

Tipps vom Experten, wie man die Fruchtbarkeit verbessert

Fit und ausgeschlafen zum ersehnten Baby

Wer sich dieses Jahr Nachwuchs wünscht, sollte seinen Lebensstil überdenken und gute Vorsätze (weiterhin) in die Tat umsetzen, denn: Eine erfolgreiche Schwangerschaft ist eng mit den täglichen Verhaltensweisen eines Paares verbunden. Familienplanung bedeutet deshalb auch, sich mit der körperlichen Gesundheit auseinanderzusetzen.

„Neben medizinischen Ursachen können sich Faktoren wie Rauchen, zu viel Alkohol, Stress, Schlafmangel oder ungesunde Ernährung negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken“, gibt Univ.-Prof. Dr. Heinz Strohmayer, Gründer und Leiter des Kinderwunschzentrums im Goldenen Kreuz Wien, zu bedenken. Er rät deshalb, ausgewogen und vitalstoffreich zu essen. Auf die Zufuhr von Folsäure achten. Koffein und zu-

ckerhaltige Getränke einschränken. Der „blaue Dunst“ erschwert die Einnistung der befruchteten Eizelle erheblich – mit dem Qualmen aufhören! Übermäßiger Alkoholkonsum schadet Frauen sowie Männern. Die „Bastelphase“ dauert dann oft sehr viel länger.

Körperliches Training reguliert die hormonelle Situation ebenso wie ein regelmäßiger Schlafrhythmus. Übergewicht abbauen! Eva Greil-Schäns



Foto: nuzzall - stock.adobe.com

🕒 Endlich ein Kind! In Östereich wartet jedes vierte Paar vergeblich darauf, die Familie zu vergrößern.



Fit und ausgeschlafen zum ersehnten Baby

Kronen Zeitung/Gesamt | Seite 49 | 8. Januar 2020
 Auflage: 739.535 | Reichweite: 2.084.000
 Artikel gleichlautend erschienen in allen Ausgaben.
 Kinderwunschzentrum