

Intro: Das Endometriose Projekt - Dein Podcast rund um das Thema Endometriose, ganzheitliche Ansätze zur Endometriosebehandlung und vor allem was du aktiv tun kannst, um mehr Wohlbefinden, Lebensqualität, aber vor allem auch Gesundheit in dein Leben holen zu können.

Hallo und herzlich Willkommen zu einer weiteren Folge von Das Endometriose Projekt. Ich freue mich sehr, dass du eingeschaltet hast und heute möchte ich ein bisschen persönlich werden und von meiner Schwangerschaft erzählen.

Denn ich habe mich ganz gezielt auf meine Schwangerschaft vorbereitet und ich glaube in der heutigen Zeit ist das auch sehr sehr sehr wichtig sich vorzubereiten, wenn man eine Vorgeschichte mit Endometriose hat. Meiner Meinung nach erst recht. Einerseits wollte ich natürlich die Chancen vergrößern, schwanger zu werden. Der andere Beweggrund war aber auch, dass ich mir bewusst war, dass alles was ich nicht geklärt habe, alle Baustellen, die ich noch habe, dass ich die meinem Kind weitergeben würde. Wenn ich von Baustellen spreche, dann meine ich alles, was ungelöst ist, sowohl körperlich, sowohl emotional, mental, aber auch seelisch.

Und ich glaube, dass sich das auch die wenigsten wirklich bewusst sind und da wollte ich einfach keinen unnötigen Ballast meinem Kind weitergeben. Mein erster Schritt war die Methode Wildwuchs, wobei mir das damals noch nicht richtig bewusst war, denn dank der Methode Wildwuchs konnte ich meinen Kind ausholen, denn mit 17 Jahren hatte ich ja bereits schon meine erste Endometriose -OP zur Diagnosestellung, aber auch um die ersten Herde zu entfernen und da wurde ich bereits schon gefragt, ob ich jemals Kinder wollen würde und damals war meine Antwort eindeutig klar und zwar ja, unbedingt auf jeden Fall.

Und mit der Zeit schlichen sich so ein bisschen Zweifel ein und ich hatte immer, ich fühlte mich immer hin und her gerissen, wenn es um das Thema Kinder ging. Und die Methode Wildwuchs ist ja eine Visualisierungstechnik, die dir dabei helfen kann, dich mit deinem Körper zu verbinden und dich mit deiner Körperweisheit zu verbinden, sodass du eigenmächtig durchs Leben gehen kannst. Wenn du mehr dazu wissen möchtest, ich habe mit der Begründerin Angelika Kauppe ein wunderbares Interview dazu aufgenommen. Hör es dir unbedingt an. Aber die Methode Wildwuchs hat halt ein Kernaspekt, dass es um Herzenswünsche geht und die frei zu legen, weil es einfach eine riesen Motivation ist, loszugehen und alte Dinge loszulassen, die ihren Zweck erfüllt haben.

Und da bei der Arbeit mit der Methode Wildwuchs kam bei mir der Kinderwunsch so richtig klar hervor, so klar wie noch nie in meinem Leben. Und ich hatte die Erkenntnis, dass ich vorher einfach zu große Angst hatte, diesen Herzenswunsch, Kinder zu haben, wirklich zuzulassen. Denn ich glaube, hätte es nicht geklappt oder

hätte ich jahrelang einen unerfüllten Kinderwunsch gehabt, ich weiß nicht, wie ich damit umgegangen wäre, ganz ehrlich. Also es war eine Vermeidungsstrategie, den Kinderwunsch nicht offensichtlich zuzulassen, aus Angst davor verletzt zu werden, weil mir all die Jahre eingetrichtert wurde, dass es schwer werden würde, dass es auf künstliche Befruchtung hinauslaufen würde, wenn ich Endometriose habe.

Und als ich im Endometriosezentrum meinen letzten Termin hatte, wurde mir gesagt, ich müsse mich nicht wundern, wenn ich die Hormone absetzen würde, wenn ich nie schwanger werden würde, und ich müsse gar nicht erst weinend zurück in dieses Zentrum kommen, wenn es mit dem Kinderwunsch nicht klappen würde. Das war mein letzter Termin da, und das hat sich in mein Körper, in meine Seele so eingebrannt, all diese Aussagen dieser Jahre, dass ich einfach schlicht Angst hatte, diesen Wunsch überhaupt zuzulassen.

Und da hat mir die Methode Bildwuchs wirklich geholfen, diesen Wunsch wirklich mal frei zu legen, um mir bewusst zu werden, wie sehr ich mir ein Kind überhaupt wünsche, und den Mut zu fassen, den Wunsch auch zulassen zu können. Und nachdem sich dieser Herzenswunsch, Kinder zu kriegen, so deutlich gezeigt hat, ging ich bewusst los und habe angefangen aufzuräumen, aufzuräumen und die Verbindung zu meinem Körper zu stärken. Auch dafür bin ich der Methode Bildwuchs unfassbar dankbar. Ich habe seither so eine krasse Verbindung zu mir und meinem Körper wie noch nie in meinem Leben, und das hat sich auch in der Schwangerschaft gezeigt, aber dazu komme ich dann noch.

Was auch Teil der Methode Wildwuchs ist, ist die Beseitigung von Glaubenssätzen und das ist bei uns Endometriose -Betroffenen, glaube ich, extrem wichtig. Eben diese Aussagen von den Ärzten, aber auch von anderen, dass es so extrem schwierig sei und dass die Wahrscheinlichkeit so klein ist und so weiter. Das macht was mit uns, wenn uns das so oft und teilweise eben auch über Jahre gesagt wird, dass das perlt leider nicht immer vollständig an uns ab und da hilft es einfach aufzuräumen und diesen Mist an alten kleinmachenden Überzeugungen aus dem System zu kriegen. Ob das jetzt mit Methode Wildwuchs passiert oder mit was anderem, das ist völlig Schnuppe, aber es ist wichtig diese diese alten Glaubenssätze, die uns halt davon abhalten, unsere Herzenswünsche zu erfüllen, dass wir die einfach loswerden.

Als nächstes habe ich mich ganz bewusst um meinen Körper gekümmert. Ich habe entgiftet, ich habe Nährstoffe aufgefüllt, ich habe meinen Körper vorbereitet auf diese unfassbare Belastung und mir war es wichtig, dass ich nicht nur mein Kind optimal versorge, sondern dass auch ich nicht komplett leergesaugt bin nach dieser Schwangerschaft und meinen Körper danach quasi wieder in ein Gesundheitschaos

schicke, sondern dass ich das gut überstehe und dass ich gleichzeitig mein Kind optimal versorge, denn auch hier alle Nährstoffe, die ich während der Schwangerschaft aufnehme, die gehen hauptsächlich ans Kind weiter.

Aber eben ich wollte nicht völlig entkräftet aus der Schwangerschaft in die Mutterschaft rein und habe mich da wirklich konsequent darauf vorbereitet über Monate und das ist auch wichtig tatsächlich, um überhaupt schwanger werden zu können, ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein, denn der Körper lässt eine natürliche Geburt nur dann zu, wenn es sicher ist, wenn er sich sicher fühlt, dass es überhaupt möglich ist, diese Schwangerschaft gesund zu Ende zu bringen. Und das ist ganz wichtig. Ich glaube, dass ganz viele Fehlgeburten heutzutage passieren, weil unsere Körper einfach nicht mehr bei weitem nicht mehr ausreichend versorgt sind mit Nährstoffen.

Und das ist wiederum ein Grund für Hormondisbalancen, die ja bei Endometriose auch gegeben sind mit der Östrogen -Dominanz respektive dem Progesteron - Mangel und Progesteron brauchen wir ja, um die Schwangerschaft aufrechterhalten zu können. Also das ist ganz, ganz, ganz wichtig. Außerdem gibt es auch ganz viele Schwangerschaftsbeschwerden, die auf Hormondisbalance und oder auf Nährstoffmängel zurückgeführt werden können. Also gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe. Es ist extrem wichtig, gut Nährstoffversorgt zu sein, um eben auch die Hormonbalance herzustellen bzw. dass der Körper einfach gut Progesteron herstellen kann, damit die Schwangerschaft aufrecht erhalten werden kann und dass es Mutter und Kind während der Schwangerschaft möglichst gut geht.

Genau. Und dann habe ich noch während der Schwangerschaft einen Hypnosekurs gemacht bei Dorothee Struck. Die kennst du vielleicht auch. Wenn du meinen Podcast hörst, habe ich ein wunderbares Interview mit ihr auch aufgenommen. Und zwar zur Geburtsvorbereitung. Da ging es auch darum, so all diese negativen Überzeugungen zum Thema Geburt aus dem System zu kriegen und einfach eine Gelassenheit zu haben, dass egal was kommt, dass du damit klarkommst und dass du bei dir bleiben kannst und dass du dir Hilfe holen kannst, wenn es nötig wird und so weiter und so fort. Und diesen Kurs würde ich absolut jeder schwangeren Frau empfehlen, weil es einfach so eine Gelassenheit gibt und so eine Ruhe.

Einfach auch der Austausch mit Dorothee war so toll, weil sie so viele ganzheitliche Tipps hatte für die Schwangerschaft, fürs Wochenbett grundsätzlich, für danach, fürs Kleine und für dich als Mutter und das war einfach unbezahlbar, diese Gelassenheit, die ich daraus mitnehmen konnte. Ja, schwanger wurde ich tatsächlich sehr, sehr, sehr schnell, schneller als ich erwartet hatte und das hatte sich eigentlich schon in der Methode Wildwuchs abgezeichnet, weil in der Kommunikation mit

meinem Körper er das tatsächlich zu mir gesagt hatte, dass ich schneller schwanger werden würde, als ich es denken würde. Und so kam es dann tatsächlich auch und zwar bin ich dann schon im ersten Zyklus, wo wir es probiert haben, schwanger geworden und das Verrückte an dieser Sache ist, da kannst du jetzt sagen, die spinnt die Romina. Würde ich die auch überhaupt nicht übel nehmen, aber ich habe tatsächlich die Empfängnis gespürt. Und was ich total magisch fand ist, dass ich vom ersten Tag an wirklich glücklich war. Ich habe ein Glücksgefühl gespürt in mir. Jeden Abend, wenn ich zu Bett ging, bin ich wirklich strahlend eingeschlafen. Und ich habe dann meinem Gespür noch nicht ganz so vertraut. Und habe dann wirklich nach sechs Wochen den Test gemacht und er war positiv. Und das hat meine Welt nochmals komplett kopfgestellt.

Und was ich aufgrund der Methode Wildwuchs auch so magisch fand, war, dass ich, und das muss übrigens nicht jeder haben, das war wirklich von meiner persönlichen Erfahrung so, dass ich, dass meine Gebärmutter einen Butler hatte und dieser Butler war dafür zuständig, es für das Baby möglichst gemütlich und kuschlig einzurichten, damit da alles schick ist, wenn es dann soweit ist. Und als ich dann schwanger war, war dieser Butler quasi mein Kommunikationsweg zum Baby und grundsätzlich konnte ich ihn alles fragen. Und dann habe ich ihn auch gefragt, welches Geschlecht mein Baby hat. Und er hat also das Mädchen tatsächlich richtig vorhergesagt, bevor es der Arzt dann mir noch offiziell bestätigt hat mittels Ultraschall. Das fand ich auch ganz ganz speziell, dass ich das wirklich zu spüren und erfahren konnte. Und diese Verbindung zu mir und meinem Körper, die hat sich durch diese Schwangerschaft so krass verstärkt. Es war eine so magische Erfahrung, dass sich nur jeder Frau ans Herz legen kann, wenn du schwanger werden möchtest. Sorg dafür, dass du eine gute Verbindung zu deinem Körper hast. Dass du die herstellen kannst, bevor du schwanger wirst. Denn in der Schwangerschaft, als erst recht danach.

Nach der Geburt musst du so viele Entscheidungen treffen, so viele Entscheidungen fällen und ganz viele. Du wirst nicht immer, bei weitem nicht immer die Zeit haben und die Kraft, dich auf alle wirklich tief einzulesen und einzuarbeiten. Und wenn du da ein gutes Verhältnis zu deinem Körper hast, kannst du mithilfe deines Körpers so gute und vor allem schnell Entscheidungen treffen, dass dir das unglaublich viel Sicherheit und Rückhalt gibt. Denn es gibt tausende Meinungen zum Schwanger sein und erst recht zur Mutter sein und Eltern sein generell und Erziehung und überhaupt. Das wird so viel an eine Heirat getragen und du wirst von allen Seiten angezweifelt als Frau. Man kann es ja nur falsch machen, egal wie man es macht.

Und wenn du da dieses Gefühl hast, diesen Rückhalt, diese Sicherheit in dir, ist das absolut unbezahlbar. Das hat sich bei mir tatsächlich auch bei der Geburt so ausgezeichnet. Ich wollte ja unbedingt, wenn es irgendwie geht, natürlich gebären

und es kam dann leider doch zu einem Kaiserschnitt. Und ich konnte diese Entscheidung des Kaiserschnitts aber innert kürzester Zeit treffen, weil ich mich mit meinem Körper beraten habe. Das klingt so doof, aber ich habe wirklich, ich habe mich mit meinem Körper beraten. Ich habe ihn gefragt, was das Beste ist für mich und das Kind. Und es war eindeutig klar, diese Antwort kam postwendend und ich konnte dann einfach gelassen und mit so einer Sicherheit in diesen Kaiserschnitt, in diesen Kaiserschnitt.

OP -Saal rein, dass mir das, ich hatte null Angst, weil ich einfach wusste, es war das Richtige, es hat sich komplett richtig angefühlt, es war komplett stressfrei von meiner Seite her und das wiederum war sicherlich auch ein Grund, warum es so gut verheilt ist danach und einfach das Baby auch so gesund auf die Welt gekommen ist und es hilft einfach, wenn du diese innige Verbindung hast und da lohnt es sich zu investieren und auch hier es muss nicht die Methode Weltwuchs sein, es kann irgendwas sein, es gibt so viele körperorientierte Ansätze heutzutage, so viele Methoden. Finde deinen Weg, aber geh ihn, such ihn, das kann ich dir wirklich ans Herz legen und ja, ich kann wirklich nur sagen, es lohnt sich ungemein, sich gezielt und bewusst auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

weil es heutzutage meiner Meinung nach einfach nur nötig ist. Allein schon körperlich, dass du gut vorbereitet bist und alles was du quasi im vornherein schon erledigst, macht dir es im nachhinein umso leichter und angenehmer, meiner Meinung nach. Und ja, ich hoffe, dass diese Folge zu meiner Erfahrung hilfreich für dich war und spannend und dass du etwas für dich mitnehmen konntest. Und wenn du Feedback dazu hast, dann schreib mir gerne und lass mich wissen, was du für dich mitnehmen konntest. Und nächste Woche geht es dann weiter mit einem spannenden Interview Special, da darfst du gespannt sein.

Ja, wenn du Lust hast, dich von mir in die Schwangerschaft begleiten zu lassen, dich fortzubereiten auf eine mögliche Schwangerschaft, dann melde dich gern, ich mach das liebend gerne. Ich biete 1 zu 1 -Coachings an, es gibt H -Mineralanalysen, es gibt Online -Kurse, es gibt den Endo Family Club, schau gerne mal auf meiner Homepage rein unter ruminascalco .ch, ich bin sicher, da ist etwas für dich mit dabei und wenn du Fragen hast, schreib mir gerne. Und was du jederzeit buchen kannst, ist ein kostenloses 30 -minütiges Kennenlerngespräch, wenn du Fragen hast zu mir, zu meinem Angebot, wenn du einfach mal schauen möchtest, ob der Schub tatsächlich passt.

Ja, dann nutze dieses Angebot gerne. Ich freue mich von dir zu hören und wünsche dir jetzt einen wunderbaren Tag und alles Liebe. Ich freue mich, wenn du auch bei der nächsten Folge wieder mit dabei bist. Tschüss, mach's gut!