

Schwanger werden mit der richtigen Ernährung und Lebensweise

VOM KINDERWUNSCH ZUM WUNSCHKIND



Jetzt neu!

Der Ratgeber bei
Kinderwunsch –
für SIE und IHN!

IMPRESSUM

Herausgeber:
site-works AG
Wilhelm-Leuschner-Straße 10
60329 Frankfurt
T 069 95 10 95 0 - 0
F 069 95 10 95 0 - 25
E kontakt@site-works.de
www.site-works.de

Satz und Gestaltung:
SteriPharm
Pharmazeutische Produkte GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68
D-14195 Berlin

2. aktualisierte Auflage
© 10/2019 • Alle Rechte vorbehalten

Bildquellen

Fotos: ExQuisine – Fotolia (S. 21) / Foxys_forest_manufacture – istockphoto.com (S. 35) / LittleBee80 – istockphoto.com (S. 23) / Lisovskaya – istockphoto.com (S. 30 S. 40) / Nomad – istockphoto.com (S. 6, S. 9, S. 17, S. 18-19, S. 24-25) / PeopleImages – istockphoto.com (S. Cover, S. 13, S. 36) / pixelfit – istockphoto.com (S. 39) / scyther5 – istockphoto.com (S. 11) / SteriPharm (S. 32, S. 33) / Uwe Annas – Fotolia (S. 26)

Grafiken: Veslava – stock.adobe.com (S. 3, S. 4-5, S. 8-9, S. 10, S. 12, S. 17, S. 21, S. 23, S. 27, S. 28-29, S. 34, S. 37, S. 38, S. 42) / Gunita Reine – istockphoto.com (S. 14-15) / setory (S. Umschlag) / Baksiabat – istockphoto.com (S. 24)

VOM KINDERWUNSCH ZUM WUNSCHKIND

Schwanger werden mit der richtigen
Ernährung und Lebensweise – für SIE und IHN

INHALT

SCHWANGER WERDEN – EIN PERFEKTES ZUSAMMENSPIEL UNZÄHLIGER FAKTOREN	8	FRUCHTBARKEIT VERBESSERN: TIPPS FÜR PAARE MIT KINDERWUNSCH	20
METHODEN ZUR BESTIMMUNG DES EISPRUNGTERMINS	10	DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG – EIN WICHTIGER SCHRITT ZUM ERFOLG	26
ANDROLOGE ODER URULOGE: KENNST DU DEN UNTERSCHIED?	12	FOLSÄURE, DAS KINDERWUNSCHVITAMIN	34
SCHWANGER WERDEN OHNE STRESS	13	DREI GÄNGE FÜR DIE LIBIDO	37
DER MÄNNLICHE ZYKLUS – DIE SPERMATOGENESE	14	TIPPS FÜR EINE GESUNDE KÜCHE	38
WENN DAS WUNSCHKIND AUF SICH WARTEN LÄSST	16	NÜTZLICHE ADRESSEN, LINKS UND EMPFEHLUNGEN	43
WIE GUT IST DEINE SPERMIIENQUALITÄT?	19		



DAMIT AUS LIEBE LEBEN WIRD ...

Liebe zukünftige Eltern,

Sie haben beschlossen, ein Kind zu bekommen? Wie schön! Diese Entscheidung wird Sie als Paar näher zusammenbringen und Ihre Beziehung stärken. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, dass mit dem Kinderwunsch auch viele Fragen verbunden sind: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie können wir unsere Fruchtbarkeit verbessern? Was können wir tun, damit unser Wunschkind gesund zur Welt kommt?

Auch bei grundsätzlicher Fruchtbarkeit und Zeugungsfähigkeit gilt: Ob und wie schnell der Kinderwunsch in Erfüllung geht, darüber entscheiden viele Faktoren. Schließlich folgt eine Befruchtung komplexen und fein aufeinander abgestimmten hormonellen, biologischen und auch zeitlichen Abläufen. Die Entstehung des neuen Lebens ist auch für mich immer wieder ein Wunder.

Doch neben den naturgegebenen Faktoren können ungeduldige „Noch-nicht“-Eltern vieles selbst positiv beeinflussen und den Weg zum Wunschkind ebnen. Einen großen Stellenwert nimmt ein gesunder Lebensstil ein: Bewegung möglichst an der frischen Luft, ein normales Gewicht, Zeit für Entspannung und eine ausgewogene Ernährung gehören für beide Partner unbedingt dazu. Zusätzlich empfehle ich eine ausreichende Zufuhr mit Folsäure.

Die meisten Frauen achten bereits vor und während der Schwangerschaft und auch in der Stillzeit auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure – dieser Mikronährstoff unterstützt Zellteilungs- und Zellwachstumsprozesse, die Blutbildung sowie das Wachstum des mütterlichen Gewebes. Darüber hinaus wirkt es embryonalen Fehlentwicklungen entgegen.

In diesem Ratgeber finden Sie viele Informationen rund um die Themen Fruchtbarkeit und gesunde Ernährung sowie nützliche Tipps, wie jeder von Ihnen eine Schwangerschaft positiv beeinflussen kann. Vor allem aber gilt: Entspannen Sie sich und genießen Sie das tolle Gefühl und die Intimität, die Ihr Kinderwunsch mit sich bringt!

Alles Gute für Sie!

Dr. Nicole Vedder
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

SCHWANGER WERDEN – EIN PERFEKTES ZUSAMMENSPIEL UNZÄHLIGER FAKTOREN

Ihr wünscht euch sehnlichst ein Baby und wisst natürlich, was ihr dafür grundsätzlich tun müsst. Eines ist vielen Paaren jedoch nicht bewusst: Eine Schwangerschaft ist vor allem eine Frage des richtigen Timings.

Denn nur einmal im Monat reift während des weiblichen Zyklus in den Eierstöcken eine Eizelle heran und diese ist wiederum nur etwa 12 bis 24 Stunden lang befruchtungsfähig. So schnell schwanger zu werden, wie es uns zu Teenagerzeiten erzählt wurde, geht bei vielen also nicht.

Der weibliche Zyklus

Verschiedene Hormone steuern den weiblichen Zyklus, deren Konzentrationen im Blut perfekt aufeinander abgestimmt sind. Unter dem Einfluss des follikelstimulierenden Hormons (FSH) reift während der ersten Zyklushälfte ein Follikel (= Eibläschen) im Eierstock heran.

Nach etwa 14 bis 21 Tagen löst das sogenannte luteinisierende Hormon (LH) den Eisprung aus und leitet damit die zweite Zyklushälfte ein: Die Eizelle verlässt den Follikel und gelangt aus dem Eierstock in den Eileiter. Erst jetzt kann sie ihre Wanderung in die Gebärmutter antreten und dabei durch ein Spermium befruchtet werden.

Die Gebärmutter Schleimhaut hat sich im Anschluss an die letzte Menstruation unter dem Einfluss von Östrogenen und dem Gelbkörperhormon Progesteron zunehmend aufgebaut und ist sehr gut durchblutet. Etwa sieben Tage nach dem Eisprung ist sie dadurch optimal auf die Ankunft der befruchteten Eizelle vorbereitet.

Hat sich diese erfolgreich eingenistet, bleibt von nun an der regelmäßige Zyklus mit der Menstruation aus. Kommt es hingegen nicht zu einer Befruchtung, beginnt ein neuer

Zyklus: Die Durchblutung der neu aufgebauten Gebärmutter Schleimhaut verringert sich und sie wird während der Menstruation abgestoßen.

Die fruchtbaren Tage – Zeit für Sex

Der weibliche Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und dauert im Schnitt 28 Tage. Individuelle Abweichungen zwischen 21 und 35 Tagen sind aber völlig normal und stehen einer Schwangerschaft keinesfalls im Wege. Wenn du schwanger werden willst, solltest du deinen Zyklus kennen. So kannst du die Körpersignale deuten lernen, die den Eisprung ankündigen.



METHODEN ZUR BESTIMMUNG DES EISPRUNGTERMINS

Um den Termin des Eisprungs bestimmen zu können, gibt es eine Reihe natürlicher und technischer Methoden, die du am besten miteinander kombinierst, um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten:

- Bei der **Kalendermethode** verfolgst du über einen gewissen Zeitraum hinweg die Länge deiner Zyklen. Dafür werden jeden Monat Beginn und Dauer der Periode notiert. Der Eisprung findet meistens 10 bis 14 Tage vor der nächsten Monatsblutung statt. Je länger du mit der Kalendermethode deinen Eisprung ermittelst, desto genauer kannst du eingrenzen, an welchen Tagen du fruchtbar bist. Am leichtesten geht das mit einem online angebotenen Eisprungkalender oder einer App.
- Mit der **Zervixschleimmethode** beobachtest du den Schleim, den der Gebärmutterhals (Zervix) während des Zyklus produziert. Zum Eisprung hin nimmt die Menge an Schleim für gewöhnlich zu. Außerdem verändert sich seine Beschaffenheit: Der zuvor meist dickflüssige, klebrige, weißlich-gelbe Schleim wird kurz vor dem Eisprung dünnflüssiger, klar und bildet zwischen den Fingern Fäden, wenn man diese langsam spreizt.
- Bei der **Basal- oder auch Aufwachtemperaturmethode** misst du über mehrere Zyklen hinweg jeden Morgen deine Körpertemperatur und dokumentierst diese sorgfältig. Nach einigen Zyklen wirst du feststellen, dass die Körpertemperatur zum Beginn der zweiten Zyklushälfte geringfügig ansteigt. Der Eisprung erfolgt normalerweise ein bis zwei Tage vor diesem Temperaturanstieg.
- **Temperaturcomputer** messen die Körpertemperatur mit Hilfe eines Thermometers. Einige der Geräte können zudem die Beschaffenheit des Gebärmutterhalschleims auswerten und zeigen dir mittels eines Leuchtsignals die fruchtbaren und unfruchtbaren Tage an.
- Der **Ovulationstest** zeigt deine fruchtbaren Tage an, indem er das oben beschriebene luteinisierende Hormon in deinem Urin misst. Steht dein Eisprung kurz bevor, steigt das Hormon an und der Test wird positiv.



Gut zu wissen: Der Eisprung und die fruchtbaren Tage

Auch wenn eine Eizelle nur 12 bis 24 Stunden lang befruchtungsfähig ist, ist der Zeitraum der sogenannten fruchtbaren Tage deutlich länger: Spermien können bis zu fünf Tage im Körper der Frau überleben.

Befinden sich Spermien beispielsweise schon vor dem Eisprung im Eileiter, können sie die Eizelle nach dem Eisprung befruchten. So verlängert sich der Zeitraum, innerhalb dessen eine Befruchtung möglich ist, auf insgesamt rund fünf Tage. Sex etwa zwei Tage vor dem Eisprung und am Tag des Eisprungs macht eine Befruchtung allerdings am wahrscheinlichsten.

ANDROLOGE ODER UROLOGE: KENNST DU DEN UNTERSCHIED?



Der Urologe ist dir sicher ein Begriff. Aber kennst du auch den Andrologen? Tatsächlich lassen sich beide medizinischen Fachrichtungen nicht ganz klar voneinander abgrenzen und es gibt viele Überschneidungen.

Grundsätzlich beschäftigt sich ein Urologe hauptsächlich mit den Nieren, den Harnleitern, der Blase und der Harnröhre, also den Organen, die den Urin bilden und nach außen ableiten. In diesem Bereich suchen auch Frauen manchmal den Urologen auf.

Weitere Schwerpunkte sind die männlichen Geschlechtsorgane wie Hoden, Penis, Prostata und deren Verbindungen. Er ist auch Ansprechpartner für jede Art von sexuellen Erkrankungen und Geschlechtskrankheiten.

Ein Androloge hingegen ist eher auf Fruchtbarkeit, Potenz und deren Störungen spezialisiert. „Männer-Ärzte“ sind also beide.

SCHWANGER WERDEN OHNE STRESS

So sehr ihr euch auch ein Kind wünscht: Bitte lasst keinen Stress oder Druck aufkommen, wenn es nicht gleich bei den ersten Versuchen klappt.

Das Schwangerwerden ist ein Zusammenspiel unzähliger glücklicher Faktoren und es ist völlig normal, dass es bis zum Eintritt einer Schwangerschaft eine Weile dauern kann. Genießt deshalb auch in der Zeit vor der Wunschschwangerschaft eure Zweisamkeit und habt Sex, wann immer ihr es möchtet.

Denn Sex als Mittel zum Zweck nach Kalender und Uhrzeit macht wenig Spaß und kann die Partnerschaft belasten.



DER MÄNNLICHE ZYKLUS – DIE SPERMATOGENESE

Die Bildung und Reifung der Spermien unterliegt ebenfalls einem Zyklus und wird Spermatogenese genannt. Sie findet in aufeinanderfolgenden Phasen in den Hoden statt und dauert etwa drei Monate. Die Spermien werden, im Gegensatz zu den weiblichen Eiern, während des gesamten Lebens permanent produziert.

Vermehrungsphase

Im geschlechtsreifen Hoden gibt es einen ständigen Vorrat an sogenannten Stammspermatogonien. Aus ihnen entstehen während der Vermehrungsphase zwei weitere Arten: A- und B-Spermatogonien. Die A-Spermatogonien verbleiben bei den Stammspermatogonien, um zeitlebens für die Aufrechterhaltung einer konstanten Menge zu sorgen. Nur die B-Spermatogonien gehen in die Phase der Reifung über.

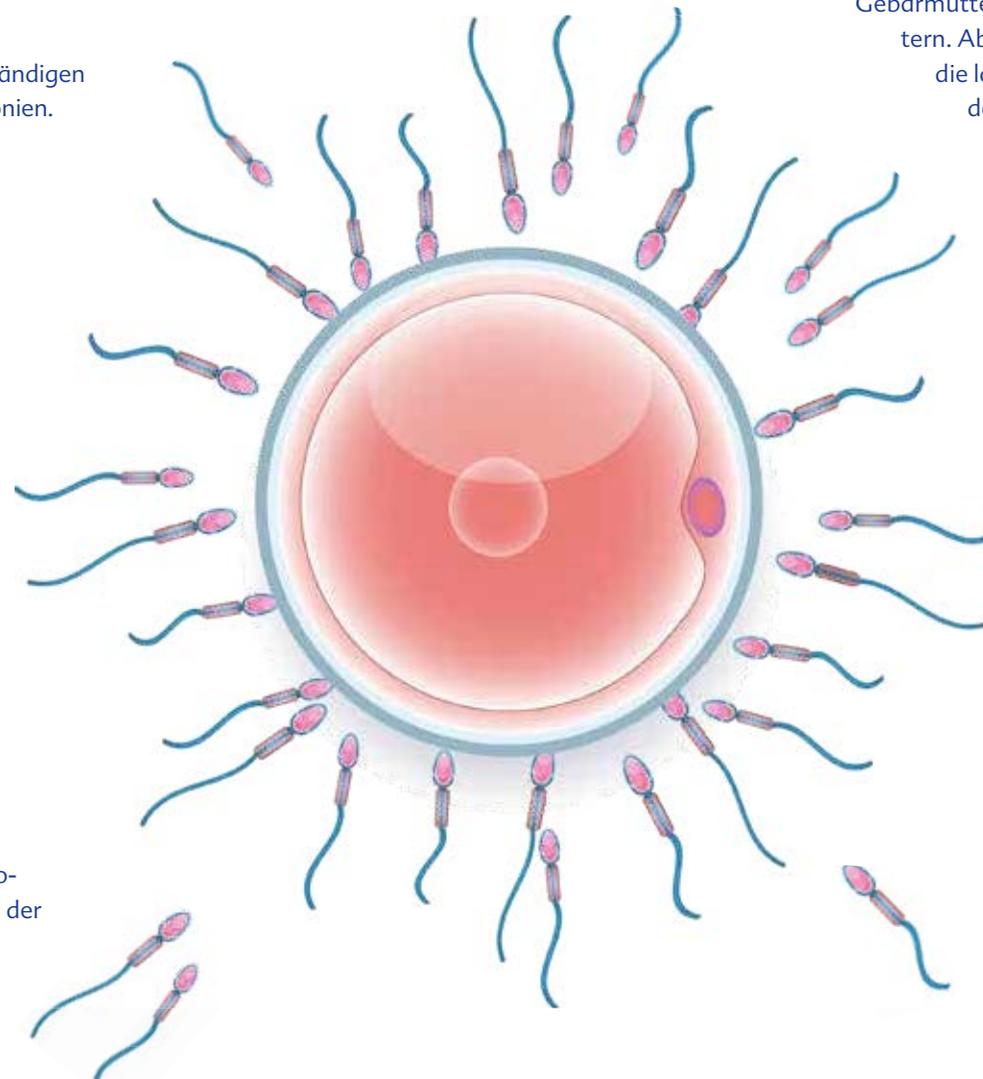
Reifungsphase

Hierbei wandern die B-Spermatogonien zu den Hodenkanälchen und werden dort in die sogenannten Spermatiden umgewandelt. Jetzt findet die eigentliche Reifung statt: Aus den Spermatiden entwickeln sich die Spermien. Dieser Reifungsprozess heißt Spermiogenese. Gesteuert wird die Spermienbildung in erster Linie durch das Hormon Testosteron, das hauptsächlich in den sogenannten Leydig-Zwischenzellen des Hodens sowie – zu einem kleineren Anteil – in der Nebennierenrinde produziert wird.

Das schnellste Spermium macht das Rennen

Die Samenzellen des Mannes, die Spermien, entwickeln sich zunächst in den Hoden. Nach einiger Zeit treten sie in die Nebenhoden ein, wo sie endgültig heranreifen und befruchtungsfähig werden. In den Nebenhoden werden die Spermien so lange gelagert, bis es zu einem Samenerguss kommt.

Beim Geschlechtsverkehr gelangen mit jedem Ejakulat etwa 140 bis 420 Millionen Spermien über den Samenleiter in die Harnröhre und von dort in die Scheide der Frau. Nun begeben sie sich auf den Weg durch den Gebärmutterhals und die Gebärmutter bis hin zu den Eileitern. Aber bei weitem nicht alle Spermien überleben die lange Wanderung zur Eizelle: Nur einige Hundert Samenzellen erreichen tatsächlich ihr Ziel und lediglich einer einzigen gelingt es am Ende, in die Eizelle einzudringen und mit ihr zu verschmelzen.



Wusstest du eigentlich ...?

... dass in der westlichen Welt eine Spermien-Krise um sich greift? Tatsächlich geht die Zahl der Spermien von Männern in Europa, Nordamerika, Australien und Neuseeland immer weiter zurück. Israelische Forscher berichten, dass zwischen 1973 und 2011 die Spermienzahl pro Milliliter Ejakulat um mehr als die Hälfte gesunken ist. Die genauen Ursachen sind unbekannt. Im Verdacht stehen jedoch Faktoren wie Umweltgifte, ein Mangel an Mikronährstoffen sowie eine durch Übergewicht verursachte Veränderung des Hormonhaushalts.

GUT DING WILL WEILE HABEN: WENN DAS WUNSCHKIND AUF SICH WARTEN LÄSST

Sicher könnt ihr es kaum erwarten, dass sich der ersehnte Nachwuchs endlich einstellt. Vielleicht habt ihr bislang mit Hilfe hormoneller, mechanischer oder chemischer Methoden verhütet und rechnet nun fest damit, dass nach dem Absetzen des Verhütungsmittels alles sehr schnell gehen wird. Wenn sich die erhoffte Schwangerschaft nicht gleich beim ersten Versuch einstellt, ist das aber noch lange kein Grund zur Sorge.

Gut Ding will manchmal Weile haben und eine gewisse Wartezeit ist bei einer geplanten Schwangerschaft vollkommen normal. Selbst bei jungen Frauen zwischen 20 und 30 Jahren, deren Fruchtbarkeit in der Regel höher ist, liegt die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft pro Zyklus bei lediglich 25 %!

Warum ihr manchmal ein bisschen Geduld haben müsst:

Warum es manchmal etwas länger dauert, bis es trotz regelmäßigem Geschlechtsverkehr zu einer Schwangerschaft kommt, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Einige davon könnt ihr selbst beeinflussen, bei anderen hingegen ist ein wenig Geduld gefragt.

Wartezeit: Was ist normal?

Aus medizinischer Sicht gilt eine Wartezeit von bis zu einem Jahr als ganz normal. Erst wenn das Wunschkind weiterhin ausbleibt, empfehlen Experten einen Arztbesuch. Bei Paaren, deren Fortpflanzungsorgane möglicherweise im Rahmen einer Operation oder einer Infektion Schaden genommen haben, ist unter Umständen ein früherer Arztbesuch sinnvoll.

Das Alter spielt auch eine Rolle!

Bis zu ihrem 30. Lebensjahr sind Frauen normalerweise in jedem Zyklus fruchtbar. Danach verringert sich jedoch die Hormonproduktion des Körpers, sodass es ab einem Alter von etwa 35 Jahren nicht mehr unbedingt in jedem Zyklus zu einem Eisprung kommt.

Männer haben hier einen kleinen Vorteil: Bei ihnen nimmt die Fruchtbarkeit in der Regel erst ab dem 40. Lebensjahr ab. Im Hoden werden dann allmählich weniger Spermien gebildet, und auch die Spermienqualität nimmt häufig ab.



Antibabypille, Vaginalring und Hormonspirale

Viele Frauen verhüten heutzutage mit hormonellen Verhütungsmitteln wie z.B. der Pille, dem Vaginalring oder der Hormonspirale. Keine der hormonellen Methoden beeinträchtigen die Fruchtbarkeit, auch nicht bei langfristiger Anwendung..

Einige Frauen werden bereits während des ersten Zyklus nach Absetzen der Verhütungsmittel schwanger, fast alle innerhalb von 12 Monaten, da der Körper ein wenig Zeit braucht, sich an die neue Situation anzupassen. So beobachtet rund die Hälfte aller Frauen nach dem Absetzen einen unregelmäßigen, längeren oder kürzeren Zyklus oder das gänzliche Ausbleiben einer Monatsblutung. Im Durchschnitt kann es etwa ein halbes Jahr dauern, bis sich der Zyklus vollständig normalisiert hat.

Wenn sich der Wunsch nach einem Kind abzeichnet, solltest du die dein Verhütungsmittel deshalb im Idealfall schon etwa sechs Monate vor einer geplanten Schwangerschaft absetzen.

NUTZT DIE ZEIT BIS ZUR SCHWANGERSCHAFT

Auch wenn es euch eigentlich gar nicht schnell genug gehen kann: Setzt euch nicht unter Druck! Du als Frau solltest deinem Körper die Zeit gönnen, die er für die Umstellung benötigt. Ihr könnt die ersten Wochen und Monate nach Absetzen der Pille zum Beispiel nutzen, um euch optimal auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

Vor allem mit einem gesunden Lebensstil, einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger Bewegung und viel Entspannung schafft ihr beide die besten Voraussetzungen dafür, dass euer Kinderwunsch rasch in Erfüllung geht.



WIE GUT IST DEINE SPERMIIENQUALITÄT?

Das Spermogramm gibt Auskunft

Zur Beurteilung der Spermienqualität und der Zeugungsfähigkeit des Mannes hat die World Health Organization (WHO) einen Test entwickelt, das sogenannte **Spermogramm**.

Anhand verschiedener Kriterien beurteilt dabei ein Urologe oder Androloge verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Form und die Konzentration der im Ejakulat enthaltenen Spermien. Auch der Anteil der lebensfähigen und beweglichen Spermien ist entscheidend:

Nur Samenzellen, die fit und mobil genug sind, haben eine Chance, die Eizelle im Eileiter zu erreichen und zu befruchten. Die folgende Tabelle gibt Auskunft über einige wichtige Normalwerte einer Spermaanalyse:

Spermavolumen	Mindestens 1,5 Milliliter
Gesamtzahl der Spermien	Mindestens 39 Millionen
Spermien pro Milliliter (Spermienkonzentration)	Mindestens 15 Millionen
Lebende Spermien	Mindestens 58 %
Beweglichkeit	Mindestens 40 %
Gerichtete Beweglichkeit	Mindestens 32 %

Normwerte eines Spermogramms nach WHO 2010

FRUCHTBARKEIT VERBESSERN: TIPPS FÜR PAARE MIT KINDERWUNSCH

Um gute Voraussetzungen für eine Schwangerschaft zu schaffen, können Paare einiges tun. Ein gesunder, aktiver Lebensstil mit viel Bewegung, Phasen der Entspannung, wenig Alkohol, Nikotin und anderen Drogen sowie eine ausgewogene Ernährung und ein normales Körpergewicht wirken sich positiv auf die Gesundheit und Fruchtbarkeit aus. Die folgenden Tipps können euch dabei helfen, eure Fruchtbarkeit zu verbessern:

- **Solider Lebensstil**

Durchfeierte Nächte und Schlafmangel haben einen negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit – bei Männern genauso wie bei Frauen. Setzt lieber auf einen gleichmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus mit ausreichend Schlaf.

- **Mäßiger und regelmäßiger Sport**

Treibt regelmäßig Sport, am besten an der frischen Luft. Das stärkt das Immunsystem und steigert die Fruchtbarkeit. Aber: Leistungssport ist kontraproduktiv, da dieser den Hormonhaushalt stört und damit eure Zyklen durcheinanderbringen kann. Besser ist ein moderates Training, Schwimmen, ausgedehnte Spaziergänge und häufiger mal die Treppen nehmen – schon das ist gut.

- **Über- und Untergewicht meiden**

Starke Abweichungen von einem normalen Körpergewicht können die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen. Das gilt für Männer und Frauen gleichermaßen. Die Zeugungsfähigkeit von über- bzw. untergewichtigen Männern ist geringer als die von normalgewichtigen. Sind Frauen sehr dünn, etwa aufgrund extremer Diäten oder Krankheiten wie Magersucht, ist der Hormonhaushalt oft unausgeglichen. Die Folge: Eisprung und Monatsblutung können ausbleiben und auch die Gebärmutter-schleimhaut wird nicht gut aufgebaut.

- **Gesunde Ernährung**

Eine gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen tut jedem Menschen gut. Doch für Paare mit Kinderwunsch sind einige

Mikronährstoffe besonders wichtig. Vor allem Zink und Selen unterstützen die Fruchtbarkeit.

- **Vorsicht bei Umwelt-Schadstoffen**

Schadstoffe wie Blei, Cadmium oder Quecksilber können ebenfalls die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Eine hohe Bleibelastung etwa kann zu einer Störung der Hodenfunktionen beitragen. Hat man mit solchen Substanzen im Berufsalltag zu tun, kann ein Bluttest darüber Aufschluss geben, wie hoch die eigene Belastung ist.

- **Alkohol nur in geringen Mengen**

Alkohol ist ein Zellgift und schadet dem Körper. Wenn sich Paare ein Kind wünschen, sollten sich beide Partner besser von Anfang an auf möglichst alkoholfreie Zeiten einstellen. Bei Männern senkt regelmäßiger Alkoholkonsum den Testosteronspiegel, was eine geringere Spermienmenge zur Folge hat. Bei Frauen kann hoher Alkoholkonsum eine Schwangerschaft verhindern. Aber: Ein bisschen Genuss muss und darf auch sein. Gelegentlich ein Glas Wein oder Sekt bzw. ein Bierchen während der Kinderwunschphase sind völlig in Ordnung.

- **Finger weg von Nikotin**

Nikotin ist ein Zellgift, das dem Körper und somit auch den Fortpflanzungsorganen schadet. Bei Männern hat Rauchen eine negative Auswirkung auf die Spermienbildung, ihre Qualität, Geschwindigkeit, Beweglichkeit und die Bindungsfähigkeit an die Eihülle. Dabei kann auch das Erbgut der Spermien Schaden nehmen. Bei Frauen wirkt sich Rauchen vor allem auf die Eierstockfunktionen und den für die Eizellreifung verantwortlichen Hormonkreislauf aus.

- **Drogen**

Auch Drogen wie Cannabis oder LSD sind schädlich und erschweren das Schwangerwerden. Indem sie den Hormonhaushalt verändern, wird sowohl die männliche als auch die weibliche Fruchtbarkeit vermindert.

**GESUNDES DREIER-PACK:
VITAMINE, MINERALSTOFFE UND
SPURENELEMENTE – DIESES DREIER-
PACK BEZEICHNET MAN ALS
„MIKRONÄHRSTOFFE“.**

Endlich rauchfrei? So gelings:
Hilfestellung zur Raucherentwöhnung findest du bei deinem Arzt, deiner Krankenkasse oder auch über das Rauchfrei-Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: www.rauchfrei-info.de.



- **Medikamente nur in Absprache mit dem Arzt**

Wenn du regelmäßig Medikamente einnehmen musst, solltest du dies mit deinem Arzt besprechen, denn manche Medikamente können die Fruchtbarkeit vermindern. Dazu zählen beispielsweise Schlafmittel, Mittel gegen Bluthochdruck, Depressionen oder Tumorerkrankungen sowie Medikamente, die die Schilddrüsenfunktion beeinträchtigen.

- **Zu hohe Temperatur im Hodensack meiden**

Hoden mögen es wohltemperiert, am liebsten unter 36 °C. Bei höheren Temperaturen kann die Spermienreifung beeinträchtigt werden. Vermeide deshalb zu heiße Saunagänge oder Vollbäder, den Laptop auf dem Schoß oder die Sitzheizung im Auto.

- **Keine zu engen Hosen tragen**

Gönne deinen Hoden Bewegungsfreiheit: Bei sehr engen Hosen besteht die Gefahr des Überhitzens, weil sich die Hoden dann nicht ausdehnen und so für einen Temperatenausgleich sorgen können.

- **Starke körperliche Belastungen und Stress meiden**

Schwere körperliche Arbeit, häufige Nachtschichten und Schlafmangel können bei Frauen und Männern den Hormonhaushalt durcheinanderbringen. Stress und Druck, beispielsweise am Arbeitsplatz, durch Arbeitslosigkeit und Geldsorgen oder auch durch ungelöste Konflikte innerhalb der Familie und im Freundeskreis belasten den gesamten Organismus. Dadurch kann bei der Frau durch Zyklusstörungen der Eisprung verhindert und beim Mann die Spermienproduktion gestört werden.

Wusstest du eigentlich ...

... warum die Hoden außerhalb des Körpers liegen? Samenzellen benötigen eine geringere Temperatur als die normale Körpertemperatur. Daher liegen die Hoden außerhalb des Körpers umhüllt vom Hodensack. Bei Kälte ziehen sich Muskeln im Hodensack zusammen und rücken so die Hoden enger an den Körper heran. Bei Wärme hingegen lockert sich die Muskulatur um den Hodensack und die Hoden nehmen eher Abstand vom Körper.



TIPP FÜR IHN:

Übung macht den Meister

Von den Millionen Spermien im Ejakulat sind immer einige mangelhaft: Sie sind beispielsweise deformiert und in ihrer Bewegungsfähigkeit derart eingeschränkt, dass sie die Eizelle nicht erreichen können. Verschiedene Studien belegen, dass durch tägliche oder zweitägliche Ejakulation der Anteil beschädigter Spermien sinkt. Das steigert die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung.

TIPP FÜR SIE:

Reine Kopfsache

Gerade Frauen reagieren deutlich sensibler auf Stress: Zu viele Dinge kreisen im Kopf herum. Einfach abschalten und die Zweisamkeit genießen fallen dann besonders schwer. Ein romantisches Picknick, ein Wochenendausflug, zum Beispiel in ein Wellness-Hotel mit Verwöhnprogramm oder einfach nur zusammen ein leckeres Menü kochen kann oftmals Abhilfe schaffen.

TIPP FÜR SIE & IHN:

Beckenbodentraining – für mehr Lust und Potenz

Auch wenn man den Beckenboden weder sieht noch spürt: Man kann lernen, seine Muskeln durch gezieltes Training zu stärken und willkürlich zu bewegen. Frauen mit einem starken Beckenbodenmuskel sollen eine dreifach größere Chance haben, zum Orgasmus zu gelangen, Männern verhilft Beckenbodentraining zu mehr Potenz.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG – EIN WICHTIGER SCHRITT ZUM ERFOLG



Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern beeinflusst auch positiv die Fruchtbarkeit und damit die Chance auf eine Schwangerschaft. Für Paare mit Kinderwunsch empfiehlt es sich deshalb, verstärkt auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung zu achten. Dies lohnt sich übrigens in doppelter Hinsicht, denn im Falle einer Schwangerschaft kommt eine hochwertige Ernährung auch dem ungeborenen Kind zugute.

Auf den Inhalt kommt es an: Diese Nährstoffe unterstützen die Fruchtbarkeit

Durch eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung führst du deinem Körper eine Fülle unterschiedlicher Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente zu, die gerade bei Männern die Fruchtbarkeit verbessern können.

ZINK

Das Spurenelement Zink trägt zur Herstellung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron bei, das für die normale Entwicklung und Reifung der Spermien benötigt wird. Außerdem ist Zink ein Antioxidans, das aggressive Sauerstoffverbindungen, die sogenannten Sauerstoffradikale, abfängt. Diese entstehen in unserem Körper als Nebenprodukt des Stoffwechsels und können die Zellen und ihre Erbsubstanz schädigen. Bei Frauen unterstützt Zink außerdem die Einnistung der Eizelle in die Gebärmutter.

SELEN

Wie Zink ist auch Selen maßgeblich an der Bildung von Testosteron und damit an der Spermienentwicklung beteiligt. Es schützt die sich entwickelnden Spermien und ihre Erbsubstanz vor Schäden durch Sauerstoffradikale und trägt dadurch zu einer guten Spermienqualität bei.

BETA-CAROTIN

Beta-Carotin ist ein sogenanntes Pro-Vitamin, also die Vorstufe eines Vitamins, das in unserem Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Beta-Carotin hilft dem Organismus, aggressive Sauerstoffverbindungen aufzulösen, die Schäden an den Zellen und ihrer Erbsubstanz verursachen könnten.

DHA

Docosahexaensäure (DHA) ist eine Omega-3-Fettsäure, die in größeren Mengen in fettreichen Meeresfischen wie Lachs, Thunfisch, Hering, Makrele und Sardinen, in bestimmten Mikroalgen sowie in Krill-Öl vorkommt. Sie entsteht in geringen Mengen auch durch die Umwandlung von Linolensäure, einer anderen Omega-3-Fettsäure, die reichlich in Raps-, Lein- und Walnussöl enthalten ist. DHA reichert sich in verschiedenen Organen an, darunter auch den Hoden.

EISEN

Eisen kommt eine wichtige Rolle bei der Herstellung von körpereigenen Proteinen und der Erbsubstanz zu. Zudem ist es maßgeblich am Energiestoffwechsel der Zellen beteiligt.

KUPFER

Kupfer fördert den Energiestoffwechsel und ist für die Energieversorgung der Spermien entscheidend. Zudem ist es wie Zink und Selen an der Entgiftung von Sauerstoffradikalen beteiligt.

LYCOPIN

Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin wirkt stark antioxidativ und schützt unsere Zellen dadurch vor dem Einfluss freier Radikale. Zudem hat er eine entzündungshemmende sowie antimikrobielle Wirkung.

FOLSÄURE

Folsäure (Vitamin B₉) wird unter anderem für die Zellteilung und das Zellwachstum sowie für die Herstellung unserer Erbsubstanz gebraucht.

Zusammen mit den Vitaminen B₆ und B₁₂ unterstützt sie unseren Körper dabei, die Aminosäure Homocystein, ein Nebenprodukt unseres Stoffwechsels, umzuwandeln bzw. abzubauen. Reichert sich aufgrund einer unzureichenden Versorgung mit diesen B-Vitaminen Homocystein an, kann es die Konzentration und die Beweglichkeit der Spermien herabsetzen und ihr normales Erscheinungsbild beeinflussen.

Bei Frauen ist ein Homocystein-Überschuss während der Schwangerschaft möglicherweise dafür verantwortlich, dass sogenannte Neuralrohrdefekte beim Kind auftreten. Hierbei wird der Schluss des Neuralrohrs – einer Vorstufe des Nervensystems, Rückenmarks und Gehirns – gestört. Zudem ist das Risiko für Fehl- und Totgeburten erhöht.

Im Umkehrschluss bedeutet dies: Eine erhöhte Folsäurezufuhr – unter anderem in Form von geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln – ist bei Kinderwunsch das A und O! Denn es ist wichtig, dass sich schon vor Eintritt der Schwangerschaft ein ausreichend hoher Folsäurestatus aufgebaut hat, da der Neuralrohrschluss schon um den 28. Tag der Schwangerschaft herum stattfindet – zu einer Zeit, in der die Frauen diese oft noch gar nicht bemerkt haben.

JOD

Jod ist ein zentraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone Thyroxin (T₄) und Trijodthyronin (T₃) und damit für deren Produktion unerlässlich. Diese Hormone beeinflussen nahezu alle Stoffwechselprozesse des Körpers.

Eine Fehlfunktion der Schilddrüse, die durch einen Jodmangel entsteht, kann sowohl beim Mann als auch bei der Frau zur Unfruchtbarkeit führen. Auch die normale körperliche und geistige Entwicklung des Kindes während und nach der Schwangerschaft ist ohne Jod gefährdet.

Schilddrüse okay?

Unsere Schilddrüse erfüllt lebenswichtige Aufgaben: Sie produziert Hormone, die den Stoffwechsel regeln und im Gleichgewicht halten. Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann sich dies auf viele Körperfunktionen auswirken und bei Frauen etwa zu Störungen des Menstruationszyklus mit starken Regelblutungen führen, bei Männern zu Erektionsstörungen.

VITAMIN C UND VITAMIN E

Auch die Vitamine C und E sind Radikalfänger und schützen unsere Zellen vor dem negativen Einfluss reaktiver Sauerstoffverbindungen. So können sie zum Beispiel die empfindlichen Zellwände der Spermien vor Oxidation schützen.

VITAMIN D

Das sogenannte „Sonnenvitamin“ wird bis zu 90 % in unserer Haut unter dem Einfluss von Sonneneinstrahlung produziert (auch bei geschlossener Wolkendecke).

In den meisten Lebensmitteln ist es hingegen kaum enthalten. Da sich viele Menschen zu selten dem Sonnenlicht aussetzen, sei es durch den Aufenthalt in Räumen oder die Anwendung von Sonnencremes, weisen fast alle schwangeren Frauen einen Vitamin-D-Mangel auf.

Dieser kann bei den Schwangeren zu Stoffwechselstörungen, Schwangerschaftsdiabetes und vermehrten Frühgeburten führen oder bei Kindern ein sehr geringes Wachstum hervorrufen („small for gestational age infants“).



GUT ZU WISSEN: RECHTZEITIG STARTEN

Die Spermatogenese, das heißt die Zeit, die Spermien zur Entstehung und Reifung im Hoden benötigen, dauert etwa drei Monate. Danach beginnt dieser Prozess erneut. Männer mit Kinderwunsch sollten ihren Körper deshalb schon einige Zeit vor der gewünschten Schwangerschaft mit wichtigen Mikronährstoffen versorgen.

ANTIOXIDANTIEN: DIE KILLER DER FREIEN RADIKALE

Freie Radikale sind ausgesprochen reaktionsfreudige Stoffwechselprodukte. Sehr häufig enthalten sie das chemische Element Sauerstoff und werden dann als Sauerstoffradikale bezeichnet. Aufgrund ihrer ausgeprägten chemischen Reaktionsfähigkeit können freie Radikale unseren Zellen ernsthaften Schaden zufügen. Sie sollen beispielsweise zur Hautalterung und sogar zur Entstehung schwerwiegender Erkrankungen beitragen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Arthritis oder Krebserkrankungen.

Um freie Radikale zu entgiften, ist eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse und Obst wichtig. Viele der darin enthaltenen Vitamine und Spurenelemente wirken als Antioxidantien: Sie fangen die freien Radikale ab und machen sie unschädlich. Sicherlich hast du diese Wirkung selbst schon einmal an einem Apfel beobachtet: Schneidest du den Apfel an, färbt sich seine Oberfläche unter dem Einfluss von Sauerstoff braun. Beträufelst du ihn mit Zitronensäure, schützt das darin enthaltene Vitamin C die Oberfläche des Apfels und dieser behält seine normale Farbe.

HIER STECKT DAS GUTE DRIN

Vielleicht fragst du dich nun, in welchen Lebensmitteln die Mikronährstoffe, die sich positiv auf deine Fruchtbarkeit auswirken, überhaupt enthalten sind. In der folgenden Tabelle findest du deshalb einige Nahrungsmittel, die du beim Zusammenstellen eines gesunden und ausgewogenen Speiseplans berücksichtigen solltest.

FOLSÄURE (B9)	in Blattsalaten, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Tomaten, Weizenkeimen, Hülsenfrüchten, Hefe, Eiern und Nüssen
VITAMIN B6	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Käse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Karotten
VITAMIN C	Zitrusfrüchte, Kiwi, schwarze Johannisbeeren, Paprika, Kartoffeln, Brokkoli, Grünkohl
BETA-CAROTIN	Karotten, Feldsalat, Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Rinderleber, Eigelb, Butter, Thunfisch, Aprikose
LYCOPIN	Wassermelone, Papaya, Grapefruit, Tomaten, Spargel, Mango, Basilikum, Karotten
VITAMIN B12	Fleisch, Fisch, in geringen Mengen auch in Eiern, Milch und Käse
JOD	Seefische und Meeresfrüchte, jodiertes Speisesalz, Milch (Achtung: nicht in Bio-Milch!), Milchprodukten und Ei
VITAMIN E	Weizenkeime, Sojabohnen, Nüsse, Leinsamen, Avocado, pflanzliche Öle
VITAMIN D	geringe Mengen in Fisch, Lebertran, Kalbfleisch, Innereien, Eiern, Champignons
ZINK	Muskelfleisch, Geflügel, Innereien, Austern, Hartkäse, Vollkornprodukte, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen
SELEN	Fisch, Fleisch, Schweineiere und -leber, Thunfisch, Sardinen, Milch, Eier, Paranüsse
KUPFER	Fisch, Innereien, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte, Kakao
EISEN	rotes Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
DHA UND LINOLENSÄURE	DHA: Seefisch, Meeresfrüchte / Linolensäure: Rapsöl, Leinöl, Wallnussöl

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: EINE GUTE ALTERNATIVE

Unterstützung für deine Spermien: Durch die Einnahme von zum Beispiel Zink und Selen können Männer etwas für ihre Spermienqualität tun. Da im hektischen Alltag oft keine Zeit bleibt, sich allein durch die Ernährung mit all diesen wichtigen Mikronährstoffen ausreichend zu versorgen, sind entsprechende Nahrungsergänzungsmittel eine gute Alternative. Bewährt haben sich Präparate, die in kombinierter Form Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten – wie etwa in **Folio®men**.



Die Tabletten enthalten Vitamine, Mineralstoffe und einen Pflanzenstoff.

Sie sind glutenfrei sowie frei von Nanopartikeln, Laktose, Fruktose, Aromastoffen, künstlichen Farbstoffen und Konservierungsmitteln.

Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

¹Zink unterstützt die normale Fruchtbarkeit. ²Selen trägt zur normalen Spermienbildung bei.

Für Männer mit Kinderwunsch!

Folio®men – ein neues Produkt der **Folio®**-Familie

- ✓ Mit Zink¹ zur Unterstützung der männlichen Fruchtbarkeit!
- ✓ Mit Selen² zur Unterstützung der Spermienbildung!
- ✓ Nur eine Tablette täglich!



folio-men.de

Folio®men

FOLSÄURE, DAS KINDERWUNSCHVITAMIN

Sicher hast du das schon häufig gehört: „Frauen mit Kinderwunsch, Schwangere und Frauen in der Stillzeit sollten Folsäure zu sich nehmen.“ Zu Recht ist Folsäure auch DAS Schwangerschaftsvitamin: Es unterstützt alle Zellteilungs- und Zellwachstumsprozesse der Mutter und des Babys – während der Schwangerschaft und der Stillzeit. Darüber hinaus senkt es das Risiko für Fehlbildungen beim Kind deutlich.

Doch auch für den Mann rückt Folsäure zunehmend beim Thema Kinderwunsch in den Fokus: Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass Folsäure auch für die Entwicklung der Spermien und somit für die männliche Fruchtbarkeit von Bedeutung sein könnte.

Folat – der grüne Gesundheitskick

Folsäure (Vitamin B₉) ist ein bekannter Begriff und bezeichnet die synthetisch hergestellte und stabilere Form des natürlichen Vitamins „Folat“, das in verschiedenen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten ist.

Folat bzw. Folsäure ist für die menschliche Gesundheit sehr wichtig. Es ist für die Zellteilung und das Zellwachstum unverzichtbar und an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt, unter anderem dem Aufbau von Proteinen und der DNA.

Ob Mann oder Frau, jung oder alt: Jeder sollte also ausreichend Folsäure zu sich nehmen. Wie viel „ausreichend“ ist, dazu hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. altersabhängige Richtwerte festgelegt:

Für Kinder bis 13 Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene empfiehlt sie eine tägliche Zufuhr von 300 Mikrogramm (µg) Folat-Äquivalenten über die Nahrung. Schwangere und Stillende haben einen höheren Bedarf und sollten 550 µg bzw. 450 µg pro Tag aufnehmen. Für Frauen, die schwanger werden möchten und für Frauen im ersten Schwangerschaftsdrittel empfiehlt es sich sogar, neben einer folatreichen Ernährung zusätzlich mindestens 400 µg Folsäure in Form eines Folsäurepräparates einzunehmen.



Wusstest du eigentlich ...?

Der Begriff Folat ist vom lateinischen Begriff „folium“ für „das Blatt“ abgeleitet, weil Folat in grünen Pflanzenblättern vorkommt.

WAS SIND FOLAT-ÄQUIVALENTE?

Der Körper nimmt die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommenden Folatverbindungen (Folate) und die synthetische Folsäure unterschiedlich auf. Folsäure ist stabiler und – von den meisten Menschen – zu fast 100 Prozent vom Körper verwertbar (bioverfügbar). Der Begriff „Folat-Äquivalente“ berücksichtigt die unterschiedliche Bioverfügbarkeit der natürlichen Folate und der synthetischen Folsäure.

1 µg Folat-Äquivalent entspricht 0,5 µg .

LEBENSMITTEL-LISTE

So viel Folat steckt in Lebensmitteln drin!

Eine Liste mit ausgewählten Lebensmitteln, die viel Folat enthalten, findest du im Anhang. Diese sollte in keinem Kinderwunsch-Haushalt fehlen. Du kannst sie einfach heraustrennen und schon hast du deine Einkaufshilfe jederzeit zur Hand.

Lebensmittel	Folatgehalt (µg/100g)
Broccoli	26
Spinat	43
Fenchel	20
Erbis, trocken	20
Feldsalat	41
Frucht, Obst	100
Grünkohl	100



DREI GÄNGE FÜR DIE LIBIDO

Ingwer, Chili, Austern, Schokolade und Spargel gelten als aphrodisierende Lebensmittel. Die pflanzlichen Potenzmittel sollen die Durchblutung anregen und der Körper produziert mehr Endorphine (körpereigene Schmerzmittel). Ob's wirklich wirkt? Probier es doch einfach mal aus! Bewiesen ist zum Beispiel, dass das Muschelfleisch der Auster einen vergleichsweise hohen Anteil von Zink enthält, was die Spermienbildung unterstützt.

SO KÖNNTE EIN APHRODISIERENDES 3-GÄNGE-MENÜ AUSSEHEN:

Vorspeise mit Meeresfrüchten

Meeresfrüchte enthalten viel Zink und Eiweiß, beides Stoffe, die die Testosteron-Produktion anregen und die Spermienqualität unterstützen können. Serviere zum Beispiel Austern nur mit Zitrone oder einer Vinaigrette und etwas Weißbrot oder Kaviar – zum Beispiel auf Crackern mit Kräuter-Crème-fraîche. Lecker ist auch ein Salat aus Meeresfrüchten mit Shrimps, Tintenfisch, Hummer- und Muschelfleisch (gibt es tiefgekühlt) und einem Weißwein-Dressing.

Hauptgericht mit Chili oder Ingwer

Die Schärfe aus Chili oder Ingwer soll die Durchblutung verbessern und die Stimmung aufhellen. Das Hauptgericht sollte also möglichst „einheizen“, etwa auf italienische Art bei Spaghetti mit Chili-Knoblauch-Öl oder asiatisch mit einem Curry-Gericht inklusive Chili und Ingwer. Übrigens: In Indien wird Ingwer auch „göttliches Feuer“ genannt. Nomen est omen ...

Dessert mit Erdbeeren und Vanille

Der hohe Vitamin-C-Gehalt und die Süße der Erdbeere sollen die Ausschüttung von Sexualhormonen steigern. Zusätzlich enthält die kleine Vitaminbombe Zink, das zu einer erhöhten Testosteronausschüttung beiträgt. Pur in Kombination mit Champagner wirkt sie besonders anregend. Alternativ kannst du die Erdbeeren auch als Carpaccio mit Minze garniert servieren oder mit selbstgemachter Vanillesoße. Zusätzlicher Effekt: Die süßen Duftstoffe der Vanille ähneln lustmachenden Pheromonen und betören nicht nur durch die Nase.

TIPPS FÜR EINE GESUNDE KÜCHE

Ob Grundregeln der ausgewogenen Ernährung oder Tipps zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln – hier sind viele praktische Hilfestellungen rund um die gesunde Küche zusammengestellt.

EINIGE GRUNDREGELN

Was genau macht eigentlich eine gesunde Ernährung aus?

Sich gesund zu ernähren, ist im Grunde nicht schwierig. Wichtig sind vor allem folgende Grundregeln:

- Iss möglichst vielseitig und abwechslungsreich, langsam und mit Genuss.
- Bevorzuge ballaststoffreiche Lebensmittel, die lange sättigen.
- Greife bei Obst und Gemüse reichlich zu, diese Nahrungsmittel enthalten viele hochwertige Nähr- und Ballaststoffe und sind zudem kalorienarm: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag.
- Wähle vor allem regionale und frische Lebensmittel. Das vermeidet lange Transport- und Lagerzeiten, bei denen wichtige Vitamine zerstört werden.

Kochen ist kommunikativ

Gemeinsam mit dem Partner zu kochen und sich vielleicht sogar vorher auf dem Markt von Obst und Gemüse zu Rezeptideen inspirieren zu lassen, kann ein wahres Vergnügen sein. Beim gemeinsamen Schnippeln und Brutzeln sind auch kleinere und größere Alltagsthemen gut zu besprechen.

Übrigens: Auf folio-familie.de findest du im Servicebereich jede Menge leckere und folatreiche Rezepte!





- Rohkost und gedämpftes Obst oder Gemüse am besten im Wechsel essen: Manche Inhaltsstoffe sind sehr empfindlich und gehen durch das Garen schnell kaputt, während andere erst durch die Wärme „aufgeschlossen“ und für unseren Körper nutzbar werden.

Durch die wechselnde Zubereitung kannst du dich (fast) mit allen notwendigen Mikronährstoffen versorgen.

- Auch Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Co. sind ein wichtiger Bestandteil des täglichen Speiseplans. Vollkornprodukte sind dabei stets die bessere Wahl, da sie mehr Ballast- und Nährstoffe enthalten als Weißmehlprodukte.
- Milch und Milchprodukte gehören ebenfalls jeden Tag auf den Tisch, Fisch etwa zwei Mal pro Woche. Fleischliebhaber sollten sich hingegen ein wenig zurückhalten und nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch in der Woche essen (inklusive Aufschnitt!).

Besser ist sogar noch weniger, da Fleisch häufig mit Hormonen belastet ist. Diese können sowohl den weiblichen als auch den männlichen Hormonhaushalt durcheinander bringen.

- Wichtig ist auch, dass das Essen nicht zu fetthaltig ist. Vorsicht ist vor allem bei Fast Food und Produkten wie Wurst und Gebäck geboten, die große Mengen an verstecktem Fett enthalten. Verwende beim Kochen vor allem hochwertige pflanzliche Öle wie Oliven-, Raps-, Walnuss- oder Leinöl.

- Mit Süßigkeiten, Knabberereien und Snacks solltest du aufgrund des hohen Fett- und Zuckergehalts und der vergleichsweise geringen Menge an hochwertigen Nährstoffen sparsam umgehen.
- Vorgefertigte und gewaschene Salate im Beutel bitte nicht verwenden, hier besteht erhöhte Keimgefahr!
- Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Trinke jeden Tag mindestens 1,5 Liter Wasser, Tee oder Saftschorlen.

Sensible Mikronährstoffe – Lebensmittel schonend zubereiten

Einige Mikronährstoffe sind wasserlöslich und besonders empfindlich gegenüber Licht und Hitze. Daher treten bei der Zubereitung oft große Verluste auf. Bei Folaten können sie bis zu 90 % betragen! Um diese möglichst gering zu halten, solltest du die Lebensmittel möglichst schonend zubereiten.

Dabei ist es wichtig, das Gemüse nicht zu lange zu kochen, sondern vorsichtig zu dünsten sowie Salate nicht zu ausgiebig zu waschen. Wasserlösliche Vitamine wie Folat (Vitamin B₉) werden dabei regelrecht ausgewaschen.

Der richtige Umgang mit Lebensmitteln für eine gesunde Küche

Zu einer gesunden Ernährung zählt auch, möglichst frische, unbehandelte und unverarbeitete Nahrungsmittel zu kaufen, idealerweise regional und saisonal. Verarbeitet ihr diese Lebensmittel auch noch möglichst schnell, dann wisst ihr genau, was bei euch auf den Tisch kommt.

- Lagere Obst und Gemüse kühl und dunkel; Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte kalt.
- Die meisten Lebensmittel solltest du zwei bis drei Tage nach dem Kauf verbrauchen und Fisch nie länger als ein bis zwei Tage aufbewahren.
- Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse und Eier kannst du länger lagern. Orientiere dich dabei am Haltbarkeitsdatum, aber lass auch deine Sinnesorgane mitentscheiden.
- Koche selbst und verzichte möglichst auf Fertiggerichte.
- Achte bei Fleisch und Fleischprodukten auf Qualitätskennzeichen wie etwa Biosiegel und ökologische Landwirtschaft und verzichte auf Produkte aus der Massentierhaltung, die in der Regel mit Antibiotika und Hormonen belastet sind.

TIPP FÜR IHN:

Mikronährstoffe in Tablettenform halten deine Spermien fit!

Nicht immer ist die Versorgung mit den für die Fruchtbarkeit wichtigen Mikronährstoffen allein über die Ernährung zu erreichen. Dann kann eine Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.

Folio®men zum Beispiel enthält mit Zink und Selen speziell zusammengestellte Mikronährstoffe, mit denen Männer ihren Körper bei der Spermienbildung unterstützen können. So schaffen sie eine wichtige Grundvoraussetzung für die Erfüllung des Kinderwunsches.

NÜTZLICH ADRESSEN, LINKS UND EMPFEHLUNGEN

Arbeitskreis Folsäure
ak-folsaeure.de

Arbeitskreis Jodmangel
jodmangel.de

Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit
embryotox.de

Berufsverband der Frauenärzte e. V. und Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
frauenaerzte-im-netz.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.
kinderaerzte-im-netz.de

Bundesinstitut für Risikobewertung
bfr.bund.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
bzga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)
dge.de

Patienteninformationen des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)
gesundheitsinformation.de

Gesund ins Leben
gesund-ins-leben.de

Profamilie
profamilia.de

rauchfrei - das Ausstiegsprogramm der (BZgA)
rauch-frei.info

Vom Kinderwunsch bis zur Stillzeit
folio-familie.de

Für Männer mit Kinderwunsch
folio-men.de

App: Mein BabyBauch

Die Schwangerschafts App "Mein BabyBauch" begleitet Frauen mit vielen Funktionen und Features wie hilfreiche Informationen zu jeder SSW, mit Checklisten und Tagebuchfunktion durch die Schwangerschaft.

Die App ist kostenlos und kann für Apple-Geräte im App-Store und für Android-Geräte im Google-Play-Store heruntergeladen werden.

FOLSÄUREVORKOMMEN

IN VERSCHIEDENEN LEBENSMITTELN UND GETRÄNKEN

Obst (1 Portion = 150g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Apfel	12	8
Apfelsine	44	29
Avocado	45	30
Banane	21	14
Birne	21	14
Dattel, getrocknet	32	21
Erdbeere	65	43
Feige, getrocknet	21	14
Himbeere	45	30
Honig-melone	45	30
Kirsche, sauer	113	75
Kirsche, süß	78	52
Mango	54	36
Weintraube	65	43

Obstsäfte (1 Portion = 200ml)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Orangensaft	40	20
Orangensaft, frisch	82	41
Zitronensaft, frisch (10ml)	90	900

Nüsse, Samen und Keime (1 Portion = 20g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Erdnuss	34	169
Haselnuss	14	71
Kokosnuss	6	30
Mandel	9	45
Pistazie	12	58
Walnuss	15	77
Weizenkeime	104	520

Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte (1 Portion = 200g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Blumenkohl	176	88
Bohne, weiß, trocken	364	187
Bohnen, grün	140	70
Broccoli	228	114
Chinakohl	132	66
Endivie	218	109
Erbse, trocken	302	151
Feldsalat	290	145
Fenchel, Blatt	200	100
Grünkohl	374	187

Salat, Gemüse, Hülsenfrüchte (1 Portion = 200g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Kichererbse, trocken	680	340
Kopfsalat	118	59
Lauch	206	103
Limons, trocken	336	168
Möhre	52	52
Paprikaschote	114	57
Rosenkohl	202	101
Sojabohne, trocken	480	240
Sojasprossen	320	160
Spargel	216	108
Spinat	290	145
Tomate	44	22
Wirsing Kohl	180	90
Zuckermais	86	43

Getreide und Backwaren (1 Portion bzw. Scheibe = 50 - 80g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Brötchen	22	36
Eierteigwaren	18	22
Haferflocken	44	87
Reis, unpoliert	13	16
Roggenmischbrot	16	32
Weizenvollkornbrot	15	29

Eier, Milch & Milchprodukte (1 Portion = 250 ml / 1 Scheibe = 30g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Buttermilch	13	5
Ei (60g)	40	67
Joghurt	20	13
Magerquark	40	16
Milch 1,5% Fett	11	5
Mozzarella (60g)	6	10

Fleisch & Innereien (1 Portion = 150g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Huhn, Brust	14	9
Hühnerleber	570	380
Kalbfleisch	8	5
Rindfleisch	5	3

Fisch (1 Portion = 150g)

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Aal	20	13
Garnele	18	12
Lachs	5	3
Scholle	17	11

Folsäurean- gereicherte Lebensmittel

	µg Folat / Portion	µg Folat / 100g
Brot- und Backwaren (1 Scheibe = 50g)	63	125
Salz (2g)	200	10.000

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut: Food composition and nutrition tables. 6. revidierte und ergänzte Auflage, Stuttgart 2000

SO KLAPPT'S MIT DEM WUNSCHKIND: NÜTZLICHES WISSEN FÜR SIE UND IHN

„Wir wünschen uns ein Kind!“ Für viele Paare ist ein gemeinsames Kind das i-Tüpfelchen des gemeinsamen Glücks. Doch manchmal dauert es länger als gehofft, bis der Wunsch in Erfüllung geht.

Denn auch bei grundsätzlicher Fruchtbarkeit und Zeugungsfähigkeit gilt: Ob und wie schnell ein Kinderwunsch in Erfüllung geht, darüber entscheiden viele Faktoren. Neben den naturgegebenen Bedingungen kann Vieles positiv beeinflusst und der Weg zum Wunschkind geebnet werden.

Dieser Ratgeber erklärt, welchen Einfluss männliche und weibliche Hormone auf die Fruchtbarkeit haben und wann der richtige Zeitpunkt für Sex ist. Welche Wirkung hat Beckenbodentraining und wie wichtig ist der Lebensstil bei einem Kinderwunsch.

Natürlich verrät die Broschüre auch, wie die Fruchtbarkeit verbessert werden kann und welche Rolle eine folatreiche Ernährung dabei spielt. Ergänzend gibt es praktische Tipps für den Alltag und eine gesunde Küche sowie Interessantes aus der Wissenschaft, leicht verständlich und humorig verpackt.

Denn: „Es“ soll ja Spaß machen!