

So klappt's auch mit dem Nachwuchs – Was hilft wirklich beim Schwangerwerden?

- Wissenschaftliche Studien zeigen: Die richtige Ernährung, leichter Sport und das Achten auf Inhaltsstoffe beim Einkauf können die Fruchtbarkeit verbessern
- David McAllister von „[Kinderwunsch Tage](#)“ (18. und 19. Februar 2017 in Berlin) gibt Tipps, wie der Weg zum Baby geebnet werden kann

Berlin, 13. Dezember 2016: Sex nach Stechuhr, teure Nahrungsergänzungsmittel und schon wieder ist die nächste Kollegin schwanger, aber bei einem selbst lässt der Storch auf sich warten? Nervende Fragen von Freunden und Familie, wann es denn endlich soweit sei und gut gemeinte Ratschläge steigern das Stresslevel immens und tragen nicht gerade zum Schwangerwerden bei. Dabei sind es oft schon Kleinigkeiten, die dem Wunsch nach einem Kind auf die Sprünge helfen können. David McAllister, Veranstalter der [Kinderwunsch Tage](#), Deutschlands erster Messe für Menschen mit Kinderwunsch, erklärt, wie kleine Änderungen der Gewohnheiten eine große Auswirkung auf die Fruchtbarkeit haben können.



Quelle: Shutterstock/Diego Carvo

Wo kommst du denn her? – Informiert sein beim Obst und Gemüse einkaufen

In den letzten 50 Jahren ist die Spermienqualität stark gesunken. Als Ursache dafür nennen [Forscher](#) den zunehmenden Gebrauch von Umweltchemikalien, darunter Pestizide. Wer viel Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen hat, der dachte bisher, er tue der Gesundheit etwas Gutes. Wissenschaftler fanden nun in einer [Studie](#) heraus, dass Männer mit hohem Verzehr von pestizidbelastetem Obst und Gemüse knapp die Hälfte weniger Spermien im Ejakulat hatten. Deshalb nun zu verarbeiteten Lebensmitteln greifen? Nein! Wichtig ist, auf die Herkunft zu achten: Bei einer [Auswertung der EFSA](#) kam heraus, dass die Grenzwerte für Pestizide in Europa deutlich seltener

überschritten wurden als bei Lebensmitteln aus Drittländern. David McAllister empfiehlt: „Es lohnt sich daher doppelt auf Wochenmärkten und aus regionalem Anbau einzukaufen.“

Speisen wie Gott in Frankreich – Mittelmeerküche mit Fisch, Olivenöl und Gemüse

Wer sich im Trainingslager für den Nachwuchs befindet, sollte auf seine Ernährung achten. Fast Food und Süßkram sind zwar lecker, aber der Fruchtbarkeit nicht förderlich. Übergewicht bei Frauen wirkt sich laut einer [Studie](#) aus Norwegen besonders negativ auf die Fertilität aus. Um den Kinderwunsch auch kulinarisch zu unterstützen, sei daher die Mittelmeerküche empfehlenswert. Jedoch weniger Pizza und Pasta, sondern viel mehr frische Rezepte aus Gemüse, Vollkorn, viel Fisch und Olivenöl. Dessen hoher Anteil an Vitamin B6 und Folsäure soll eine positive Wirkung auf die Fruchtbarkeit haben, empfehlen [Wissenschaftler aus Helsinki](#).

Auf den Inhalt kommt es an – Schädliche Chemikalien erkennen und vermeiden

Hormonell wirksame Stoffe, wie die weitverbreitete Chemikalie Bisphenol A, häufig genutzt als Weichmacher in Plastikverpackungen, kommen in zahlreichen Alltagsgegenständen vor. Die Substanz wirkt ähnlich dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen und steht im Verdacht, an der Entstehung von Brustkrebs beteiligt zu sein. Außerdem soll Bisphenol A die [Spermienanzahl um ein Vielfaches reduzieren](#). Sogar die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) rief dazu auf, den empfohlenen Grenzwert herunterzusetzen. In einigen Produkten, wie zum Beispiel Babyflaschen, ist es deshalb bereits verboten.

Doch auch Konservierungsstoffe stören laut einer [Studie](#) die Fruchtbarkeit. Besonders das antibakteriell wirkende Triclosan, das zum Beispiel in Zahnpasta und Kosmetikartikeln enthalten ist, kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. „Menschen mit Kinderwunsch sollten beim Einkauf daher besonders aufmerksam sein. Helfen können Apps wie [Codecheck](#), die mittels Scan der Produkte auf deren Inhaltsstoffe und Wirkung hinweisen.“ so David McAllister.

Dem Ei auf die Sprünge helfen – Ausreichend Schlaf und wenig Stress

Der Teil des Gehirns, der für den Hormonhaushalt zuständig ist, steuert den Stoffwechsel und damit auch den Eisprung. Ist dieses System im Ungleichgewicht, zum Beispiel durch Stress oder Schlafmangel, kann das zum Aussetzen des Eisprungs führen. Schon sechs bis acht Stunden Schlaf pro Nacht genügen, um den Körper nach einem anstrengenden Tag wieder zu regenerieren. Stress sollte zudem kein Dauerzustand sein. Es ist sogar [erwiesen](#), dass Frauen, die sich weniger Sorgen machen, schneller schwanger werden. „Leichter gesagt, als getan – Im Zweifelsfall können Psychologen helfen, die auf Kinderwunsch spezialisiert sind.“ so David McAllister, der Veranstalter der ersten Messe für Kinderwunsch.

Die Waage halten – Extremsport verhindern

Zu viel Sport schadet der Fertilität – Sportverweigerer jubeln nun sicherlich. Eine norwegische [Studie](#) fand jedoch heraus, dass Frauen, die jeden Tag hart trainierten, ein 3,5 Mal höheres Risiko auf eine beeinträchtigte Fruchtbarkeit haben als diejenigen, die gar keinen Sport trieben. Dennoch wäre es falsch, komplett auf körperliche Ertüchtigung zu verzichten. Sportarten wie Yoga, Fahrrad fahren, Golf oder leichtes Gerätetraining sind besonders zu empfehlen, da sie zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Ein fitter Körper und Geist hilft dem zukünftigen Baby dabei, sich einzunisten.

Wundermittel gibt es nicht – Kleine Unterstützungen helfen jedoch schon

Wenn es nach einem Jahr im Baby-Bootcamp immer noch nicht geklappt hat, dann sollte man sich nicht verrückt machen. Ein Check beim Arzt kann Gründe und Chancen aufzeigen. Manchmal ist es nur eine kleine Gewohnheit, wie zu heißes abendliches Baden oder zu viel belastetes Obst, die dem Wunschkind bisher einen Strich durch die Rechnung gemacht hat. Auch ein Besuch der Messe Kinderwunsch Tage am 18. und 19. Februar 2017 in Berlin kann helfen, mit verschiedenen Experten in Sachen Fortpflanzung in Kontakt zu kommen und sich rundum und unabhängig zu informieren.

Über die Kinderwunschtage

Als deutschlandweit erste Publikumsmesse für alternative Familiengründung bieten die Kinderwunschtage (<http://www.kinderwunsch-tage.de>) all denjenigen ein Forum, die sich informieren, austauschen oder beraten lassen möchten. In über 60 Vorträgen von führenden Fachberatern, Ärzten, Gesundheitsexperten und Organisationen reichen die Themen u.a. von künstlicher Befruchtung, über Samenspende, bis hin zu Möglichkeiten der Adoption und Leihmutterschaft. Aber auch Gesundheits- und Sportthemen sowie der individuelle Erfahrungsaustausch von Besuchern finden ihren Platz.

Die Kinderwunschtage finden am 18. und 19. Februar 2017 im Mercure Hotel MOA Berlin statt und werden vom britischen Veranstalter für Gesundheitsmessen [f2f events](#) ausgerichtet. Tickets sind im [Online-Vorverkauf](#) sowie vor Ort ab 20 Euro (Einzelbesucher) bzw. 30 Euro (Paarticket) und als Weekend Pass erhältlich.

Pressekontakt

Katharina Braun | Mashup Communications GmbH | +49.30.83211974 | kinderwunschtage@mashup-communications.de