

## Kinderwunsch

### Sie möchten schwanger werden?

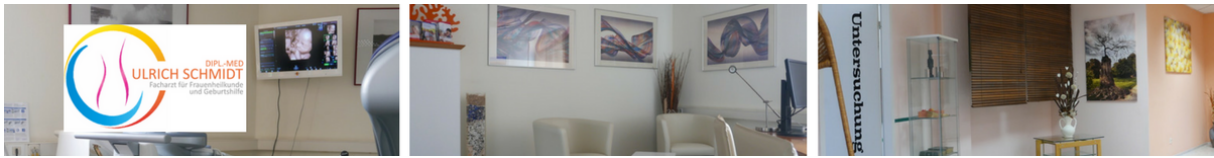
Gern beraten wir Sie bezüglich individueller Möglichkeiten und gesundheits- sowie empfängnisfördernder Maßnahmen.

### Checkliste bei Kinderwunsch

**Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an beide Partner (m/w/d).**

1. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
2. Trinken Sie mind. zwei Liter Wasser, Schorle, oder ungesüßten Tee pro Tag.
3. Lassen Sie eine Vitalstoffanalyse durchführen, um mögliche Mikronährstoffmängel aufzudecken und behandeln zu können (Vitalstoffmedizin).
4. Verzichten Sie auf Zigaretten, Alkohol, Koffein (in hohen Mengen) und andere Suchtmittel.
5. Streben Sie ein gesundes Körpergewicht an (BMI zwischen 18,5 und 25).
6. Treiben Sie regelmäßig Sport und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.
7. Vermeiden Sie Stress und gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung.
8. Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf.
9. Bestimmen Sie Ihren Eisprung und nutzen Sie Ihre fruchtbaren Tage.
10. Prüfen Sie Ihre Medikamente und Kosmetikprodukte auf Substanzen, die in





der Schwangerschaft nicht erlaubt sind.

11. Überprüfen Sie Ihren Impfschutz und holen Sie ggf. Impfungen nach (Masern, Mumps, Röteln, Windpocken, Keuchhusten).
12. Lassen Sie einen Gesundheits-Check durchführen, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu überprüfen.
13. Nehmen Sie einen Kontrolltermin beim Zahnarzt wahr, da während der Schwangerschaft viele Eingriffe nicht möglich sind.
14. Informieren Sie sich über berufliche Rahmenbedingungen und die Beantragung von finanziellen Leistungen.
15. Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz und schließen Sie, wenn gewünscht, Zusatzversicherungen ab.
16. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und lassen Sie uns über Ihren Kinderwunsch sprechen.

Fruchtbarkeits-Rechner  
Vitalstoffanalyse  
Ernährungsberatung