

# Endlich schwanger!

Prof. Klaus Diedrich von der Frauenklinik Lübeck verrät, wie es schneller mit dem Baby klappt. Machen Sie den Check

## BALANCE ✓

Normal ist ideal: Über- und Untergewicht wirken sich negativ auf den Zyklus aus. Auch extrem fettarme Kost senkt die Baby-Chance. Achten Sie auf gesunde Ernährung und täglich etwa 2 Liter Flüssigkeit.

## LUNA-YOGA ✓

Immer mehr Frauen setzen auf die Kombination aus Yoga, Atem- und Entspannungsübungen, die Zyklus und Fruchtbarkeit bei Frauen positiv beeinflussen soll. Infos gibt's auf [www.luna-yoga.de](http://www.luna-yoga.de)

## RAUCHEN UND TRINKEN ✗

Schon zehn Zigaretten pro Tag verringern die Fruchtbarkeit – bei Männern und Frauen! Zudem schädigt die Qualmei bereits die empfängnisbereite Eizelle. Auch Alkohol sollten Sie besser auf die Tabuliste setzen. Denn gerade in der ersten Schwangerschaftsphase kann sich Alkohol negativ auf die Entwicklung des Kindes auswirken.

## KOFFEIN ✗

Den Konsum auf 100 mg pro Tag drosseln, da Koffein Hormonstörungen auslösen kann. Aufgepasst: Der Wachmacher steckt außer in Kaffee auch in Tee, Kakao und Energy-Drinks. Bei Männern dagegen soll ein Kaffee vor dem Sex die Spermien in Schwung bringen.

## FOLSÄURE ✓

Eine gute Versorgung (800 µg) mit dem Vitamin schon vor der Schwangerschaft steigert die Fruchtbarkeit und mindert beim Baby das Risiko von Fehlbildungen um bis zu 70 Prozent. Öfter z.B. grünes Gemüse, Mangos oder Eier essen. Und sich vom Arzt ein Folsäure-Präparat empfehlen lassen.

## FITNESS ✓

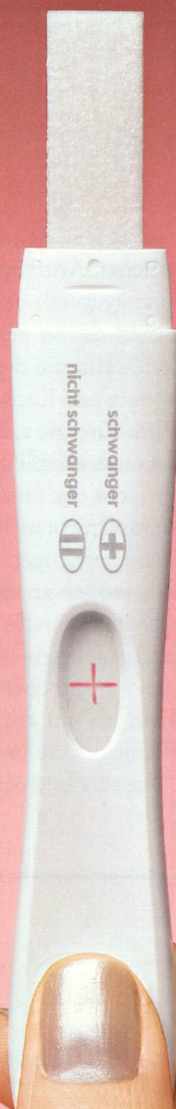
Bringen Sie Ihren Kreislauf auf Trab. Sportlich aktive Frauen werden nicht nur leichter schwanger, sie haben auch eine problemlosere Schwangerschaft und einfachere Geburt. Alles, was Spaß macht, ist o.k., solange Sie sich nicht zu sehr auspowern.

## MÄNNERSACHE ✓

Auch Ihr Liebster kann durch richtige Ernährung seinen Teil beitragen: Zink, die Vitamine C, E und B<sub>6</sub> sowie Selen und Folsäure verbessern die Qualität der Spermien und kurbeln ihre Beweglichkeit an.

## HEKTIK ✗

Wer sich gestresst fühlt, hat weniger Lust auf Sex. Zudem bringt nervliche Belastung die Hormone und damit den Zyklus durcheinander. Planen Sie bewusst Ruhephasen ein und entspannen Sie bei Wellness oder Sport.



BUCHTIPP: „Die Baby-Formel“ von Gynäkologe Prof. Dr. Klaus Diedrich und Sterneköchin Cornelia Poletto (Zabert Sandmann, 19,95 Euro) führt Paare mit



Tipps und Infos vom Kinderwunsch durch die Schwangerschaft bis hin zur Geburt. Plus: Rezeptideen mit optimaler Nährstoffkombi für Mama und Kind