



## Gesundheits-Check

- Bei Kinderwunsch ist ein Check-up beim Arzt sinnvoll.<sup>1</sup>
- Mindestens 3 Monate vor der geplanten Schwangerschaft solltest Du prüfen, ob Du gegen Röteln immun oder geimpft bist.
- Lass Deine Schilddrüsenwerte überprüfen!
- Ein Blutbild gibt Auskunft über eventuelle Vitamin- oder Nährstoffmängel oder andere Hindernisse, die dann behandelt werden können.<sup>2</sup>
- Lass Dich auch frühzeitig auf Geschlechtskrankheiten wie Chlamydien untersuchen! Viele dieser Erkrankungen verlaufen unbemerkt, können aber die fruchtbaren Tage beeinflussen oder im schlimmsten Fall eine Unfruchtbarkeit bewirken.<sup>2</sup>



## Stress vermeiden

- Negativen Druck und Stress solltest Du aus dem Weg gehen, denn diese können Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit haben.<sup>3</sup>
- Achte auf ein gutes Wohlbefinden und finde Wege, den Stress besser zu bewältigen, z. B. durch Atemübungen, Meditation oder Yoga!



## Ernährungs-Check

- Ernähre Dich ausgewogen mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, denn das ist bedeutend für die Fruchtbarkeit und zur Vorbereitung auf die Schwangerschaft!
- Achte auf ausreichende Mengen an Vitamin B12, Kalzium und Eisen, vor allem wenn Du vegan lebst!<sup>4</sup>
- Stelle eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen sicher! Folsäure sowie Mönchspfeffer sind bei Kinderwunsch von Bedeutung.
- Prüfe die Ernährung Deines Partners! Auch Männer können nachhelfen und durch eine ausgewogene Ernährung die Spermienqualität verbessern.



## Die richtige Stellung beim Sex

- Die Missionarsstellung sowie die „Hündchen-Position“ sind unter anderem empfehlenswert, da der Weg der Spermien zur Gebärmutter hierbei kurz ist. Zu den verschiedenen Stellungen beim Sex gibt es aber bisher keine wissenschaftlichen Studien.<sup>8</sup>



## Bewegungs-Check

- Bewege Dich regelmäßig, denn körperliche Bewegung bringt den Kreislauf auf Trab und tut dem ganzen Körper gut! Bewegung und moderater Sport helfen, das Gewicht zu regulieren und Dein Stress-Level zu senken.
- Verzichte beim Schwanger werden auf Leistungssport!<sup>2</sup> Zu große Anstrengung kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken.
- Reduziere Dein Gewicht, wenn Dein BMI über 25 liegt, denn sonst könnte dies die Wahrscheinlichkeit auf eine Empfängnis mindern!
- Bei Untergewicht solltest Du versuchen, Dein Gewicht zu erhöhen, denn auch das kann die Chance auf ein Baby verringern. Außerdem ist das Fehlgeburtenrisiko erhöht.<sup>2</sup>



## Umweltgifte vermeiden

- Lass Dein Haus oder Deine Wohnung auf Schadstoffe prüfen, insbesondere wenn Du und Dein Partner schon längere Zeit versuchen schwanger zu werden! Umweltgifte können die fruchtbaren Tage beeinflussen und eine verminderte Fruchtbarkeit bedingen.<sup>5</sup>
- Konsumiere Produkte aus biologischer Landwirtschaft, um die Aufnahme von Umweltgiften so gering wie möglich zu halten!
- Ziehe Bio-Produkte bei Putzmitteln, Kosmetika und Kleidung den herkömmlichen Produkten vor!<sup>5</sup>
- Trinke aus Glasflaschen anstelle von Plastikflaschen und verzichte auf das Aufwärmen von Essen in Plastikverpackungen und -dosen oder auch Konserven! Das in diesen Behältern enthaltene Bisphenol A (BPA) könnte einen Einfluss auf das Hormonsystem haben.<sup>6</sup> Zudem könnte BPA das Risiko einer frühen Fehlgeburt steigern.<sup>7</sup>



## Sex - wie oft?

- Alle 2-3 Tage Sex zu haben ist sinnvoll. Um die Chancen auf ein Baby zu optimieren, sollte der Geschlechtsverkehr am besten innerhalb Deiner individuellen fruchtbaren Zeit stattfinden.<sup>9</sup> Wie Du diese ermitteln kannst, erfährst Du auf [www.cyclotest.de](http://www.cyclotest.de).

### Quellen:

<sup>1</sup> Friese, K. et al.: planBaby. Wenn Paar Eltern werden wollen – gesund zum Wunschkind. München 2014.

<sup>2</sup> Sperling H.: Therapy for infertile couples. Urologe A. 2005. 44(10). P. 1147-53.

<sup>3</sup> Diedrich, K. et al.: Reproduktionsmedizin. 1. Auflage. Berlin, Heidelberg 2013.

<sup>4</sup> Khaschei, K.: Stiftung Warentest: Schwanger – Mein Kind & ich. 2. komplett überarbeitete Auflage. Berlin 2015.

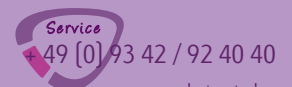
<sup>5</sup> Lechner, W.: Schwangerschaft und Umwelt. Tyrolia-Verlag. Innsbruck-Wien 1993.

<sup>6</sup> Fujimoto, V. Y. et al.: Serum unconjugated bisphenol A concentrations in women may adversely influence oocyte quality during in vitro fertilization. Fertility and Sterility. Vol. 95, Issue 5, p. 1816-1819. 2011.

<sup>7</sup> Lathi, R. B. et al.: Conjugated bisphenol A in maternal serum in relation to miscarriage risk. Fertility and Sterility. Vol 102, Issue 1, p. 123-128. 2014.

<sup>8</sup> Parry, L.: Revealed... the best sex positions to get pregnant – and it's best when he's on top, says fertility expert. Abgerufen am 19. November 2016 auf [www.dailymail.com](http://www.dailymail.com).

<sup>9</sup> Malteser Arbeitsgruppe NFP (Hrsg.): Natürlich und sicher. Das Praxisbuch. 18. Auflage. Stuttgart 2011.



[www.cyclotest.de](http://www.cyclotest.de)

UEBE Medical GmbH  
Zum Ottersberg 9,  
97877 Wertheim  
Deutschland