



Herzlich Willkommen im Kinderwunschzentrum

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrtes Patientenpaar,

wir möchten uns herzlich für das Vertrauen bedanken, das Sie uns mit Ihrem Besuch in unserem Kinderwunschzentrum entgegenbringen. Dieses Schreiben dient Ihnen als nützlicher Wegweiser. Es fasst alle wichtigen Informationen zusammen – von den nächsten medizinischen Schritten über organisatorische Hinweise bis hin zu wertvollen Tipps, wie Sie selbst die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung schaffen können.



Dr. Thilo Schill
Geschäftsführer / Ärztlicher Leiter



Dr. Natascha Peper
Vertretung ärztliche Leitung



Dr. Christina Nardmann



Christian Bell



Dr. Anastasia Theodorou



Sabine Hille



Dr. Isabel Wieg



Daniela Marie Gruber



1. Ihre Checkliste: Die nächsten Schritte zur Vorbereitung

Um ein umfassendes Bild Ihrer Situation zu erhalten, sind einige Untersuchungen grundlegend.

- Für die Frau:
Zyklus-Monitoring: Ultraschall und Blutuntersuchung an bestimmten Tagen Ihres Zyklus (Tag 3-5, 12-14 und 18-22).
Ggf. Eileiterprüfung: Untersuchung der Durchgängigkeit der Eileiter.
- Für den Mann:
Spermiogramm: Analyse der Samenflüssigkeit zur Beurteilung der Zeugungsfähigkeit.
Vorbereitung: Bitte halten Sie eine sexuelle Enthaltsamkeit von 2 bis 7 Tagen ein.
Kosten (Gesetzlich Versicherte): Es fällt eine Gebühr von 50,00 € für die Spermienpräparation an.
Kosten (Privatversicherte): Die Kosten von ca. 150 € werden Ihnen in Rechnung gestellt.
Bitte bringen Sie zum nächsten Termin folgende Unterlagen mit (falls vorhanden):
 - Operationsberichte
 - Mutterpass
 - Ergebnisse früherer Blut- oder Spermiogramm-Untersuchungen
 - Befunde der Krebsfrüherkennung

2. Unsere digitalen Helfer: Alles für Ihre Organisation

Wir nutzen moderne digitale Werkzeuge, um die Kommunikation und Organisation zu vereinfachen.

- Terminland (Online-Portal): Buchen Sie Ihre Folgetermine selbstständig online. Sie können nach Wunsch-Arzt oder Zeitpunkt filtern.





- "Meine GynPraxis" (App): Führen Sie Video-Sprechstunden und empfangen Sie Befunde und Nachrichten sicher und datengeschützt.



- "Hope Kinderwunsch" (App): Behalten Sie den Überblick über Medikamente, Termine und Ihr Befinden. Beinhaltet Zyklusmonitoring und eine Wissensdatenbank. (Hinweis: keine direkte Kooperation mit unserem Zentrum).

3. Ihr Beitrag zum Erfolg: Lebensstil, Ernährung und Schadstoffvermeidung

Ein gesunder Lebensstil spielt eine zentrale Rolle. Sie können selbst aktiv dazu beitragen, Ihre Fruchtbarkeit zu unterstützen.

Bei vermehrtem Beratungsbedarf bieten wir Ihnen hierzu eine spezielle Gewichtsmedizinische Sprechstunde an.



Sechs zentrale Ansatzpunkte zur Verbesserung der Schwangerschaftswahrscheinlichkeit

1. Die Ernährung: Insulin reguliert den Glukosespiegel. Eine Insulinresistenz steht in engem Zusammenhang mit dem Körpergewicht. Die mediterrane Ernährungsweise ist hier besonders vorteilhaft, da sie auf eine dauerhafte Umstellung auf frische, pflanzenbasierte Kost setzt und so ein gesundes Körpergewicht, hormonelle Balance und Fruchtbarkeit unterstützt.



2. Flüssigkeitszufuhr: Der Körper besteht zu einem Großteil aus Wasser. Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist unerlässlich, um Stoffwechselprozesse, die Zellgesundheit und somit die Reproduktionsfähigkeit zu unterstützen.
3. Körperliche Aktivität: Bewegung fördert die Durchblutung, senkt den Insulinspiegel und hilft beim Abbau von Stress. Regelmäßige, moderate körperliche Aktivität (z.B. Spaziergänge, Radfahren) trägt zur Verbesserung der Fruchtbarkeit bei, ohne dass Leistungssport notwendig ist.
4. Regelmäßiger Geschlechtsverkehr: Regelmäßiger Verkehr – idealerweise alle zwei bis drei Tage – erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass der Eisprung mit einem fruchtbaren Zeitraum zusammenfällt und die Spermienqualität optimal bleibt.
5. Schadstoffe vermeiden: Die Aufnahme von Nikotin, Alkohol, Drogen und übermäßigem Koffein wirkt sich negativ aus. Nikotinkonsum kann die Fruchtbarkeit um bis zu 60 % reduzieren. Auch Über- und Untergewicht verlängern die Zeit bis zur Schwangerschaft erheblich.
6. Stress abbauen: Psychische Belastungen (unerfüllter Kinderwunsch, Arbeitsdruck etc.) haben einen starken Einfluss auf den Hormonhaushalt. Chronischer Stress versetzt den Körper in einen Alarmzustand. Gezielter Stressabbau durch ausreichend Schlaf, Yoga, Meditation oder Spaziergänge begünstigt die Empfängnis.

Praktische Tipps für eine schadstoffarme Umgebung

- Ernährung & Küche:
Essen Sie frisch und biologisch: Frische, unverpackte Lebensmittel enthalten mehr Nährstoffe und weniger Pestizide.
Nutzen Sie Glas und Porzellan: Vermeiden Sie Plastikbehälter, die bei Erwärmung schädliche Stoffe (z.B. Weichmacher) freisetzen können.
Kochen Sie mit Gusseisen oder Edelstahl: Antihaftbeschichtete Pfannen können bei hohen Temperaturen Chemikalien (PFAS) freisetzen. Gusseisen und Edelstahl sind sichere Alternativen.
- Körperpflege & Kosmetik:
Setzen Sie Kosmetik gezielt ein: Insbesondere Nagellack, Haarfärbemittel und parfümierte Produkte können bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten.
Achten Sie auf die Inhaltsstoffe: Vermeiden Sie Produkte mit Parabenen (Konservierungsstoffe) oder hormonell wirksamen UV-Filtern (z.B. Oxybenzon). Naturkosmetik ist oft eine gute Wahl.
- Wohnen & Haushalt:
Lüften Sie regelmäßig: Mehrmals tägliches Stoßlüften verbessert die Luftqualität.
Reinigen Sie sanft und effektiv: Ökologische Reinigungsmittel sind milder.
Regelmäßiges feuchtes Wischen bindet Hausstaub.
Geben Sie Neuem Zeit zum "Atmen": Neue Möbel oder Teppiche können anfangs Chemikalien ausdünsten.
Waschen Sie neue Textilien: Vor dem ersten Gebrauch waschen, um Farbstoffe und produktionsbedingte Chemikalien zu entfernen. Siegel wie Öko-Tex-Standard 100 helfen.



4. Sinnvolle Nahrungsergänzung

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis und kann durch kein Nahrungsergänzungsmittel ersetzt werden. Die Einnahme sollte gezielt und nach ärztlicher Abklärung (z.B. durch Blutuntersuchung) erfolgen. Eine pauschale Einnahme ohne festgestellten Mangel ist nicht sinnvoll.

- Folsäure: Grundlage für jede Frau. Beginnen Sie bereits vor einer Schwangerschaft mit der Einnahme von 400 µg täglich. Dies ist entscheidend für die gesunde Entwicklung des Kindes.
- Vitamin D: Wichtig für Knochen, Immunsystem und Zellfunktionen. Dosierung bei Mangel: 1.000–4.000 IE täglich, zumeist im Winter.
- Calcium: Entscheidend für Knochengesundheit und Muskelfunktion. Dosierung bei Mangel: 1.000 mg täglich.
- Omega-3-Fettsäuren: Wirken entzündungshemmend. Dosierung: 1.000 mg täglich, wenn nicht regelmäßig 2x/Woche Fisch verzehrt wird.
- Magnesium (als MG-glycinat): Kann bei Schlafproblemen helfen. Dosierung: 150–600 mg täglich bei Beschwerden.
- B-Vitamine (B6, B12): Wichtig für den Energiestoffwechsel. Sinnvoll bei veganer Ernährung oder Aufnahmestörungen. Nur bei Mangel.
- Eisen: Zentral für Blutbildung und Sauerstofftransport. Einnahme nur bei nachgewiesenem Eisenmangel.
- Zink: Unterstützt das Immunsystem. Dosierung: 30 mg täglich (als Zink-Komplex).
- Selen: Wichtig für die Schilddrüsenfunktion. Dosierung: 100 µg täglich (insbesondere bei Hashimoto-Thyreoiditis nach ärztlicher Rücksprache).
- Coenzym Q10: Spielt eine Rolle bei der Energieproduktion in den Zellen. Dosierung: 50–200 mg täglich.
- Jod: Unterstützung der Schilddrüsenfunktion. Dosierung: 150 µg täglich.

5. Zusätzliche Unterstützung auf Ihrem Weg

Der Kinderwunsch kann emotional sehr herausfordernd sein. Zögern Sie nicht, sich professionelle Unterstützung zu suchen.

- Psychologische Beratung: Wir arbeiten vertrauensvoll mit Frau Diplom-Psychologin Kowalkowski zusammen.
- Online-Informationsabende: Wir bieten regelmäßig Online-Informationsabende an, bei denen wir vertiefende Einblicke geben. Termine finden Sie auf unserer Webseite.

Wir sind für Sie da!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Team vom Kinderwunschzentrum Langenhagen-Wolfsburg

