

WAS TUN, WENN DIE ERSEHNTTE SCHWANGERSCHAFT ETWAS LÄNGER AUF SICH WARTEN LÄSST? *DIE DOS AND DONTs FÜR WERDENDE MÜTTER UND VÄTER.*

(Mynewsdesk) Die Erfüllung des Babywunsches klappt bei einigen Paaren sofort, bei anderen dauert es etwas länger. Statistisch gesehen liegt die Chance bei normal fruchtbaren Pärchen, die 2-3-mal in der Woche um den Eisprung herum Sex haben, bei ca. 20% pro Zyklus. Nach einem Jahr werden ca. 85% der Frauen schwanger. Lässt die Schwangerschaft auf sich warten, können die Gründe vielfältig sein und sind gleichermaßen bei Frau und Mann zu finden. Durch die moderne Lebensplanung denken viele Paare nicht an die Familienplanung, bevor sie über 30 Jahre alt sind. Das Alter hat jedoch einen Einfluss auf die Fertilität der Frauen: Ärzte bestätigen, dass die Fruchtbarkeit mit 35 nicht mehr so hoch ist wie noch mit 18 Jahren. Doch welche anderen Einflüsse spielen beim Versuch ein Baby zu bekommen neben dem Alter eine Rolle?

Genussmittel: Alkohol und Nikotin ? die Fruchtbarkeitskiller?

Studien haben gezeigt, dass der Genuss von Alkohol bereits vor der Zeugung Einfluss auf die Chancen für eine erfolgreiche Schwangerschaft haben kann. So nimmt schon bei moderatem Alkoholkonsum die Spermienqualität ab. Ein Paar mit Babywunsch sollte von Anfang an auf Alkohol verzichten. Auch Rauchen kann einen schlechten Einfluss auf die weibliche und männliche Fruchtbarkeit haben.

Die Schadstoffe in Zigaretten sind nicht nur schädlich für das ungeborene Kind. Rauchen fördert oxidativen Stress, der die Fruchtbarkeit beider Partner negativ beeinflussen kann. Bei Männern, die starke Raucher sind, nimmt die Spermienzahl um 10-17 % ab. Sogar bei einer künstlichen Befruchtung kann die Chance auf eine Empfängnis durch Rauchen vermindert werden. Durch kleine Änderungen der Lebensführung können Paare oftmals dem Babyglück auf die Sprünge helfen. Über- und Untergewicht können eine Rolle spielen. Auch das Körpergewicht kann Einfluss auf die Fertilität haben. Übergewicht kann die Chance auf einen regelmäßigen Eisprung bei der Frau mindern und zu Zyklusstörungen führen, während beim Mann ein verringerter Testosteronspiegel und eine verminderte Spermiogenese (Neubildung von Spermien) die Folge sein können. Bei Untergewicht kann beim Mann die Funktionalität der Spermien eingeschränkt sein. Frauen mit Untergewicht müssen aufgrund einer verminderten Produktion des Hormons GnRH (Gonadotropin Releasing Hormon) mit einem unregelmäßigen Eisprung und einem Ausbleiben der Regel rechnen. Auch die Aufnahmebereitschaft der Gebärmutter Schleimhaut für eine befruchtete Eizelle ist reduziert.

Tipps:

- Auf ausreichend Bewegung und gesunde Ernährung achten, so wirkt man dem Unter-/ Übergewicht entgegen.
- Schilddrüsenwerte überprüfen lassen. Über- oder Untergewicht könnte ein Anzeichen für eine Fehlfunktion der Schilddrüse sein. Bereits ein leicht erhöhter TSH-Wert kann eine Schwangerschaft verhindern.

Nicht nur einen kühlen Kopf bewahren

Für Männer kann auch Hitze zum Problem werden. Da die Temperatur der Hoden durchschnittlich einige Grad Celsius unter der Körpertemperatur liegen sollte, sind vor allem enge Hosen und Boxershorts ? hier kann Reibungswärme entstehen ?, aber auch der Laptop auf dem Schoß eine Gefahr für die Spermienproduktion. Bereits ab 36,67 Grad Celsius können Probleme auftreten. Auch die sogenannte ?feuchte Hitze?, also Saunagänge, Vollbäder oder häufige Abende im Whirlpool, können Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit haben. Å

Tipps:

- Bequeme Kleidung tragen, die den Genitalbereich nicht einengt und Überhitzungen vermeidet.

Kann Stress dem Kinderwunsch im Wege stehen?

Ein weiterer entscheidender Faktor kann Stress sein. Sowohl bei Mann und Frau kann Stress die Fruchtbarkeit mindern. Bei Männern spricht man von einem ?Trick der Natur?: In Krisenzeiten wie Kriegen oder einer Dürre steht der Mann häufig unter Stress. Da in diesen Zeiten keine Möglichkeit zur Versorgung eines Kindes besteht, ist die Fruchtbarkeit vermindert. Somit kann Stress im Beruf oder privat die Chancen auf Nachwuchs deutlich mindern. Ein Paar, das bereits länger versucht ein Kind zu bekommen, leidet häufig auch unter ?Zeugungsstress?, da der anhaltende Misserfolg Frust erzeugt und somit eine höhere Belastung für beide Partner herrscht. Zweisamkeit kann ebenfalls Wunder wirken: Ein gemeinsamer Urlaub, ein schönes Wochenende, eine geteilte Freizeitaktivität oder auch nur eine kurze Auszeit bringen Paare näher zusammen.

Tipps:

- Nicht unter Druck setzen! Bis zu einem Jahr auf die Schwangerschaft zu warten ist völlig normal. Lieber die Zeit genießen und bei all den Terminen und Statistiken nicht die Lust an der schönsten Sache der Welt verlieren.

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, der Schlüssel zum Erfolg?

Für Paare mit Kinderwunsch spielt eine ausgewogene Ernährung ebenfalls eine wichtige Rolle. Eine gesunde Ernährung kann einen Einfluss auf die Fruchtbarkeit haben. Einerseits, um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen, andererseits, um ausreichend wichtige Nährstoffe aufzunehmen. Hier bietet sich eine mediterrane Kost mit viel Obst und Gemüse sowie gesunden Omega-3-Fettsäuren aus Fisch an. Frauen, die Schwanger werden wollen sollten u.a. auch auf eine ausreichende Versorgung mit Folsäure, Vitamin D, Jod, Zink, Calcium, Magnesium und Vitamin C achten. Im Alltag ist es oft schwierig eine ausreichende Mikronährstoff-Versorgung über die Ernährung zu gewährleisten. Daher kann eine ausgewogene Nahrungsergänzung den Speiseplan werdender Mütter sinnvoll ergänzen. Orthomol Natal® liefert Frauen mit Kinderwunsch, in der Schwangerschaft und Stillzeit wichtige Mikronährstoffe wie Folsäure, Jod und Eisen plus Probiotika, Omega-3-Fettsäuren (DHA) und Vitamin D. Für Männer gibt es als Ergänzung Orthomol Fertil plus®, welches den Körper mit Zink, Selen und wichtigen Vitaminen unterstützt. So trägt z.B. Zink zur normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung, Selen zur normalen Spermabildung bei.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/f3tpjf>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/was-tun-wenn-die-ersehnte-schwangerschaft-etwas-laenger-auf-sich-warten-laesst-34835>

=== Lässt die Schwangerschaft auf sich warten, können die Gründe vielfältig sein und sind gleichermaßen bei Frau und Mann zu finden. (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/b4zgk0>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/laesst-die-schwangerschaft-auf-sich-warten-koennen-die-gruende-vielfaeltig-sein-und-sind-gleichermassen-bei-frau-und-man-n-zu-finden>

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/f3tpjf
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.

Einflussfaktoren auf die Fruchtbarkeit

