

Kinderwunsch

15-20 Prozent aller Paare haben Probleme, sich ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

Die **höchste natürliche Fertilität** (Fruchtbarkeit) **der Frau liegt zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr** und nimmt danach kontinuierlich ab. Mit dem Eintritt in die Wechseljahre endet die natürliche Fruchtbarkeit.

Die **natürliche Fruchtbarkeit des Mannes nimmt ab dem 40. Lebensjahr langsam beginnend ab** – sie kann jedoch in Einzelfällen bis ins hohe Alter bestehen bleiben. Von Sterilität ist jedoch erst die Rede, wenn bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr zweimal wöchentlich innerhalb von ein bis zwei Jahren keine Schwangerschaft eintritt.

Die **Ursachen für die Unfruchtbarkeit sind bei Mann und Frau vielfältig**. Die Ursache der Unfruchtbarkeit liegt jeweils zu 39 Prozent bei der Frau allein, bei weiteren 26 Prozent sowohl beim Mann als auch bei der Frau. Bei 15 Prozent aller Paare bleibt die Ursache der Kinderlosigkeit ungeklärt.

Eine Sterilitätsbehandlung sollte deshalb stets eine Paartherapie sein.

Die Gesundheit und eine gesunde Lebensweise von Mann und Frau sind ebenfalls wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kinderwunsch-Behandlung.

Checkliste bei Kinderwunsch

Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an beide Partner (m/w/d).

1. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
2. Trinken Sie mind. zwei Liter Wasser, Schorle, oder ungesüßten Tee pro Tag.
3. Lassen Sie eine Vitalstoffanalyse durchführen, um mögliche Mikronährstoffmängel aufzudecken und behandeln zu können (Vitalstoffmedizin).
4. Verzichten Sie auf Zigaretten, Alkohol, Koffein (in hohen Mengen) und andere Suchtmittel.
5. Streben Sie ein gesundes Körpergewicht an (BMI zwischen 18,5 und 25).
6. Treiben Sie regelmäßig Sport und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.
7. Vermeiden Sie Stress und gönnen Sie sich viel Ruhe und Entspannung.
8. Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf.
9. Bestimmen Sie Ihren Eisprung und nutzen Sie Ihre fruchtbaren Tage.
10. Behalten Sie, wenn möglich, Ihr Alter bei der Schwangerschaftsplanung im Blick.
11. Achten Sie auf einen hygienischen Haushalt.
12. Prüfen Sie Ihre Medikamente und Kosmetikprodukte auf Substanzen, die in der Schwangerschaft nicht erlaubt sind.
13. Überprüfen Sie Ihren Impfschutz und holen Sie ggf. Impfungen nach (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Keuchhusten).

14. Lassen Sie einen Gesundheits-Check durchführen, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu überprüfen.
15. Nehmen Sie einen Kontrolltermin beim Zahnarzt wahr, da während der Schwangerschaft viele Eingriffe nicht möglich sind.
16. Informieren Sie sich über berufliche Rahmenbedingungen und die Beantragung von finanziellen Leistungen.
17. Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz und schließen Sie, wenn gewünscht, Zusatzversicherungen ab.
18. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und lassen Sie uns über Ihren Kinderwunsch sprechen.

Gerne beraten wir Sie, damit Sie sich Ihren Kinderwunsch erfüllen können.