



## 11 Tipps um schwanger zu werden

Paare mit Kinderwunsch, insbesondere Frauen, interessieren sich oft für **Tipps zum schwanger werden**. Mit den nachfolgenden **11 Tipps** wird der Kinderwunsch sich schnell erfüllen und die Planung kinderleicht werden.

### Kinderwunsch und Arztbesuch

Vor dem geplanten **Kinderwunsch** ist ein Arztbesuch äußerst wichtig. Lassen sie sich auf Geschlechtskrankheiten untersuchen, sie können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen oder sich auf das Kind übertragen. Weiters sollten Sie sich einem Bluttest unterziehen. So kann überprüft werden ob sich bereits Antikörper gegen Röteln oder Toxoplasmose im Blut befinden. Vor allem in der Schwangerschaft können diese Krankheiten nämlich extrem gefährlich werden und zu Missbildungen des Ungeborenen führen. Natürlich gehört zu einer solchen Routineuntersuchung auch immer ein Zahnarztbesuch. Es ist bewiesen, dass Frauen mit Amalgamplomben seltener einen Eisprung haben und überdies könnten sich Bakterien auf Ihr Wunschbaby übertragen.

### Tipps zur richtigen Ernährung für künftige Eltern

Paare sollten ihren Speiseplan dem Kinderwunsch anpassen. **Tipps um schwanger zu werden** gibt es viele, wirklich helfen können jedoch diese Nährstoffe. Wichtig für den Mann: Vitamin C kann bewiesen die das Risiko an geschädigten Spermien senken. Außerdem beeinflussen Vitamin D und Kalzium die Fruchtbarkeit. Ein Zinkmangel kann die Testosteronwerte senken und sollte daher beim Kinderwunsch unbedingt vermieden werden. Für die zukünftige Mami ist Folsäure (Vitamin B9) unbedingt von Nöten, besonders im ersten Trimester. Kommt es zu Engpässen können schwere Missbildungen ausgelöst werden. Vitamin D ist zuständig für den Aufbau von Knochen und Nerven und gehört zur richtigen Ernährung, genauso wie Eisen und die Omega-3 Fettsäure DHA, einfach dazu. Folsäure ist in Linsen, Bohnen, Spinat und Tomaten enthalten und Kalzium ist in Joghurts oder Reis zu finden. Mindestens drei ausgewogene, fettarme Mahlzeiten aus allen drei Nahrungsmittelgruppen sind zu empfehlen.

### Nahrungsergänzung und Wunschkind

Sollten Sie aufgrund von **Übelkeit** bestimmte Lebensmittel nicht zu sich nehmen können, ist es besonders ratsam, sich vom Arzt Nahrungsergänzungsmittel verschreiben zu lassen. Kleiner **Tipp**: Achten Sie schon vor der Schwangerschaft auf ausreichende Nährstoffzufuhr.

### Rauchen und Alkohol - nichts für werdende Mütter und Väter

Auf Nikotin und Alkohol ist während der Schwangerschaft und beim Kinderwunsch zu verzichten. Zuviel Alkohol kann eine Schädigung des Kindes bedeuten. Natürlich ist es kein Problem, wenn der Vater ab und zu ein Bier mit den Kumpels trinkt, doch der tägliche Konsum kann die Spermienmenge sinken und ist daher nicht förderlich. Drogen sind generell tabu und aktives, aber auch passives Rauchen kann sich negativ auf das Ungeborene auswirken. Die Zigarettensucht führt überdies zu schlecht durchbluteten Eierstöcken und geringer Spermienqualität. Genussmittel wie Tee oder Kaffee sollten auf nicht mehr als zwei Tassen täglich eingeschränkt werden.

### Gewicht und schwanger werden

Bewiesen ist, dass sich das Gewicht auf die Fruchtbarkeit auswirken kann. So kann zum Beispiel die Gewichtsreduktion die Erfolgsaussicht auf ein eigenes Kind um 80 % erhöhen. Auch die Gefahr auf eine **Fehlgeburt** kann durch Abnehmen um 57 % gesenkt werden. Übergewichtige Frauen leiden oft stärker unter einem unregelmäßigen Zyklus und das Risiko einer komplikationsreichen Geburt ist wesentlich höher. Männer mit Übergewicht zeigen öfter Potenzprobleme. Versuchen Sie ihr Gewicht in einem normalen Bereich zu halten um den Kinderwunsch schnell zu erfüllen. Diäten strapazieren den Körper - Gewichtsreduktion muss gesund und langsam vonstattengehen. Dies bringt uns auch gleich zum nächsten **Tipp um schwanger zu werden**.

### Sport - das A und O für Schwangerschaft und Kinderwunsch

Sport strafft das Bindegewebe und verleiht ein gutes Körpergefühl. Außerdem kann regelmäßige körperliche Betätigung Ihnen das Abnehmen erleichtern und bringt den Kreislauf in Schwung. Die Gefahr für Diabetes und Bluthochdruck wird gesenkt und die Fruchtbarkeit angeregt. Sportarten, die sie vor, aber auch in und nach der Schwangerschaft betreiben können sind zum Beispiel Schwimmen, Yoga, Gymnastik oder Nordic Walking.

### Verhütung und Thema schwanger werden

Bleibt das Kinderglück oft länger aus kann das auch am früheren Verhütungsmittel liegen. Beispielsweise beim Absetzen der Antibabypille braucht der Körper einige Zeit um wieder einen geregelten Zyklus zu entwickeln. Dasselbe gilt übrigens auch für Hormonspritzen. Bei einigen kann es nur vier Monate dauern, bei anderen fast ein Jahr bis der Hormonhaushalt sich wieder eingependelt hat. Lassen Sie den Kopf nicht hängen und haben Sie Geduld.

## Der Eisprung

Der wohl wichtigste **Tipps um schwanger zu werden**: Berechnen Sie ihren Eisprung. Vier Tage vor dem Eisprung, der Eisprungtag selbst und zwei Tage danach - in diesem Zeitraum ist eine Schwangerschaft möglich. Es gibt viele Wege die fruchtbaren Tage zu berechnen. Ob mit einem Eisprungrechner aus dem Internet, Temperaturmessung oder einem Ovulationstest aus der Apotheke. Wichtig ist Geschlechtsverkehr zur besagten Zeit. Experten raten jedoch zu zweit Tagen Abstand während des Sex, um die Spermienqualität nicht zu beeinträchtigen.

## Auf die Sexposition kommt es an

Die günstigsten **Sexpositionen** um schwanger zu werden sind eine Stellung von hinten oder die Missionarsstellung. Sie können den Weg der Spermien verkürzen und somit dem Kinderwunsch auf die Sprünge helfen. Dies ist aber kein Grund für unnötigen Stress, denn auch dieser kann sich schlecht auf die Fruchtbarkeit der Partner auswirken.

## Massagen - Entspannung pur!

Ein besonders nützlicher **Tipps zum schwanger werden**: Lassen Sie sich von Ihrem Partner massieren, um Stress zu vermeiden. Dabei können Sie nicht viel falsch machen. Massieren Sie jedoch nicht die Wirbelsäule, sondern nur die Muskel und vergessen Sie die Füße nicht. Duftkerzen, Öle und Musik können dabei das passende Ambiente schaffen. Kleine Information am Rande: Die zärtlichen Streicheleinheiten regen auch noch die sexuelle Lust an!

## Kinderwunsch-Urlaub

Sollten sie trotzdem nicht wirklich Abschalten können, versuchen Sie doch einen sogenannten Kinderwunsch-Urlaub. Diese Form der Erholungszeit ist besonders in den USA ein Trend und hat schon vielen geholfen. Gönnen Sie sich etwas und vergessen Sie den Stress des Alltages, so wird's auch mit dem Kinderwunsch bald klappen.

Bestimmt werden diese **11 Tipps um schwanger zu werden** Ihnen helfen. Dann bleibt nur mehr eins - Ihnen viel Glück zu wünschen!

 [11 Tipps um schwanger zu werden.docx \[16 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Diana

[zum Artikel Unsere 11 Tipps um schwanger zu werden](#)