

Tipps vom Experten für Kinderwunschpaare

Wir möchten noch einmal in Kürze die wichtigsten Tipps für Sie als Kinderwunschpaar zusammenfassen.

1) Kinderwunsch: Aufsuchen des Arztes



Bedenken Sie, dass, wenn nach einem Jahr trotz regelmäßigem, ungeschütztem Geschlechtsverkehr der Kindersegen ausbleibt, ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden sollte. Ist die Frau allerdings schon älter als 36 Jahre oder der Partner älter als 50 Jahre, dann sollte schon nach 6 Monaten ein Arzt konsultiert werden. Wenn gesundheitliche Auffälligkeiten (z. B. Zyklusunregelmäßigkeiten, starke Regelschmerzen, Schilddrüsenprobleme, Zuckerkrankheit, starkes Über- oder Untergewicht ...) bestehen, sollte frühzeitig ein Spezialist aufgesucht werden.

Siehe auch: [Ursachen für unerfüllten Kinderwunsch](#)

2) Häufigkeit von Geschlechtsverkehr

Es ist nicht sinnvoll, den Geschlechtsverkehr nur auf die fruchtbaren Tage aufzusparen. Wenn 2–3 mal pro Woche Geschlechtsverkehr stattfindet, ist die Wahrscheinlichkeit groß genug, dass ausreichend Spermien den Weg zur Eizelle finden und somit eine Befruchtung stattfinden kann. Den Geschlechtsakt nur zu Befruchtungszwecken zu planen mag wohl aus religiösen Gründen angebracht sein. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass darunter die Beziehung leiden kann.

3) Die Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst bringt ideale Voraussetzungen für die Schwangerschaft. Aufwärmen von Lebensmitteln kann einerseits zum Verlust von wertvollen Vitaminen führen, andererseits können dabei auch Substanzen (Histamine) entstehen, die sich negativ auf die Einnistungswahrscheinlichkeit eines [Embryos](#) auswirken. Vorsicht mit der zusätzlichen Einnahme von Vitaminen, Spurenelementen, Fettsäuren oder anderen Nahrungsergänzungsmitteln. Hier gilt der Leitsatz: „Allzu viel ist ungesund“. So kann ein Zuviel an Vitamin A und Vitamin D sogar die Entwicklung des Embryos schädigen. Auch zu viel Eisen, Zink, Selen u. a. Elektrolyte können schädlich sein. Sollten Sie solche Mittel benötigen, dann befragen Sie dazu bitte unbedingt den Spezialisten. Wichtig ist, dass man ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt. Hier aber auch Vorsicht: Wenig Kohlensäure und zuckerhaltige Getränke.

4) Die Reduktion von Umweltgiften

Wir wissen, dass die Menschheit durch Umweltgifte belastet wird. Äußerst schädliche Stoffe für Kinderwunschpatienten sind jene, die durch ihre hormonelle Wirkung unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Hier vor allem die Inhaltsstoffe in Kunststoffprodukten. Bekannt sind die Weichmacher im Plastik. Wenn Kunststoffe mit säurehaltigen Lebensmitteln in Kontakt kommen, dann lösen sich Phenole (z. B. Bisphenol A u.a.) aus dem Plastik in die Lebensmittel. Diese Stoffe sind in der Lage, den Hormonhaushalt nachträglich zu stören und sich negativ auf die Fortpflanzung auszuwirken. Auch das Erhitzen von Lebensmitteln in Plastik sollte vermieden werden. Auch andere Umweltbelastungen können sich negativ auf die [Eizell-](#) bzw. [Samenzell-](#)Qualität auswirken. Solche Einflüsse betreffen oft auch besondere Berufsgruppen, die mit Lösungsmitteln, Giftstoffen oder anderen Chemikalien in Kontakt kommen oder auch Kohlenmonoxidbelastung oder Spritzmittelverbreitung ausgesetzt sind.

5) Tipps speziell für den Mann

Männer sollten immer daran denken, dass der Hoden deshalb außerhalb des Körpers positioniert ist, damit er um ca. 1–2 °C kühler ist als die Körperkerntemperatur. Wenn der Hoden durch Mode oder durch Fehlverhalten chronisch oder auch periodisch überwärmt wird, dann leidet die Samenproduktion darunter. Folgende Fehlverhalten können hier eine schädigende Wirkung haben: regelmäßige heiße Vollbäder, Sitzheizung im Auto, Handy in der vorderen Hosentasche, zu enge Unterwäsche oder zu enge Hosen, lange Fahrradtouren oder auch Ausdauertraining am Home Trainer und langes Arbeiten mit dem Laptop am Schoß. Schädlich kann auch Sauna sein, wenn man die vorgeschriebene Abkühlung nicht durchführt. Häufige Ejakulationen (4–5x/Woche) wirken sich positiv auf die Produktion von Samenzellen

aus! Es wird zwar die Menge etwas reduziert, dafür die Qualität der Spermien verbessert. Dies wirkt sich positiv auf den Befruchtungsmechanismus aus.

6) Dem Nikotin den Kampf ansagen

Rauchen ist bei Kinderwunsch generell abzulehnen. Viele tausend schädliche Inhaltsstoffe im eingeatmeten Rauch schädigen nachweislich die Eizellen und Embryonen, aber auch die Spermien. Es ist weiterhin erwiesen, dass sich diese Inhaltsstoffe auch auf die Entwicklung des Kindes negativ auswirken. So haben Kinder von Rauchern häufiger allergische Erkrankungen und bösartige Erkrankungen. Aber auch passives Rauchen ist schädlich. Auf Alkohol und andere potenziell schädliche Genussmittel sollten ebenfalls verzichtet werden.

7) Achten Sie auf Ihren Körper

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist für den Körper sehr wichtig. Man sollte darauf achten, dass das Körpergewicht nicht zu gering, aber auch nicht zu hoch ist. Hierzu sollte man den Arzt befragen. Auch eine jährliche Gesundheitsuntersuchung kann versteckte Krankheiten ans Tageslicht bringen.

8) Traditionelle Chinesische Medizin

[Akupunktur](#) und chinesische Kräuter können nachweislich die Fruchtbarkeit positiv beeinflussen. Diese Betreuung sollte allerdings durch einen erfahrenen Arzt erfolgen.

Siehe auch: [Alternative Behandlungsmethoden](#)

9) Die Zähne

Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Entzündungen im Zahnfleisch oder im Bereich von wurzelbehandelten Zähnen einen negativen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf einer

Schwangerschaft haben. Lassen Sie sich vom Zahnarzt bestätigen, dass keine Entzündung besteht.

10) Die Verdauung

Sollten chronische Probleme mit der Verdauung bestehen, so dürfen diese Probleme auf keinen Fall mit Abführmitteln behoben werden, da dies zu einem Ungleichgewicht der Elektrolyte und Vitamine führen kann. Dem Embryo würden wichtige Substanzen fehlen. Hier kann eine Entschlackungskur nach F. X. Mayr Abhilfe schaffen.

Siehe auch: [Alternative Behandlungsmethoden](#)

11) Medikamente

Es ist über viele Medikamente bekannt, dass sie den Hormonhaushalt verändern können. Jedes Medikament muss dem behandelnden Arzt bekannt gegeben werden; auch rein pflanzliche oder homöopathische Mittel.