

## **Projekt Familiengründung – was beim Schwangerwerden hilft**

- Was Paare (noch) tun können, um schwanger zu werden
- 3 Tipps vom Experten
- Messe Kinderwunsch Tage informiert rund ums Thema Kinderwunsch

Berlin, xx.09.2018. Der Kinderwunsch ist da, das Verhütungsmittel abgesetzt, aber das ersehnte positive Ergebnis des Schwangerschaftstests lässt auf sich warten. Will es nicht auf Anhieb klappen, ist nicht gleich eine Kinderwunschbehandlung notwendig. Häufig hilft es schon, wenn die Eltern in spe ein paar Lebensgewohnheiten ändern.

### **Den Kinderwunsch mit natürlichen Methoden unterstützen**

Damit sich der Kinderwunsch erfüllt, ist es hilfreich, wenn beide Partner körperlich fit sind. Eine gesunde Ernährung, Bewegung an der frischen Luft und Entspannung haben einen positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden und schaffen gute Voraussetzungen für eine Schwangerschaft. David McAllister, Initiator der Messe Kinderwunsch Tage, gibt Tipps, wie sich die Chance, schwanger zu werden, auf natürlichem Wege erhöhen lässt:

#### **Tipp 1: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung**

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unseren Hormonhaushalt. Beim Versuch, schwanger zu werden, spielen einige Vitamine und Nährstoffe eine besondere Rolle: Folsäure sollte in ausreichenden Mengen eingenommen werden. Das B-Vitamin wird zur Herstellung der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron benötigt und erhöht bei ausreichender Einnahme die Empfängnisbereitschaft. Auch Vitamin E unterstützt die Fruchtbarkeit: Es ist notwendig, damit sich eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter einnisten und heranreifen kann. Eine positive Wirkung auf die Fruchtbarkeit von Mann und Frau hat Zink. Das Spurenelement unterstützt einen regelmäßigen Menstruationszyklus und steigert beim Mann die Bildung des männlichen Sexualhormons Testosteron, was sich positiv auf die Qualität der Spermien auswirkt.

#### **Tipp 2: Entspannen und Stress vermeiden**

In der Kinderwunschzeit sollten Paare gelassen bleiben und sich möglichst nicht unter Druck setzen, denn emotionaler Stress kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken. Da nichts mehr stresst, als der Versuch, sich nicht zu stressen, sollten Paare sich ablenken. Yoga und Meditation sind beispielsweise gute Methoden, um die Kinderwunschgedanken einmal auszuschalten und den Kopf frei zu bekommen. Auch Ausflüge oder Reisen zu zweit bringen Entspannung und den nötigen Abstand zum Alltag.

#### **Tipp 3: In Bewegung kommen**

Bewegung tut dem ganzen Körper gut, bringt den Kreislauf in Schwung, fördert die Durchblutung, steigert das Wohlbefinden und hilft Stresshormone abzubauen – alles Aspekte, die sich positiv auf die Fruchtbarkeit auswirken. Deshalb müssen sich Paare mit Kinderwunsch nicht gleich im nächsten Fitnessstudio anmelden, oft helfen schon kleine Veränderungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen: Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren, mit dem Fahrrad statt dem Auto zur Arbeit fahren oder Spaziergänge im Park. Die sicherlich schönste Art in Schwung zu kommen, ist Sex zu haben. So banal

es klingen mag, aber Paare mit Kinderwunsch sollten besonders während der fruchtbaren Phase regelmäßig Geschlechtsverkehr haben, um die Chancen auf ein Baby zu erhöhen.

### **Umfassend informieren**

„Falls diese Tipps nicht zu einer Schwangerschaft führen und der Kinderwunsch nach einem Jahr immer noch unerfüllt ist, sollten Paare checken lassen, ob körperliche Gründe vorliegen“, so David McAllister. „In der Zwischenzeit bieten die Kinderwunsch Tage eine gute Plattform, um sich in geschützter Atmosphäre ausführlich von Experten beraten zu lassen.“

Die Messe findet am 13. und 14. Oktober in Köln statt und bietet ein vielseitiges Seminarprogramm. In über 70 Workshops und Vorträgen informieren Ärzte, Fachberater, Gesundheitsexperten, Kliniken und Organisationen, wie Paare sich den Kinderwunsch erfüllen können.

### **Weiterführende Seminare bei den Kinderwunsch Tagen**

„**Mikronährstoffe – wertvolle Helfer bei Kinderwunsch**“: Die Diplom-Biologin und Ernährungsberaterin Dr. rer. nat. Birgit Wogatzky gibt in ihrem Vortrag Empfehlungen zur Mikronährstoffversorgung bei Kinderwunsch und thematisiert auch aktuelle Erkenntnisse zur ernährungsmedizinischen Unterstützung für den Mann.

„**Sex und Kinderwunsch – Wie kann die Leichtigkeit bleiben? Oder wiederkommen?**“: Die Lust und die Freude am Sex gehen häufig verloren, wenn er nach Terminplan erfolgt und langsam Frust über eine ausbleibende Schwangerschaft aufkommt. In ihrem Sexual Life Coaching gibt Yvonne Peglow Paaren, die in dieser Situation stecken, wertvolle Tipps.

„**Traumreisen als Mediationsmethode** zur Aktivierung körpereigener Ressourcen und Unterstützung während der Kinderwunschbehandlung“: Die Dipl.-Sozialpädagogin Sabine Weissinger-Tholen gibt in ihrem Seminar Einblicke in diese Entspannungsmethode, mit der das seelische Gleichgewicht wiedererlangt werden kann.

Das vollständige Seminarprogramm der Kinderwunsch Tage ist einzusehen unter:

<https://www.kinderwunsch-tage.de/seminarbereich-koeln-2018/>

### **Über Kinderwunsch Tage**

Als deutschlandweit erste Publikumsmesse für alternative Familiengründung bieten die Kinderwunsch Tage (<http://www.kinderwunsch-tage.de>) all denjenigen ein Forum, die sich informieren, austauschen oder beraten lassen möchten. In über 70 Vorträgen und Workshops von führenden Fachberatern, Ärzten, Gesundheitsexperten und Organisationen reichen die Themen u.a. von künstlicher Befruchtung über Samenspende bis hin zu Möglichkeiten der Adoption und Leihmutterchaft. Aber auch Gesundheits- und Sportthemen sowie der individuelle Erfahrungsaustausch von Besuchern finden ihren Platz.

Die Kinderwunsch Tage finden am 13. und 14. Oktober 2018 in den Sartory-Sälen in Köln statt. Sie werden vom britischen Veranstalter für Gesundheitsmessen [f2f events](#) ausgerichtet. Tickets sind im Online-Vorverkauf sowie vor Ort ab 10 Euro (Einzelbesucher) bzw. 15 Euro (Paarticket) und als Weekend Pass erhältlich.

### **Pressekontakt**

markengold PR

Anja Wiebensohn / Christin Sährig

+49 (0)30 219 159 60

[kinderwunschtage@markengold.de](mailto:kinderwunschtage@markengold.de)