

## Was können Sie für Ihre geplante Schwangerschaft tun?

In den westlichen Industrienationen bleibt bereits jedes 5. bis 7. Paar ungewollt kinderlos - Tendenz steigend. Neben medizinisch klar definierten Ursachen (Eileiterverschluss, Hormonstörungen, Alter der Frau, männliche Unfruchtbarkeit u.a.) beeinflussen eine Reihe anderer Faktoren die Fruchtbarkeit.

Die folgenden Faktoren haben bei beiden Ehepartnern eine Auswirkung auf die Fruchtbarkeit: **Rauchen, falsche Ernährung** (starkes Übergewicht oder Untergewicht), **übermäßiger Kaffee- und/oder Alkoholkonsum, Stress, seelische Faktoren**. Sie sollten ggf. versuchen, Ihren Lebensstil entsprechend zu ändern. Steigern Sie Ihre Lebensfreude durch leichtes Ausdauertraining und eine ausgewogene Ernährung.

**Vitamine, Mineralstoffe** und **Spurenelemente** sind für den normalen Ablauf aller Stoffwechselfvorgänge notwendig und werden in bestimmten Lebensphasen wie Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit, aber auch bei Krankheit und allgemeiner körperlicher Anstrengung insgesamt vermehrt benötigt. Eine Nahrungsergänzung mit Mikronährstoffen kann deshalb von Nutzen sein. Für eine ungestörte Zellentwicklung spielen **Antioxidantien** eine bedeutsame Rolle, denn sie vermindern die zellschädigende Wirkung sogenannter freier Radikale. Zu den **wirkungsvollen Antioxidantien zählen die Vitamine E und C sowie das Spurenelement Selen**. Die Nahrungsergänzung mit Antioxidantien führt beim Mann mitunter zur Verbesserung der **Spermienqualität** (enthalten in den Präparaten Orthomol Fertil Plus<sup>®</sup>, Profertil<sup>®</sup>, Orthoexpert basic-immun<sup>®</sup>, Doppelherz C-Zink-Depot<sup>®</sup>).

Lange bekannt und wissenschaftlich erwiesen ist die besondere Bedeutung von **Folsäure** für die Zellteilung und das Zellwachstum. Eine Nahrungsergänzung mit **Folsäure wird allen Frauen mit Kinderwunsch schon im Vorfeld empfohlen**, u.a. um Entwicklungsstörungen des Neuralrohrsystems (Vorstufe des zentralen Nervensystems, aus der sich Rückenmark und Gehirn entwickeln) beim ungeborenen Kind zu vermeiden (u.a. enthalten z.B. in den Präparaten Femibion Plus 800<sup>®</sup>, Lomapharm 800<sup>®</sup>).

Schon seit längerem werden „Einnistungsstörungen“ als Folge einer immunologischen Abwehrreaktion diskutiert. Insbesondere **chronische Entzündungsvorgänge sowie ausgeprägte Stressfaktoren führen zu einer verstärkten Immunreaktion**. Die häufigste und oft nicht erkannte chronische Entzündung ist die **Parodontitis**. Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass Infektionen der Mundhöhle bzw. der Zahntaschen bei werdenden Müttern nicht nur zur Frühgeburt führen, sondern auch für Fehlgeburten verantwortlich sein können. Eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung und ggf. adäquate Therapie kann deshalb sehr sinnvoll sein.

Weitere Informationen finden Sie in den im Eingangs- und Wartebereich ausgelegten Broschüren.