

„Strategies for Natural Fertility“

- Emanzipation ist, den Status seiner Fruchtbarkeit zu kennen

- von oftmals erfolgloser Nachsorge zu erfolgreicher Vorsorge für Familie , ein Buch von Dr. Alexander Just

Prämisse: Es geht um gesellschaftssoziale Aufklärung und laienmedizinische Wissensvermittlung auf dem Gebiet der Biologie und Reproduktionsmedizin.

Möglichst lange, sich selbstbestimmt möglichst viele Optionen offen zu halten; dafür kann man (vor)sorgen! Mit dem Ziel gesünder älter werden und damit auch länger natürlich fruchtbar zu bleiben, stellt das Buch unter anderem einen **neuen diagnostischen und therapeutischen Ansatz vor, die natürliche Fruchtbarkeit langfristig** zu unterstützen und fördern. - ein Eye-Opener rund um das neue TOP-Thema „Vorsorge für Familie und Fruchtbarkeit“. Nachdem Vorsorge noch immer die große Unbekannte beim Thema Fruchtbarkeit und Familie ist, stellt diese innovative Methode einen Paradigmenwechsel in der Medizin dar. Viel wichtiger allerdings noch: Sie ermöglicht eine emanzipative Bewusstseinsänderung in den Köpfen von Frau und Mann.

Inhalt: Familie ist ein Masterplan in vielen von uns, denn Kinder werden für viele Menschen als Teil eines gelungenen Lebens angesehen und gehören früher oder später dazu. Der Trend unserer Zeit heißt: später Eltern zu werden. Das Alter, in dem Frauen ihr erstes Kind bekommen, steigt ungebrochen an. Erst Mitte oder gar gegen Ende der Dreißiger bekommen Frauen heute ihren Nachwuchs. Das Zeitfenster der optimalen Fruchtbarkeit liegt bei Frauen allerdings zwischen 22 bis 32. Innerhalb dieser zehn Jahre ist der weibliche Organismus auf Fortpflanzung ausgerichtet und optimal biologisch vorbereitet. Ab dem 30. Lebensalter beginnen Anzahl und Qualität der Eizellen zu verändern. Frauen bekommen ihr erstes Kind mittlerweile am Ende dieser optimalen Phase oder lange nachdem ihre Fruchtbarkeit auf dem Höhepunkt war.

Auch bei Männern lässt die Qualität der Spermienzellen mit steigendem Alter nach, was ebenso zu Schwierigkeiten führen kann, beim Versuch Kinder zu bekommen. Daher ist es für diese genauso zentral, sich mit Fruchtbarkeitsvorsorge zu beschäftigen. Allerdings produzieren sie Samenzellen immerhin

permanent bis ins hohe Alter, während Frauen mit einer bestimmten Anzahl von Eizellen geboren werden. Sie gilt als größte Zelle des Körpers und ist die erste, die zu altern beginnt. Nachschub gibt es keinen.

Sind diese Eizellen in ihre Anzahl und Qualität vermindert, kann auch die Reproduktionsmedizin nur mehr sehr eingeschränkt helfen. Sich für fruchtbar zu halten, ohne es tatsächlich genau zu wissen, kann unweigerlich in eine biologische Einbahnstraße führen, aus der selbst die moderne Wissenschaft der Reproduktionsmedizin nicht mehr effektiv herauszuhelfen vermag. Auch künstliche Befruchtung ist dann in den meisten Fällen nur noch mit der Eizellenspende einer jüngeren Frau erfolgreich. Diese Umstände sind vielen Menschen in dieser biologischen Endgültigkeit nicht bewusst.

Doch es gibt Möglichkeiten zur Vorsorge, um dem entgegenzuwirken. Mit Hilfe eines speziellen Konzepts lässt sich einerseits schon frühzeitig überprüfen, ob noch genügend Eizellen vorhanden sind und andererseits wie effektiv diese, sowie alle anderen Zellen als kleinste Baueinheit unseres Körpers arbeiten. Die Nutzung dieses natürlichen Monitorings der Fruchtbarkeit basiert auf einem individuell abgestimmten Konzept zur reproduktiven Vorsorge, welches ganzheitlich aufgestellt ist, und damit auf fach- und themenübergreifendem Wissen beruht.

Die eingesetzten therapeutischen Mittel und Möglichkeiten beruhen nicht etwa auf der Anwendung von Hormonen, sondern auf der Umsetzung von personalisierten Kombinationen von Mikronährstoffen und Spurenelementen, Ernährungs- sowie Sportempfehlungen.

Die Wissensvermittlung in diesem Buch zielt darauf ab, die Wünsche einer emanzipierten Frau in Einklang mit Familie zu bringen. Ziel ist jene Vorsorge zu kreieren, die es braucht, damit sie selbstbestimmt Entscheidungen trifft und diese ihr biologisch nicht genommen werden, sodass es nicht zu spät ist.

Ausführung: Das Buch von Dr. Just (180 Seiten, 10 Kapitel) erscheint 2024 im renommierten Ueberreuter-Verlag und wird mit einer Medienkampagne begleitet. Aufmerksamkeit ist garantiert.