10 TIPPS

um deine Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen

VON VERENA METZLER

SCHNELLER SCHWANGER WERDEN?

Sobald ein Paar den Entschluss gefasst hat, den Kinderwunsch aktiv anzugehen, kann es den meisten gar nicht schnell genug gehen. Studien zufolge werden etwa 80% aller Paare, die regelmäßigen (und auch zum richtigen Zeitpunkt im Zyklus) Geschlechtsverkehr haben, innerhalb von einem Jahr schwanger.

So war es zumindest bisher. Neueste Studien zeigen, dass immer mehr Paar Schwierigkeiten haben, ein Kind zu bekommen. Mögliche Gründe, warum das so ist:

- ✓ **Umweltgifte**
- ✓ **Alter der Frau, später Kinderwunsch (Eizellenqualität)**
- ✓ **Stress (Körper reagiert auf Stress, er lenkt die Energie von den Fortpflanzungsorganen weg)**
- ✓ **eingeschränkte Spermienfunktion (Hormone im Grundwasser, Mikroplastik etc.)**
- ✓ **Störungen des Hormonhaushalts (zum Teil auch stressbedingt)**
- ✓ **Entzündungen im Unterleib – Transport der Eizelle wird erschwert/ist nicht möglich (oftmals unentdeckte Entzündungen)**

Warum ich dir diese Punkte aufgelistet habe? Damit du nicht zu lange wartest und wertvolle Zeit verstreichen lässt, sollte es bei dir innerhalb eines Jahres nicht klappen. Im Anschluß erwarten dich 10 Tipps, mithilfe derer du deine Chancen erhöhen kannst!

Alles Liebe, Verena

1. Tipp

Entgifte deinen Körper! Warum? In der Regel befinden sich bei allen Menschen irgendwelche Umweltgifte oder ähnliches im Körper. Je gesünder und vitaler du bist, desto gesünder und vitaler sind auch deine Eizellen, was sich letzten Endes auch auf dein Baby auswirkt!

2. Tipp

Wusstest du, dass du durch eine falsche Ernährung die Chancen auf eine Schwangerschaft um bis zu 16% reduzierst? Achte also in deiner Kinderwunschzeit auf eine gesunde & ausgewogene Ernährung!

3. Tipp

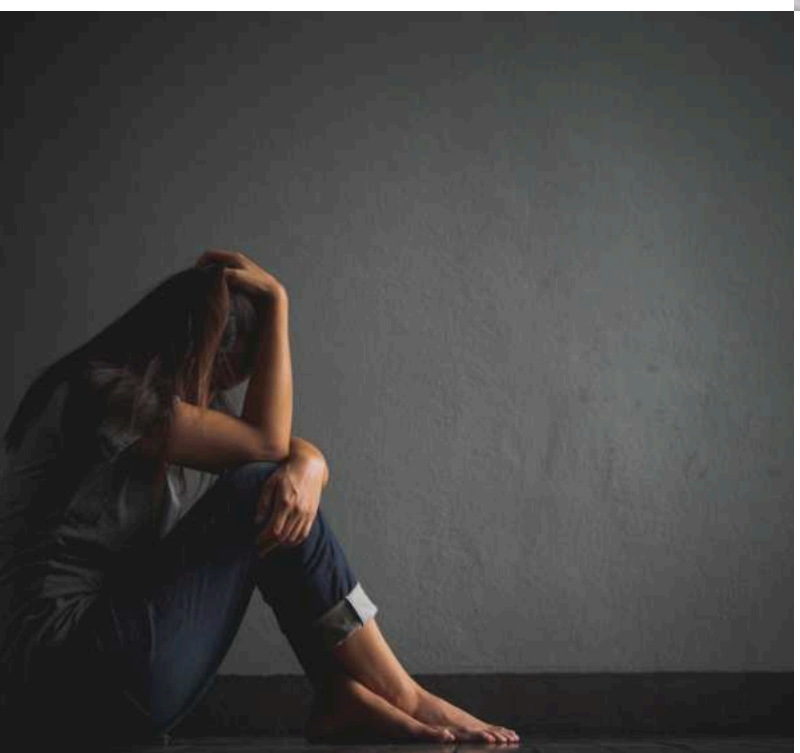
Nahrungsergänzungsmittel können (lt. Studien) die Eizellqualität steigern. Vitamin D und Vitamin C sind nur zwei der Empfehlungen, die dir dabei helfen können, deine Fruchtbarkeit zu steigern.

4. Tipp

Stress kann die Chancen auf eine Schwangerschaft reduzieren! Bist du häufig gestresst, wird der Blutfluss in den Fortpflanzungsorganen reduziert. Der Körper leitet mehr Blut in Arme und Beine, da er sich im “Fight-or-Flight-Modus” befindet. Zudem gerät auch der Hormonhaushalt öfter aus dem Takt.

5. Tipp

Tee trinken, um die Chancen zu erhöhen, funktioniert das? Es gibt bestimmte Kräuter, die sich im Kinderwunsch schon lange großer Beliebtheit erfreuen! Das ist zum Beispiel der Frauenmanteltee. Ihm werden viele positive Effekte auf den weiblichen Zyklus zugeschrieben.



6. Tipp

Mentale Blockaden können mit ein Grund sein, weshalb es nicht funktionieren will! Es lohnt sich meiner Meinung nach deshalb immer, auch etwas für die seelische Gesundheit zu tun. Neueste Studien aus dem Bereich der Gehirnforschung unterstreichen das sogar!

7. Tipp

Mit Bewegung die Fruchtbarkeit erhöhen, geht das? Ja! Aber mit der richtigen Art von Bewegung! Zum Bsp. mit Kinderwunsch-Yoga! Es verbessert nachweislich die Fruchtbarkeit. Als kleines Geschenk findest du am Ende dieser PDF eine Kinderwunsch-Yoga-Einheit! Viel Freude damit!

8. Tipp

Kalte Füße - kalte Gebärmutter. Das besagt eine alte Hebammenregel. Dabei ist es vor allem für die Einnistung wichtig, eine gut durchblutete & warme Gebärmutter zu haben. Halte deshalb deine Füße und auch deinen Bauch warm! Für den Bauch eignen sich z.B. Bauchbänder!

9. Tipp

Verzichte auf Alkohol und zu viel Koffein (nicht mehr als 1-2 Tassen pro Tag) nach deinem Eisprung, um eine mögliche Einnistung nicht zu gefährden!

10. Tipp

3 Monate. So lange dauert es in etwa, um die Qualität der Eizellen zu verbessern. Plane diese 3 Monate also bewusst ein, um deine Eizellen bestmöglich vorzubereiten! PS: Dasselbe gilt übrigens auch für Spermien!

KINDERWUNSCH-YOGA-VIDEO

UND NUN?

Ich hoffe, dass dir die Tipps helfen! Wenn du gerne ganz gezielt etwas für deine Fruchtbarkeit tun möchtest, dann klick auf den Button, um mehr über meinen Kinderwunsch-Kurs “Endlich schwanger” zu erfahren!

MEHR ERFAHREN!