**Sperrvermerk: Nicht veröffentlichen vor dem 01.07.2021**

PRESSEINFORMATION

**Wenn es mit dem Schwangerwerden nicht klappen will**

**Langenfeld, Juni 2021. Für einige Paare ist es gar nicht so leicht, schwanger zu werden. Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben. Manchmal aber hilft es schon, auf natürlichem Wege etwas nachzuhelfen – mit ausgewogener Ernährung, wichtigen Mikronährstoffen und Bewegung. Was sonst noch bei unerfülltem Kinderwunsch helfen kann, beantwortet die Hamburger Gynäkologin und Pränatalmedizinerin Prof. Dr. Annika Ludwig.**

**Was sollten Paare mit Kinderwunsch beachten?**

Wenn Frauen schwanger werden wollen, ist es hilfreich, den eigenen Zyklus zu beobachten. Dadurch lässt sich erkennen, ob dieser regelmäßig ist und wann die fruchtbaren Tage sind. Wenn der Zyklus regelmäßig ist und die Regelblutung jeweils nach einer ähnlichen Anzahl von Tagen beginnt, findet auch ein Eisprung statt. Der ist etwa 14 Tage vor Beginn der Regelblutung. Da Eizellen nur einige Stunden, Spermien aber einige Tage überleben, kommt es am ehesten zur Befruchtung, wenn Paare ein bis zwei Tage vor dem Eisprung Geschlechtsverkehr haben.

**Was können Paare aktiv tun?**

Frauen mit Kinderwunsch sollten idealerweise schon vor der Schwangerschaft beginnen, mindestens Folsäure und Jod einzunehmen. Beide Partner sollten nicht rauchen, da das Rauchen bei beiden die Fruchtbarkeit reduziert.Übergewichtige Frauen sollten versuchen, Gewicht zu reduzieren, da dies die Chancen für eine Schwangerschaft erhöht, aber auch das Risiko für Probleme in der Schwangerschaft reduziert.

**Was sind die ersten Schritte, wenn es auf natürlichem Wege mit dem Schwangerwerden nicht klappt?**

Sollte eine Schwangerschaft nicht auf natürlichem Weg eintreten, wird der Arzt/die Ärztin zunächst eine sorgfältige Anamnese erheben. Bestehen chronische Erkrankungen? Welche Medikamente werden eingenommen? Gab es zuvor relevante Erkrankungen, wie z.B. Mumps, Hodenentzündungen oder eine Geschlechtskrankheit beim Mann? Bestand zuvor bei der Frau eine Eierstockentzündung, eine Blinddarmentzündung oder eine Chlamydieninfektion? Wurde die Frau schon einmal im Bauchraum operiert? Gibt es in der Familie relevante Erkrankungen?

**Und wenn diese Frage geklärt ist?**

Dann wird der Arzt/die Ärztin Fragen nach dem Zyklus der Frau stellen. Wie lang ist der Zyklus? Treten Zwischenblutungen oder Schmierblutungen vor der Regelblutung auf? Hat die Frau vielleicht schon selbst Temperatur gemessen, LH-Urinteststäbchen – die mit dem luteinisierenden Hormon den Zeitpunkt des Eisprungs im Zyklus messen – benutzt oder einen Ovulationsmonitor? Leidet die Frau unter starken Schmerzen während der Regelblutung? Von der individuellen Situation, die sich aus diesem Gespräch ergibt, variieren die weiteren diagnostischen Schritte.

**Welche können das dann sein?**

Manchmal ist eine Hormonanalyse bei der Frau sinnvoll, in der Regel aber nur, wenn sie einen unregelmäßigen Zyklus hat. Eine entscheidende Rolle spielt auch die Schilddrüsenfunktion, so dass diese meist ebenfalls überprüft wird.

**Und beim Mann?**

Da wird als erstes das Spermiogramm geprüft. Hierbei wird geschaut, ob genug Spermien produziert werden, diese beweglich genug und normal geformt sind. Sind nicht ausreichend Spermien vorhanden, nicht gut vorwärts beweglich oder weisen sie eine auffällige Form auf, so ist die Chance, dass es zur Befruchtung der Eizelle kommt, geringer – ausgeschlossen ist es aber auch bei Einschränkungen der Spermienqualität oder – anzahl nicht. Viele Studien der letzten Jahrzehnte belegen, dass die Fruchtbarkeit mit Mikronährstoffen unterstützt werden kann. Für die Bildung und Reifung von Spermien benötigt der Körper entsprechende Bausteine. Sind diese nicht in ausreichender Menge vorhanden, wird die Qualität der Spermien beeinträchtigt.

**Welche Mikronährstoffe empfehlen Sie Ihren Patientinnen mit unerfülltem Kinderwunsch?**

Schon ab Kinderwunsch können Frauen, die schwanger werden wollen, viel zu ihrer eigenen und damit zur Gesundheit ihres Wunschkindes beitragen. Dazu gehört, sich ausgewogen zu ernähren – mit allen wichtigen Mikronährstoffen, wie sie natürlicherweise in der Nahrung vorkommen. So trägt beispielsweise Zink zu einer normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei. Auch Folsäure ist besonders wichtig, denn sie trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folatspiegel. Ein niedriger Folatspiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus (die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 μg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis Frauen im gebärfähigen Alter ein. Wichtig sind auch Vitamin B6 und B12, Jod (trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei), Vitamin D sowie Coenzym Q10.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Orthomol Natal pre ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit fast 30 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u. a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Orthomol-Produkte sind zum Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.