühle 1-2 Minuten nach.
- Atme 3 x tief in den Bauch ein und aus.

