

Checkliste bei Kinderwunsch

Frauen & Männer

- Allgemeinen Gesundheitscheck beim Arzt vereinbaren**
So kannst du beispielsweise Geschlechtskrankheiten ausschließen, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen oder zu Fehl- bzw. Frühgeburten führen können.
- Stress reduzieren**
Stress kann das Entstehen von Sauerstoffradikalen fördern. Samen- und Eizellen reagieren auf freie Radikale und oxidativen Stress besonders empfindlich.
- Sport und Bewegung integrieren**
Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung ist eine gute Voraussetzung für dein zukünftiges Familienleben.
- Rauchen aufgeben**
Nicht nur deine Gesundheit profitiert von einem Rauchstopp, sondern auch die Fruchtbarkeit von Mann und Frau.
- Alkoholkonsum einschränken**
Es gibt keine verlässlichen Grenzwerte für den Alkoholkonsum der Schwangeren, unterhalb derer keine Schäden bei Kindern zu erwarten sind. Daher sollten Frauen vor und während einer Schwangerschaft sowie auch in der Stillzeit am besten keinen Alkohol trinken. Ein reduzierter Alkoholkonsum kann auch positive Effekte auf die Spermienqualität haben.
- Gewicht kontrollieren**
Starkes Über- oder Untergewicht kann den Hormonhaushalt und den Zyklus der Frau durcheinanderbringen und auch die Potenz des Mannes beeinträchtigen.

Frauen

- Termin beim Zahnarzt vereinbaren**
So kannst du Behandlungen genau planen und noch vor Beginn der Schwangerschaft abschließen.
- Impfstatus überprüfen**
Achte darauf, notwendige Impfungen bereits vor der Schwangerschaft durchzuführen, damit du und dein Kind bestmöglich geschützt sind. Zahlreiche Infektionen in der Schwangerschaft können für Mutter und Baby mit erhöhten Risiken verbunden sein.
- Fruchtbare Tage bestimmen**
Den genauen Zeitpunkt deines Eisprungs zu kennen, kann dabei helfen, damit aus dem Kinderwunsch auch bald ein Wunschkind wird.

Männer

- Umweltbelastungen vermeiden**
Aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass Umwelteinflüsse die Spermienqualität verschlechtern können. Dazu zählt auch, wenn du beruflich Chemikalien, Strahlung und Schwermetallen ausgesetzt bist.
- Auf die Temperatur achten**
Hitze macht Spermien müde und schlapp. Nicht umsonst hat die Natur die Hoden aus dem Körperinneren nach außen verlagert. Verzichte daher lieber auf heiße Bäder, Saunagänge, Sitzheizung und enge Kleidung.

Bei einem Kinderwunsch sollten beide Partner besonders Wert auf eine ausgewogene und gesunde Lebensweise legen. Dazu gehört auch eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen.

Frauen

- **Folsäure zuführen**

Folsäure trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes bei und ist essenziell für Zellteilung, Blutbildung und die kindliche Entwicklung. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure leistet einen wichtigen Beitrag, um Fehlbildungen wie etwa einen Neuralrohrdefekt zu vermeiden. Um von dieser positiven Wirkung zu profitieren, solltest du täglich 400 mcg Folsäure zusätzlich zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu dir nehmen. Und das über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis.
- **Jod-Versorgung im Auge behalten**

Eine gute Versorgung mit dem Spurenelement Jod ist nicht nur für den Schwangerschaftsverlauf von Bedeutung, sondern auch, um überhaupt schwanger zu werden. Schon ab der 12. Schwangerschaftswoche beginnt das Kind selbst, Schilddrüsenhormone herzustellen. Und dazu braucht es Jod.
- **Eisenstatus bestimmen**

Eisen ist der Mikronährstoff, von dem du in der Schwangerschaft reichlich benötigst. Der Eisenbedarf erhöht sich um 100% und somit auf 30 mg pro Tag.
- **Auf die Omega-3-Fettsäure DHA achten**

Die Aufnahme von DHA durch die Mutter ist für die Entwicklung des Gehirns beim Fötus und beim gestillten Säugling wichtig.

Männer

- **Vor oxidativem Stress schützen**

Zink und Selen sind wichtige Nährstoffe für die Fruchtbarkeit und Spermienbildung. Die beiden Antioxidantien fungieren wie ein Schutzschild für die Samenzellen. Auch die Vitamine C und E sowie CoQ₁₀ sind potente Antioxidantien.
- **Homocystein-Wert im Blick behalten**

Ein erhöhter Homocysteinspiegel kann der natürlichen Empfängnis im Wege stehen. Vor allem die B-Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure spielen eine wichtige Rolle für den Homocystein-Stoffwechsel.
- **Energie bereitstellen**

Auch Spermien benötigen Energie, damit sie den anstrengenden Weg zur Eizelle zurücklegen können. Eine ausreichende Versorgung deines Körpers mit Mikronährstoffen und Cofaktoren wie B-Vitaminen, CoQ₁₀ und L-Carnitin sind dafür wichtig.