



## Gut vorbereitet in die Schwangerschaft

(Mynewsdesk) Bei jedem dritten Paar mit Kinderwunsch dauert es länger als ein Jahr, bis es mit der Schwangerschaft klappt. Die Gynäkologin und Ernährungsmedizinerin Dr. Ursula Pudell gibt Tipps für eine optimale Vorbereitung.

Hat die Ernährung einen Einfluss auf die Fruchtbarkeit?

Ein klares Ja. Eine unausgewogene oder auch zu kalorienreiche Ernährung kann die Fruchtbarkeit negativ beeinflussen. Und umgekehrt lassen sich durch eine gesunde Ernährung die Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen. Übergewicht kann zu einer Abnahme der Fruchtbarkeit führen.

Was heißt das konkret?

Sehr empfehlenswert ist in dieser Situation eine mediterrane und ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Fisch. Zum Zubereiten der Speisen sollten hochwertige Pflanzenöle verwendet werden. Besonders wichtig ist jetzt eine ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen, um optimale Bedingungen für eine Schwangerschaft zu schaffen.

Welche Mikronährstoffe spielen bei Kinderwunsch eine Rolle?

An erster Stelle ist die Folsäure zu nennen, die zur Gruppe der B-Vitamine gehört. Bei Kinderwunsch und in den ersten Schwangerschaftswochen steigt der Folsäure-Bedarf deutlich an. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft, zur normalen Zellteilung und zur Blutbildung bei. Folsäure sollte schon während der Familienplanung in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Welche Mikronährstoffe sind neben der Folsäure noch wichtig?

Auch die Antioxidanzien spielen eine wichtige Rolle beim Thema Kinderwunsch. Sie vermindern die zellschädigende Wirkung so genannter freier Radikale. Zu den wirkungsvollen Antioxidanzien zählen die Vitamine E und C, Selen sowie Zink. Hinzu kommen Magnesium und Jod, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der Schilddrüse beitragen. Eisen ist für die Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin zuständig und beteiligt am normalen Sauerstofftransport im Körper. Außerdem spielt es eine Rolle für die normale kognitive Funktion. Im Alltag ist es oft schwierig, eine ausreichende Mikronährstoff-Versorgung über die Ernährung zu gewährleisten. Ich empfehle Frauen mit Kinderwunsch Orthomol Natal. Mit diesem Nahrungsergänzungsmittel erhalten sie in ausgewogener Menge alle Mikronährstoffe, die sie bei Kinderwunsch und dann während der Schwangerschaft benötigen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Immunsystem von Mutter und Kind.

Ja, auch das Immunsystem benötigt Mikronährstoffe, - wie z.B. Vitamin D, Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure, Zink, Selen und Eisen ? um optimal funktionieren zu können. Das gilt umso mehr für das Immunsystem des Embryos, das sich in der Entwicklung befindet. Ein weiterer wichtiger Nahrungsbaustein sind Probiotika: Probiotika sind bestimmte lebende Bakterien, die sich günstig auf die Darmflora und damit auf die Gesundheit auswirken. Sie bieten insofern eine wertvolle Unterstützung und sind nicht nur für die Verdauung der Nahrung und damit für die lebensnotwendige Nährstoffaufnahme im Darm verantwortlich, sondern sie dienen auch der Abwehr von Krankheitserregern und bilden ? zusammen mit der Darmschleimhaut und den Darmbakterien ? den größten Teil unseres Immunsystems.

Haben Sie noch weitere Tipps für Frauen, die schwanger werden möchten?

Ich rate Ihnen, sich nicht unter Druck zu setzen. Natürlich weiß ich, wie schwer das vielen Paaren fällt. Aber wenn die Empfängnis in Stress ausartet, sinken die Chancen einer Schwangerschaft immer weiter. Und dann weise ich natürlich darauf hin, dass sich auch Zigaretten und Alkohol negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken. Auch zu viel und zu anstrengender Sport ist ungünstig. Moderate regelmäßige Bewegung dagegen tut Frauen vor und während der Schwangerschaft gut. Das richtige Maß ist hier entscheidend. Leistungssport kann zu einem Ausfall des Zyklus führen.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/fljj4>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/gut-vorbereitet-in-die-schwangerschaft-52958>

=== Dr. med. Ursula Pudell Ärztin für Frauenheilkunde, Geburtshilfe, Orthomolekular Therapeutin, Ernährungsmedizin, Naturheilverfahren (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/33sgfo>

Permanente Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/dr-med-ursula-pudell-aerztin-fuer-frauenheilkunde-geburtshilfe-orthomolekular-therapeutin-ernaehrungsmedizin-naturheilverfahren>

## Pressekontakt

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber  
Antwerpener Strasse -12 6  
50672 Köln

s.salber@borchert-schrader-pr.de

## **Firmenkontakt**

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Susanna Salber  
Antwerpener Strasse -12 6  
50672 Köln

shortpr.com/fljjj4  
s.salber@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Natal® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.