

9 essenzielle Tipps, welche die Wahrscheinlichkeit einer natürlichen Schwangerschaft erhöhen.



1. Verzichten Sie aufs Rauchen

Rauchen schadet der Fruchtbarkeit von Mann und Frau. Der schlechte Einfluss auf die Eizell- und Samenqualität sowie das Risiko einer Fehlgeburt sind wissenschaftlich eindeutig belegt.



2. Alkohol? Lieber nicht

Natürlich müssen Sie bei der nächsten Feierlichkeit nicht mit Wasser anstoßen, jedoch sollten Sie Alkohol nur in Maßen zu sich nehmen.



3. Gesund essen

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen mit viel frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, eiweißreicher Kost, Milchprodukten sowie ein- bis zweimal pro Woche Seefisch. Das erhöht die Vitalität von Ei- und Samenzellen und verbesserte die Chance schwanger zu werden. Auch die Einnahme bestimmter Mikronährstoffe kann helfen. Sprechen Sie dazu mit Ihrem Arzt.



4. Koffein reduzieren

Mehr als zwei bis drei Tassen Kaffee, schwarzen Tee oder andere koffeinhaltige Getränke sollten Sie pro Tag nicht trinken.





5. Bleiben Sie fit

Regelmäßiges Training ist gut für das körperliche und geistige Wohlbefinden und unterstützt ein gesundes Körpergewicht, was wiederum für Ihren Kinderwunsch von Vorteil ist. Aber: Zu viel Sport, insbesondere Leistungssport treibt, bringt den Hormonhaushalt durcheinander. Dies führt bei Frauen nicht selten zu Zyklusstörungen und beim Mann zu einer verminderten Ausschüttung von bestimmten Hormonen, die Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben.



6. Schluss mit Sex-Abstinenz

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen: Regelmäßige Samenergüsse erhöhen die Qualität der Spermien.



7. Weniger Stress, mehr leben

Stress wird gerne als Grund für den ausbleibenden Kinderwunsch aufgeführt. Genießen Sie darum die schönste Sache der Welt ohne Erfolgsdruck. Andererseits müssen Sie aber auch kein völlig stressfreies Leben führen, um schwanger zu werden. Denn mal ehrlich: Schon in der Steinzeit hatten die Menschen Bären- und Tiger-Stress – und trotzdem ist die Menschheit so weit gekommen.



8. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?

Medikamente, die dauerhaft genommen werden, können Nebenwirkungen haben, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



9. Den eigenen Zyklus kennen

Die fruchtbare Phase beträgt nur wenige Tage pro Zyklus! Wann diese ist, kann z. B. mit Hilfe eines Eisprungkalenders, einer Zyklus-App oder eines Ovulationstest bestimmt werden. Ist Ihr Zyklus unregelmäßig, hilft Ihnen Ihr Arzt bei der Bestimmung Ihrer fruchtbaren Tage.

