



Für manche scheint es das einfachste auf der Welt zu sein – und gerade das macht es für die Betroffenen so frustrierend: Während es bei manchen Paaren sofort mit dem ersehnten Nachwuchs klappt, scheint es bei anderen schier unmöglich zu sein. Der Kinderwunsch gilt als unerfüllt, wenn sich trotz regelmäßigem Geschlechtsverkehr über ein Jahr keine Schwangerschaft einstellt. Um das kleine Wunder schneller empfangen zu können, gibt es einige Tipps, die zum Erfolg führen können, wenn man sich als Paar daran hält. Denn zur Zeugung eines Kindes gehören immer zwei.

Tipp 1: die richtige Ernährung und eine gesunde Lebensweise

Für beide Geschlechter gilt, dass die optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen die Chancen auf ein Kind verbessert. Um eine gute Spermienqualität zu erreichen, sollte der Mann besonders auf seine Versorgung mit Vitamin C, B12 und Zink achten. Für die Frauen kann dagegen besonders die Selen-, Folsäure- und Jod-Einnahme entscheidend für das erfolgreiche Einnisten des Eis sein. Allgemein ist für beide potentielle Eltern eine Ernährung mit ausreichend Obst, Blattgemüse, Nüssen, Fisch und gesunden Ölen das Beste.

Wer raucht, schadet damit der Fruchtbarkeit, sei es nun der Mann oder die Frau. Die Testosteronproduktion sinkt dadurch und die Menge der Samen verringert sich. Auch bei Frauen sinken die Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron im Blut. Selbst bei mäßigem Rauchen verringert sich die Wahrscheinlichkeit, in einem Zyklus schwanger zu werden, um einen Wert zwischen 10 und 40 Prozent. Kinder von Frauen, die vor der Empfängnis mehrmals wöchentlich Alkohol trinken, können außerdem an intrauterinen Wachstumsstörungen leiden, selbst wenn der Konsum nach der Empfängnis unterbleibt. Wenn sich die Frau also bereits vor der geplanten Schwangerschaft so ernährt, als wäre sie es bereits, tut sie dem werdenden Embryo einen großen Gefallen.

Tipp 2: auf das Gewicht achten

Selbstverständlich können Frauen auch dann ein Kind empfangen, wenn sie übergewichtig sind. Studien zeigen jedoch, dass sich bei etwa 60 Prozent von ihnen Empfängnisprobleme entwickeln, wenn sie deutlich zu viel wiegen. Wenn das Normalgewicht des BMI um 20 Prozent überschritten ist, sollte man versuchen, das Gewicht zu reduzieren. Doch auch zu wenig sollte die Waage nicht anzeigen. Wird das Idealgewicht um 10 Prozent unterschritten, stellen sich bei manchen Frauen ebenfalls Empfängnisprobleme ein. Daher ist das Gewicht definitiv eine der messbaren Größen, die zeigen, ob die Schwierigkeiten vielleicht damit verknüpft sind.

Tipp 3: Nahrungsergänzungsmittel

Für die Kinderwunsch-Zeit wird Frauen die tägliche Ergänzung der Nahrung mit den Vitaminen B9, B12, Vitamin D3 und dem Mineralstoff Jod empfohlen. Auch Männer können durch Nahrungsergänzung zum Erfolg beitragen: Mit ausreichend Zink für die Fruchtbarkeit und Selen für die Spermienbildung, kann man(n) seine Fertilität positiv beeinflussen.

Tipp 4: Krankheiten vollständig auskurieren

Regelmäßige Besuche beim Frauenarzt sollten ebenso wie die beim Zahnarzt fest eingeplant sein. Werden Erkrankungen wie Eileiter- oder Eierstockentzündungen nicht erkannt oder nicht austherapiert, können sie zu Unfruchtbarkeit führen. Auch Chlamydien-Infektionen können bei beiden Geschlechtern schuld daran sein, dass kein Kind empfangen werden kann. Hier müssen die Partner mit Antibiotika behandelt werden, und die Chance auf ein Kind steigt wieder an. Der Arzt erkennt auch eventuelle Fehlbildungen der Organe, eine vorliegende Endometriose oder Hormonstörungen, die der Grund für Empfängnisprobleme sein könnten. Auch der Mann sollte beim Urologen untersuchen lassen, ob bei ihm irgendwelche körperlichen Ursachen dem Kinderwunsch im Weg stehen.

Tipp 5: Entschleunigen

Sich als Paar zu entspannen, kann dabei helfen, dass die Psyche sich entkrampft. Der Gedanke daran, dass man vielleicht niemals Eltern werden kann, sollte nicht dauerhaft im Vordergrund stehen. Oft hilft auch ein Kurzurlaub, um auf andere Gedanken zu kommen und dem Alltagsstress zu entfliehen. Ist das nicht möglich, sollten die Paare sich Zuhause etwas Gutes tun – abends zusammen entspannen, Tee trinken, essen gehen oder zusammen in Ruhe kochen. Alles was gut tut, ist erlaubt, nur längere Saunagänge sollten für den Mann erst einmal hintenangestellt werden. Dabei könnten die Keimdrüsen so stark erhitzt werden, dass die Samenproduktion nachlässt. Auch eine Sitzheizung im Auto, eine Heizdecke oder der Laptop auf dem Schoß sollten erst einmal tabu sein. Am besten sind gemeinsame Spaziergänge, denn sie tun der Paarbindung gut. Zudem unterstützt das Vitamin D, welches durch das Sonnenlicht gebildet wird, die Fruchtbarkeit beider Geschlechter. Also nichts wie raus an die frische Luft!