

Fünf Tipps zum Jahreswechsel für den Kinderwunsch im neuen Jahr



by **MEDMIX Online-Redaktion** — 27. Dezember 2019 in **Gynäkologie und Geburtshilfe**

 0



Schwanger © Syda Productions / shutterstock.com

Fünf **wertvolle Tipps** zum Jahreswechsel sollen dabei helfen, dass man sich seinen

Kinderwunsch im kommenden Jahr eher erfüllen kann.

Eine erfolgreiche Schwangerschaft ist eng mit dem Lebensstil der Frau und des Paares verbunden. Bereits einfache **Tipps können bei Kinderwunsch** den langersehnten Weg zum Wunschkind begünstigen.

In Österreich ist jedes vierte Paar von ungewollter Kinderlosigkeit betroffen. Ein erfüllter Kinderwunsch ist Lebensglück, ein unerfüllter kann jedoch eine Tragödie sein. Die Ursachen dafür gestalten sich sehr vielfältig und betrifft beide Partner in gleichem Ausmaß. Damit aus dem Kinderwunsch auch Wirklichkeit wird, empfiehlt das Kinderwunschzentrum Obruca & Strohmer fünf Tipps für erfreuliche Nachrichten im neuen Jahr.

„Das Thema Fruchtbarkeit beginnt nicht erst bei der Behandlung, sondern viel früher. Die Fruchtbarkeit der Frau sinkt bereits ab dem 33. Lebensjahr. Viele Paare warten viel zu lange, bis sie sich Hilfe suchen“, erklärt Univ. Prof. Dr. Heinz Strohmer, Gründer und Leiter des Kinderwunschzentrums Obruca & Strohmer im Goldenen Kreuz. „Neben der medizinischen Abklärung spielt auch der eigene Lebensstil eine entscheidende Rolle: Faktoren wie Rauchen, übermäßig Alkohol, Stress, Schlafmangel oder eine ungesunde Ernährung können sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken.“

Tipp 1: Mit ausgewogener Ernährung den Kinderwunsch unterstützen

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit mehreren Portionen Obst und Gemüse ist die Basis, um die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern zu erhöhen und kann den Eintritt einer Schwangerschaft wesentlich begünstigen. Dabei ist besonders die Zufuhr von Vitaminen (C,E,A,B), Mikronährstoffen (Eisen, Magnesium, Calcium, Selen) und Folsäure empfehlenswert. Des Weiteren ist bei einem Kinderwunsch auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr (Wasser, ungesüßter Tee) zu achten – der Konsum von Koffein und zuckerhaltiger Limonaden sollte jedoch reduziert werden.

Tipp 2: Neujahrsvorsatz Nichtraucher werden lohnt sich

Es ist seit langem bekannt, dass Rauchen die Fruchtbarkeit von Frauen vermindern kann. Die Einnistung der befruchteten Eizelle wird erheblich durch die Giftstoffe in der Blutbahn erschwert. Rauchen beeinträchtigt unter anderem die Entwicklung der Eizellen sowie die Hormonbildung. Aus diesem Grund sind Raucherinnen weit weniger fruchtbar als

Nichtraucherinnen. Die Aussicht einer Empfängnis wird bis zu 50 Prozent reduziert, gleichzeitig ist die Abortwahrscheinlichkeit deutlich erhöht.

„Während einer Kinderwunschbehandlung bei Raucherinnen mit In-vitro Fertilisation (IVF) werden ca. 45 Prozent weniger Eizellen gewonnen und meist müssen doppelt so viele IVF-Versuche durchgeführt werden“, so Strohmer. „Wir empfehlen daher frühzeitig mit dem Rauchen aufzuhören, da es oft Monate dauert, um eine Verbesserung der Fruchtbarkeit zu erzielen.“

Tipp 3: Feiern mit Alkohol am Silvesterabend – während des Jahres bitte in Maßen

Alkohol hat sowohl für Frauen, als auch Männer einen negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit. Die Zeit bis zum Eintreten einer Schwangerschaft wird deutlich verlängert und das Risiko einer Fehlgeburt steigt drastisch an. Ein negativer Einfluss besteht bereits bei einem oder mehr alkoholischen Getränken pro Tag bzw. sieben alkoholischen Getränken pro Woche. „Ab Eintritt einer Schwangerschaft sollten gänzlich auf Alkohol verzichten werden, da der Konsum zu schweren Fehlbildungen oder gar einer Fehlgeburt führen kann“, warnt der Kinderwunsch-Experte.

Tipp 4: Stressfrei ins neue Jahr

Stress entsteht durch besondere Ereignisse oder Herausforderungen in unserem Leben, die eine negative Auswirkung auf unsere Lebensqualität haben. Besteht über längere Zeit ein unerfüllter Kinderwunsch, bedeutet das für die betroffenen Paare eine außerordentliche Belastung. Der dadurch erzeugte chronische Stress kann einen negativen Einfluss auf die Behandlung nehmen. Zahlreiche Studien belegen: Je größer der Stress, desto geringer sind die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung. Mit verschiedenen Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Tai Chi oder Musik für Geist und Seele kann dem Stress entgegengewirkt werden.

Tipp 5: Fit und ausgeschlafen für das neue Kinderwunsch-Glück

Studien belegen, dass Frauen, welche leichtes, moderates Training betreiben, eine verbesserte Insulinfunktion und ein verbessertes Hormonprofil aufweisen. Frauen, die nicht trainieren oder

übergewichtig sind, haben dabei weitaus schlechtere Ergebnisse. Ein erhöhter BMI (>25) vor einer Schwangerschaft weist ein stark erhöhtes Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und für alle blutdruckassoziierten Krankheiten, wie erhöhten Blutdruck oder Nierenprobleme, auf.

Auch ein regelmäßiger Schlafrythmus ist wichtig für die hormonelle Regulierung sowie die Grundlage unseres Wohlbefindens. Verbunden mit regelmäßiger Bewegung kann sich dies positiv auf den Eintritt einer Schwangerschaft auswirken. Spezielle Trainingsmethoden, wie die Aviva Methode, die den Hormonhaushalt der Frau positiv beeinflusst oder Luna Yoga, unterstützen nicht nur die Behandlung, sondern fördern auch den Abbau von Stress und Stimmungsschwankungen.

„Wir empfehlen Paaren mit Kinderwunsch sich schon frühzeitig Gedanken zur Familienplanung zu machen und ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu entwickeln. Eine gesunde Lebensweise kann dabei den Weg für die zukünftige Kinderwunsch-Reise maßgeblich unterstützen“, so Strohmer.

Quelle: Kinderwunschzentrum Obruca & Strohmer

Tags: Kinderwunsch Praxis



Share



Tweet



Pin



MEDMIX Online-Redaktion

Blick in den Newsroom der MEDMIX Print- und Onlineredaktion in Zusammenarbeit mit AFCOM – Verlag und Medienproduktionen.

Related Posts

