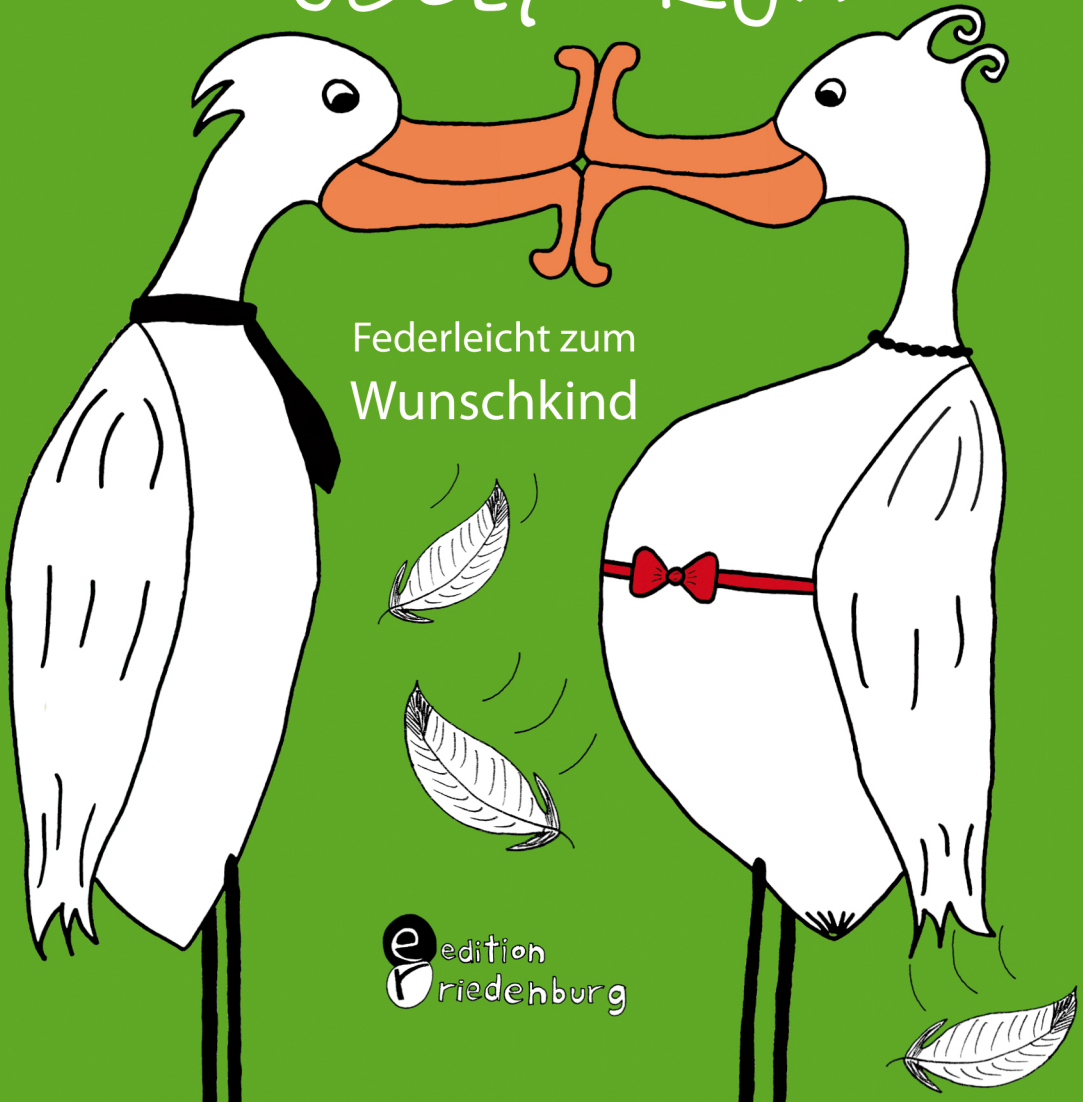


Anni König

UNSER  
KLAPPER  
STORCH  
KUGELT RUM!



Federleicht zum  
Wunschkind

edition  
riedenburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
 Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Hinweis:**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Ortsangaben, Personennamen und (homöopathische und andere) Medikamentenbezeichnungen sind fingiert, Wirkstoffbezeichnungen sind allerdings korrekt. Übereinstimmungen mit lebenden oder toten Personen sind rein zufällig und nicht beabsichtigt.

Das persönliche Erleben und die schriftlichen Ausführungen der Autorin sind subjektiv. Das vorliegende Buch versteht sich nicht als medizinischer Ratgeber, die Autorin hat keine medizinischen Fachkenntnisse und berichtet über Begebenheiten, die sich in ihrer Erinnerung so zugetragen haben.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Hebamme, Stillfachpersonal, Arzt oder Apotheker.

**Markenschutz:**

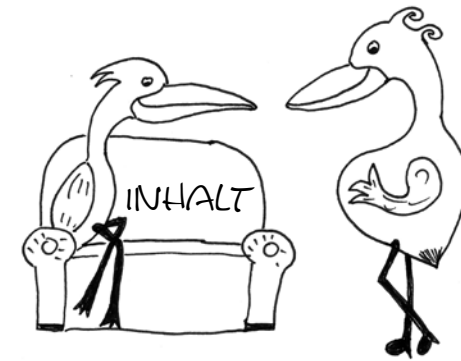
Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage                    Oktober 2012  
 © 2012                        edition riedenburg  
 Verlagsanschrift        Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich  
 Internet                     www.editionriedenburg.at  
 E-Mail                        verlag@editionriedenburg.at  
 Lektorat                    Dr. Heike Wolter, Regensburg

Illustrationen            Anni König  
 E-Mail                        anni.koenig@editionriedenburg.at

Satz und Layout         edition riedenburg  
 Herstellung                Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902647-41-2



Neugierig geworden?	7
Crashkurs Sex für Anfänger	10
Pille, Palle	13
Sex nach Lust oder Sex nach Plan?	14
Storchosutra	15
Zeit ist relativ	18
Miteinander – Gegeneinander	21
Stress lass nach	22
Klapper, klapper im Urlaubsnest	23
Scharfmacher	24
Tee, der reinhaut	25
Das Futter: Gesund und lecker	27
Betörende (Ätherische) Öle	31
Storchopathie	33
Die Nadel im Federhaufen	35
Moorfedern	36

Kneten, was das Zeug hält	37
Und eins und zwei und drei und vier	38
Federgewicht	39
Qualm und andere Laster	40
Kloß im Hals?	42
Was schluckst du?	44
Flutsch oder nicht flutsch, das ist hier die Frage!	45
Das Orakel-Spektakel	46
Schwangerschaftstests	47
Positiv, was nun?	49
Doch nicht mehr schwanger ...	53
Frag Dr. Klasto!	61
Im Reich der Abkürzungen	67
Der Befruchtungskorso	73



## Neugierig geworden?

Dann solltet ihr gleich mal anfangen zu lesen. Aber mit mir dürft ihr heute nicht rechnen: Ich habe frei! Den ganzen Tag hungrige Schreihälse auszuliefern, kann einem nämlich ganz schön auf die Flügel gehen. Aber bitte, wenn ihr es nicht anders wollt: Produziert auch so einen Zeit-Dieb! Einige Institutionen wollen euch dafür viel Geld abknöpfen. Dafür dürft ihr euch aber auch Hormone einschließen und Spermien in Plastikbechern abfangen. Wie langweilig! Und schmerzhaft. Dass es vielleicht auch anders geht, könnt ihr am eigenen Leibe erfahren.

Das Rezept ist einfach und seit Jahrmillionen erprobt. Es heißt: Sex, Sex, und nochmals Sex!

Aber leider machen einige Dinge meine Kollegen und mich heutzutage fast arbeitslos. Wie nennt ihr Menschen das? Ach ja, richtig: Stress. Was plagt ihr euch denn eigentlich so? Wieso habt ihr denn so viel Stress? Also, wenn ich Stress habe, dann gehe ich eine Runde fliegen und schaue gemeinsam mit Frau Dr. Klasto dem schönen Sonnenuntergang beim Untergehen zu – wie ist das schön! Tu doch was gegen den Stress! Flott die Flügel zu bewegen, soll helfen. Oder lustigerweise – genau das Gegenteil davon – also Meditation. Vielleicht fängst du auch ein neues Hobby an. Egal, wie du es machst, finde es für dich heraus. So wie ich bemerkt habe, dass mir das Fliegen hilft, mich auf meine wirklich wichtige Arbeit zu konzentrieren und meine schreiende Fracht fristgerecht abzuliefern. Und das auch noch bei der richtigen Adresse. Das soll mir erst mal einer nachmachen!

Was du essen sollst, fragst du? Ach, einfach das, was dir schmeckt, ich gehe darauf aber später noch genauer ein. Doch ich muss dir ehrlich sagen: Wenn Frau Dr. Klasto zu viel gekocht hat und ich wieder mal alles aufessen musste – sonst gibt es ja schlechtes Wetter, und wie soll ich da gescheit fliegen mit meiner zappelnden Fracht –, dann habe ich keine Lust mehr auf Storchensex mit Frau Dr. Klasto. Und ohne Sex komme ich auch nicht bei euch vorbei. So einfach ist das.

Ich, Dr. Klasto, rate euch – und meine Frau ist hier mit mir ausnahmsweise mal einer Meinung: Lerne erst mal DICH selber kennen. Und finde heraus, was DIR am besten tut, was für DICH das Richtige ist. Das bezieht sich auf alle Lebens- und Liebeslagen, hihhi. Ich persönlich stehe ja drauf, wenn Frau Dr. Klasto mich unterm Flügel ... Ach nee, das gehört hier nicht rein.

Viel Spaß beim Lesen und Zeugen wünschen euch

*Dr. Klasto & Frau Dr. Klasto*

Herr Dr. Klasto, Klapperstorch

Frau Dr. Klasto, Klapperstorch



Ah! Frau Dr. Klasto kommt ins Schlafzimmer getippelt. Na, dann kann's ja losgehen :-)

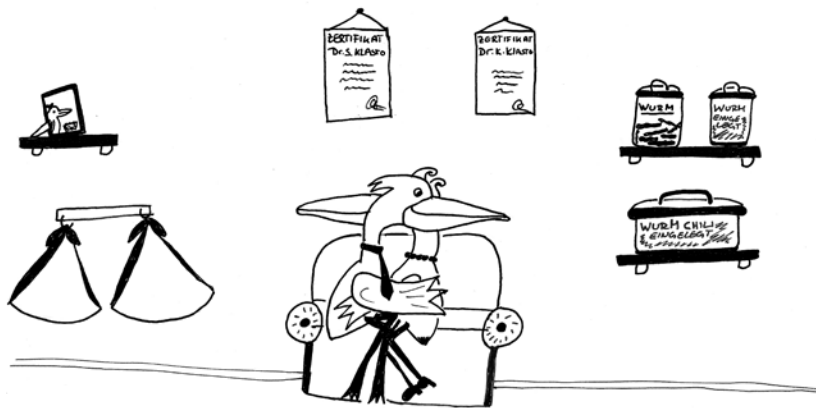
## Sex nach Lust oder Sex nach Plan?

Ganz klarer Sieger ist hier Sex nach Lust, denn was gibt es denn Schöneres, als sich dem anderen hinzugeben? Das weiß man ja aus Erfahrung: Wenn man etwas muss, hat man dazu bestimmt keine Lust, egal, was es ist.

Außerdem ist es ja eh so, dass die größte Lust dann kommt, wenn der Eisprung naht, von daher: Vertraut eurem Gefühl, dann wird das schon.

Und vergesst nicht, dass die Spermien einige Zeit brauchen, bis sie das Ei erreichen! Also rechtzeitig mit dem Einfüllen der Spermien beginnen, gerne auch an mehreren eisprungnahen Tagen hintereinander.

*„Sex soll in jedem Fall Spaß machen, und nicht termingerecht absolviert werden müssen.“*

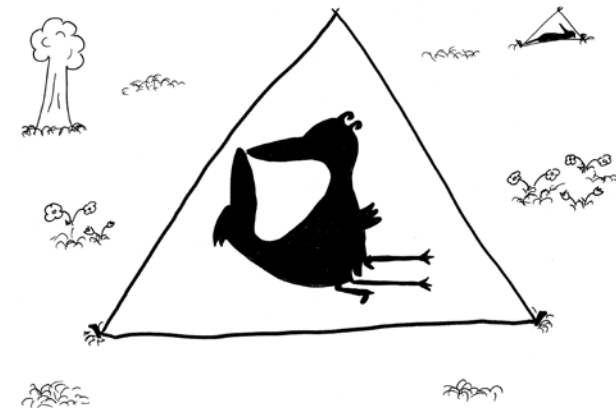


## Storchosutra

Es ist egal, wo euch die Lust überkommt – zu Hause, auf einem Rastplatz (der Weg zum Urlaubsziel kann ja so lange dauern), unter der Dusche, beim Staubsaugen –, „Ran an den Storch!“ ist dann das Motto. Falls euer Liebesleben etwas, wie soll ich sagen, langweilig oder monoton geworden ist, sprecht darüber und probiert einfach ein paar heiße, neue Sachen aus. Es gibt da zum Beispiel eine bekannte Kühlschrankszene aus einem noch bekannteren Film ... Spielt sie nach! Besonders viel braucht ihr dafür nicht, nur ein paar Eiswürfel und Früchte, das war es schon.

So ein Ausflug in die Welt der Erotik dürfte jedes noch so „eingefahrene“ Liebesleben wieder auf den richtigen Weg bringen. Für ganz Mutige gibt es auch immer noch das „Draußen“. Manchmal ist es nämlich auch einfach die „Angst“ erappt zu werden, die die Lust steigen lässt. Fragt ihr jetzt wirklich: Wo draußen? Na muss man euch wirklich alles erklären? Benutzt eure Phantasie. Wenn ihr noch nie außerhalb eurer vier Wände Sex hattet, ist ein Ort, wo ihr nicht unbedingt sofort gesehen werdet, vielleicht als Einstieg das Richtige. Habt ihr einen Wald in der Nähe? Oder nachts im Park?

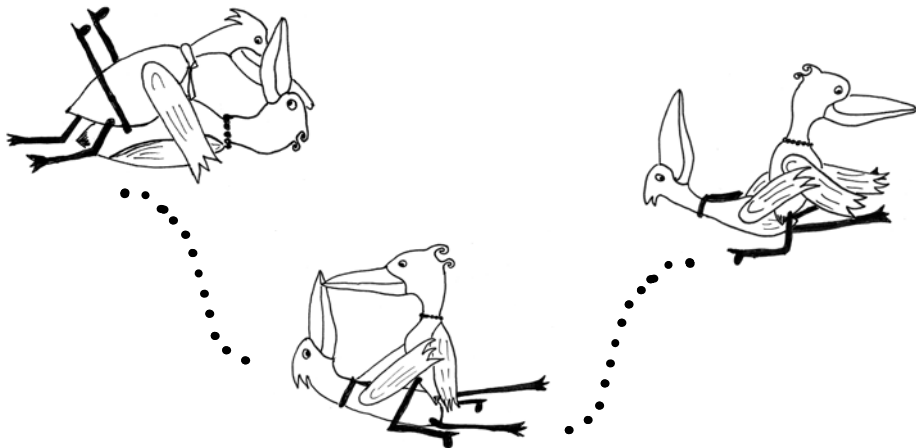
Es gibt so vieles, was ihr ausprobieren könnt, die Stellung ist dabei egal. Macht, worauf ihr Lust habt, denn das ist das Wichtigste.



Entgegen einer weitverbreiteten Meinung spielt die Erdanziehung beim Sex und der möglichen Befruchtung keine große Rolle. Aber danach ein wenig auf dem Rücken liegenzubleiben, schadet trotzdem nicht. So werden die Schwimmer in Startposition in der Gebärmutter gesammelt und können leichter auf ihre Reise in Richtung Ei gehen.

Den Irrglauben von euch Menschen, dass seltener Sex besser für die Schwimmer sei, könnt ihr allerdings vergessen. Hier heißt es wirklich: Je öfter, desto besser (naja, zehnmal am Tag wäre ein wenig übertrieben). Auch das Wann ist völlig unwichtig, egal ob morgens, abends oder zwischendurch. Es spielt einfach keine Rolle. Also, worauf wartet ihr?

*„Wenn der Storch mal nicht kann, ist das auch nicht so schlimm, gönne ihm eine Pause. Und wenn ihr mal keine Lust habt? Dann, ja was ist dann? Davon geht die Welt auch nicht unter. Auch nicht, wenn es genau an den fruchtbaren Tagen ist. Es gibt immer noch einen nächsten Zyklus.“*

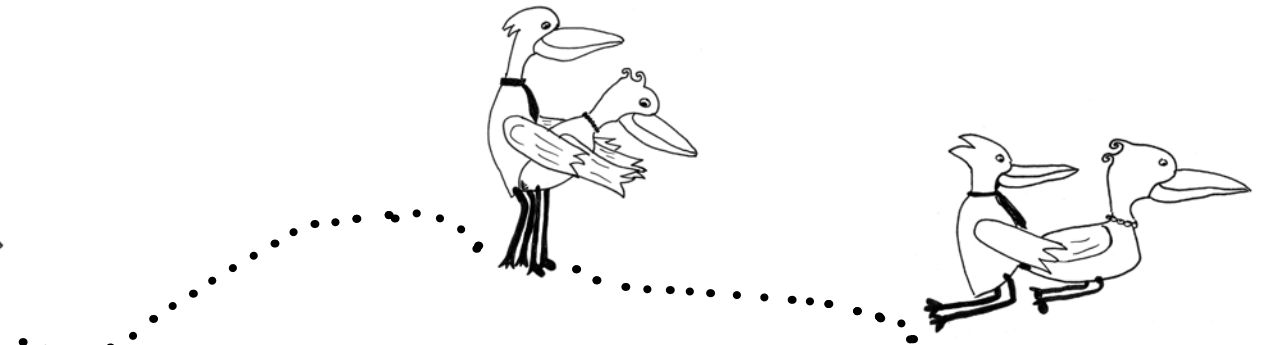


## Tipps für den Storch

Hast du eine romantische Störchin an deiner Seite? Dann überrasche sie doch mit Kerzenschein, einer Kuschedecke auf dem Boden, leckeren Erdbeeren, einem knisternden Kamin, wenn du einen hast, oder einem schönen Schaumbad zu zweit. Du wirst sehen, damit hast du immer gute Karten, und leidenschaftlichem Sex steht jetzt bestimmt nichts mehr im Weg.

Mag deine Storchenfrau gern verwöhnt werden? Wie wäre es dann mit einer Massage, auch das kann sehr anregend sein.

*„Vorausgesetzt, du kannst massieren. Wenn nicht, dann lass es lieber bleiben, denn eine schmerzhafteste Massage bewirkt eher das Gegenteil als pure Lust.“*



## Scharfmacher

Wer viel auf einmal isst, dem fließt das Blut in den Bauchraum – aber leider nicht an die Stellen, wo es beim Sex benötigt wird. Deshalb kommt auch keine Lust auf. Also kommt es nicht auf die Quantität des Essens, sondern auf die Qualität an. Wenn der Storch genug Vitamine zu sich nimmt, dann sind seine Schwimmer auch besser drauf und schwimmen noch schneller zum Ei.



Einige von euch finden vielleicht, dass Essen, das an Geschlechtsteile erinnert – wie zum Beispiel der Spargel oder die Avocado für den Mann und die Feige für die Frau – etwas Erotisches an sich hat. Das wäre doch dann etwas für das Vorspieldinner. Scharfe Gewürze, wie zum Beispiel Ingwer, schwarzer Pfeffer oder Chili-Schoten (natürlich nur in Maßen), sollen eine aphrodisierende Wirkung haben. Aber natürlich ist das Geschmackssache: Wenn man scharfe Sachen absolut nicht mag, dann sollte man diese auch nicht essen. Anderen Gewürzen, wie Basilikum, Petersilie, Zimt oder Muskatnuss, werden ebenfalls „Scharfmacherqualitäten“ nachgesagt. Auch die liebe Pfefferminze hat diesen Effekt, und das Praktische an der Minze ist außerdem ihr Nebeneffekt: frischer Atem. Im Gegensatz zum Knoblauch. Wenn ihr zu diesem Lustgemüse greifen wollt, dann bitte nur zu zweit, sonst endet der romantisch geplante Abend im Desaster. Auch Austern und Kaviar sollen die Lust fördern, wer's mag, der kann hier ordentlich zugreifen.

Egal, was auf dem Tisch, Boden oder sonst irgendwo serviert wird: Die Hauptsache ist, dass ihr euch Zeit nehmt und, wenn ihr Romantikstörche seid, in einem passenden Rahmen speist.

*„Vielleicht füttert ihr euch auch gegenseitig  
und findet das tierisch anregend.“*

## Tee, der reinhaut

In der Naturheilkunde gibt es einige Pflanzen, die euch helfen können, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Vielleicht klappt es ja dadurch schneller mit dem Wunschkind? Es gibt sogar schon fertig gemixte Tees für den Kinderwunsch. Fragt mal in eurer Apotheke nach, die beraten euch gerne, was es so alles auf dem Markt gibt. Hier habe ich euch mal die gängigsten Pflanzen zusammengestellt.

**Aber Achtung:** Alle diese Teesorten sollten nicht „einfach so“ eingenommen werden. Bitte spricht deshalb vorher mit einem Apotheker, Heilpraktiker oder mit einer Hebamme.

☞ **Frauenmantel** verbessert die Durchblutung, auch des Beckens und der Gebärmutter, dadurch wird die Gebärmutterschleimhaut besser aufgebaut. Es heißt, bei einer Schwangerschaft helfe er, das Kind zu halten. Die Gelbkörperproduktion wird angeregt.

☞ **Johanniskraut** wirkt stimmungsaufhellend, bei dem ganzen Warten und Hibbeln ist das vielleicht ganz praktisch.

☞ **Storchschnabel** – ja, wenn der Storch schon im Namen vorkommt, kann es ja nicht schlecht sein. Aber, Scherz beiseite, die Pflanze hat wirklich den Ruf, fruchtbarkeitsfördernd zu sein. Beweisen kann man es aber nicht.

☞ **Scharfgarbe** wirkt zyklusregulierend.

☞ **Holunderblüten** unterstützen die Follikelproduktion.

☞ **Engelwurz** wirkt zyklusregulierend und außerdem durchblutungsfördernd.

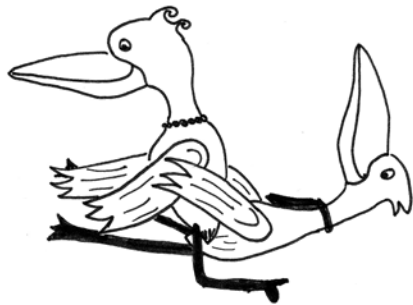
☞ **Himbeerblätter** wirken durchblutungsfördernd und krampflösend. Man darf sie in der ersten Zyklushälfte, aber nicht am Anfang der Schwangerschaft nehmen.

## Moorfedern

Ob du deine Federn in Moor tauchen sollst? Wieso nicht! Hüpf rein, aber nicht gleich in den nächsten Tümpel, sondern in ein spezielles, für Kinderwunschpaare ausgewiesenes Moorbad. Im Bergkiefer-Hochmoor beispielsweise sollen Inhaltsstoffe sein, die den Hormonhaushalt regulieren und insbesondere die Östrogenproduktion ankurbeln. Viele Hotels in solchen Gegenden bieten Pauschalen für Kinderwunscher an.

Natürlich wirkt es nicht bei jedem, aber gerade bei Paaren, bei denen medizinisch keine Ursache für die Kinderlosigkeit gefunden werden kann, wäre der nächste Urlaub im Moor vielleicht einen Versuch wert.

*„Ich erinnere dich bei dieser Gelegenheit gerne wieder daran, dass ein Moorbad alleine noch nicht schwanger gemacht hat.“*



## Kneten, was das Zeug hält

Eine sehr angenehme Therapiemöglichkeit ist die sogenannte Fruchtbarkeitsmassage. Sie wird für Storch und Störchin gleichermaßen angeboten.

Bei der Fruchtbarkeitsmassage wird die Durchblutung verbessert, und Giftstoffe, die sich in den Federn angesammelt haben, werden abtransportiert. Blockaden und Verspannungen können gelöst werden. Aber auch Zyklusunregelmäßigkeiten, beispielsweise bedingt durch eine Schilddrüsenfehlfunktion, können durch die Massage behandelt werden. Fortpflanzungsorgane werden sanft ausgerichtet, das heißt eine geknickte Gebärmutter, mit der sich das Schwangerwerden schwerer gestaltet, kann aufgerichtet werden.


Beim Storch wirkt sich die Entgiftung durch die Massage auch positiv auf die Hormonbalance aus. Des Weiteren werden auch die Schwimmerproduzenten massiert und dadurch wird eine Reinigung der „Leitungen“ vorgenommen, was sich wiederum günstig auf die Qualität und Quantität der Schwimmer auswirkt.

*„Schaut doch mal nach, ob ihr eine Hebamme, einen Heilpraktiker oder einen Arzt findet, die/der so etwas anbietet. Aber für den Sex danach müsst ihr schon selber sorgen.“*







Frage: Mein Doc hat mir ein Gelbkörperhormonpräparat verordnet, kann ich trotzdem weiter die Temperatur messen?

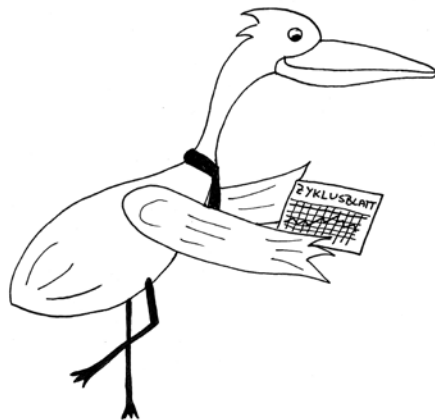
 Dr. Klasto: Kannst du, bringt aber nichts, da dieses Medikament die Temperatur länger in Hochlage hält und somit das Ergebnis verfälscht.

Frage: Wie viel Sex ist zu viel? Ich lese überall, man soll nicht so oft Sex haben, weil es sonst nicht klappt.

 Dr. Klasto: Das gibt es nicht, zu viel Sex ... Vielleicht sollte man sich auf einmal am Tag „beschränken“, weil sonst tatsächlich die Quantität der Spermien abnehmen kann, aber wenn ihr öfter Lust habt, dann macht einfach.

Frage: Ich soll ja die Sex-Tage in das Zyklusblatt eintragen. Was ist aber, wenn ich kurz vor Mitternacht Sex habe, der erst nach Mitternacht endet? Wann trage ich das dann ein?

 Dr. Klasto: Wir Klastos denken ja mit, hier im Buch kannst du also das Kreuzchen auf der Linie zwischen den Tagen eingeben.



## Im Reich der Abkürzungen

Mein lieber Storch, kommt es dir auch manchmal so vor, als würde deine Störchin nur in Rätseln sprechen? Verstehst du nur „Bahnhof“, wenn sie über ihren Zyklus oder den Kinderwunsch redet? Hier sind die gängigsten Abkürzungen auf diesem Gebiet zusammengefasst. Lerne die Abkürzungen, vielleicht spricht ihr ja dann die gleiche Sprache.

### A

AS Ausschabung, muss manchmal gemacht werden, wenn deine Störchin ihr Baby verloren hat, damit alle „Reste“ aus der Gebärmutter entfernt werden können. Informiere dich aber, ob es bei dir im Fall des Falles wirklich notwendig ist, und hole vor dem Eingriff wenn möglich eine Zweitmeinung ein.

### B

BS Bauchspiegelung, wird manchmal gemacht, um festzustellen, ob deine Schwimmer auch beim Ei ankommen können, denn es wird die Durchgängigkeit der Eileiter geprüft.

### C

CL Cover Line beim Temperaturmessen ist, in einfachen Worten, ein Durchschnittswert der Aufwachtemperatur der ersten Zyklushälfte, über der die Temperatur konstant bleiben sollte, wenn eine Schwangerschaft besteht.

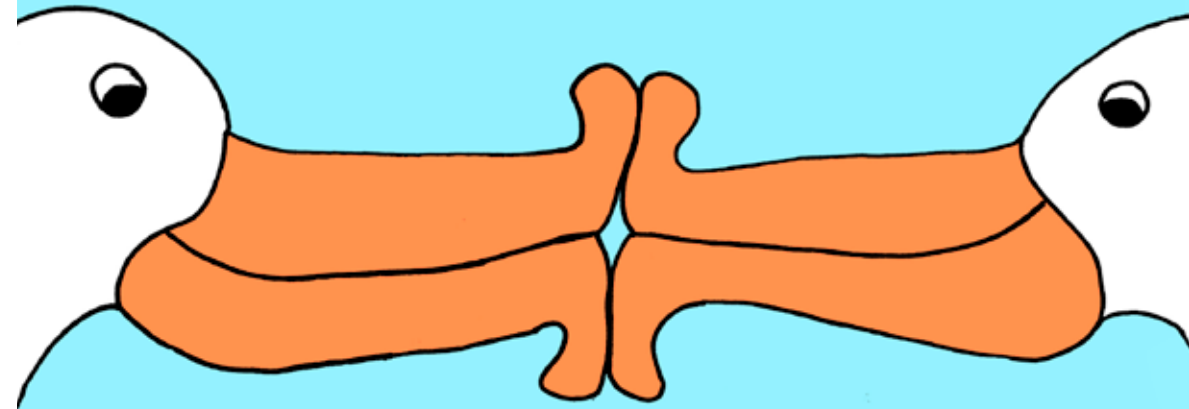
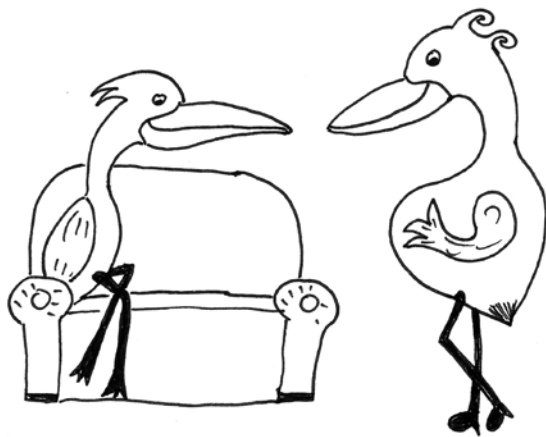
Clomi Clomifen ist ein Wirkstoff, der den Eisprung fördert.

oder in der es eben nicht befruchtet wird und die Mens am Ende kommt.

ZK Zyklus, meist 28 Tage, bei manchen Störchinnen mehr, bei manchen weniger

ZT Zyklustag ist der Tag im Zyklus, an dem sich die Störchin befindet.

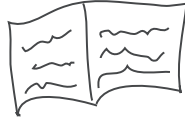
ZV Zervixschleim, das ist das Feuchte, was du vielleicht beim Sex bemerkst. Um den Eisprung herum ist er feuchter als sonst.



Der Befruchtungskorso







### **Buchreihen**

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schulalter

SOWASI! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe

Verschiedene Alben für verwaiste Eltern

### **Einzeltitle**

Alle meine Tage – Menstruationskalender

Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern

Aus dem Schmerz in die Freiheit – Missbrauch

Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby

Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Bitterzucker – Nierentransplantation

Das doppelte Mäxchen – Zwillinge

Das große Storchenmalbuch mit Hebamme Maja

Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg

Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch

Diagnose Magenkrebs ... und zurück ins Leben

Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder

Die Nonnenfrau – Austritt aus dem Kloster

Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs

Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum

Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen

Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen

Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen

Ich war ein Wolfskind aus Königsberg – DDR und BRD

Jutta juckt's – Neurodermitis

Klara weint so viel – Schreibaby

Konrad, der Konfliktlöser – Konfliktfreies Streiten

Lass es raus! Die freie Geburt

Lilly ist ein Sternenkind – Verwaiste Geschwister

Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch

Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild

Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen

Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen

Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt

Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder

Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum

Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust

Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt

Mein Sternenkind – Verwaiste Eltern

Mini ist zu früh geboren – Frühgeburt

Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum

Mord in der Oper – Bellinis letzter Vorhang

Nasses Bett – Einnässen

Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige

Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie

Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder

Regelschmerz ade! Die freie Menstruation

So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt

So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen

Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann

Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt

Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch

Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum

Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt

Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft

Unsere kleine Nina – Babys erstes Jahr

Volle Hose – Einkoten

Wann kommt die Sonne? – Lebertransplantation

Wenn der Krieg um 11 Uhr aus ist, seid ihr um 10 Uhr alle tot! –

Schulprojekt zum ehemaligen KZ-Außenlager Obertraubling

*Bezug über den (Internet-)Buchhandel in  
Deutschland, Österreich und der Schweiz.*



Der Wunsch nach einem Baby ist zwar groß, aber euer Nest bleibt auch nach längerem Probieren einfach leer? Ihr wisst zwar, dass es Storcheneier gibt, habt aber keinen Plan vom Eisprung? So wird es wohl nichts mit dem Rumkugeln.

Herr und Frau Dr. Klasto, von Natur aus Kinderwunsch-Profis, haben für euch ihre Erkenntnisse zum Thema Fortpflanzung unkompliziert und locker zu Papier gebracht. Lest hier, wie auch ihr federleicht zum Wunschkind kommt!

Mit Crashkurs und Tipps zum Thema Sex, Befruchtung und Zyklusauswertung sowie pikanten Tipps zum gegenseitigen Anschnabeln.