

Sehr geehrtes Paar

Nach heutigem Wissenstand können „ungesunde“ Ernährung, übermässiger Konsum von Genussmitteln (Nikotin, Alkohol, etc.) und körperliche Inaktivität die Fruchtbarkeit bei Frau und Mann zusätzlich beeinträchtigen.

Paaren mit Kinderwunsch empfehlen wir daher sich über Ihre Ernährungsgewohnheiten und Ihren Lebensstil einige Gedanken zu machen.

Es ist jedoch meistens nicht sinnvoll und notwendig alle Ihre Gewohnheiten über Bord zu werfen und Ihren Lebensstil vollständig zu ändern. **Versuchen Sie trotz der aktuell schwierigen Situation Ihre Lebensqualität zu erhalten oder zu verbessern.** Bereits mit kleinen Anpassungen können Sie Ihre Erfolgchancen verbessern.

### **Rauchen**

Unsere Empfehlung lautet ganz klar: **Nikotinkonsum stoppen!!**

Am besten und einfachsten gelingt Ihnen das wenn Sie beide zusammen mit Rauchen aufhören.

Im Idealfall bereits einige Monate vor einer anstehenden Kinderwunschbehandlung. Ihre Motivation mit Rauchen aufzuhören wird selten grösser sein.

### **Alkohol**

Auch beim Alkoholkonsum gilt je weniger desto besser.

### **Ernährung**

Kochen Sie eher leichte, fettreduzierte Mahlzeiten. Mehr Gemüse, weniger Fleisch. Vergessen Sie auch nicht genügend zu trinken. Zuckerhaltige Limonaden eher meiden. Leitungswasser/Mineralwasser sind billiger und gesünder.

### **Früchte, Gemüse**

Mehrere Portionen Obst und oder Gemüse pro Tag.

### **Fisch**

Ersetzen Sie 1-2-mal wöchentlich Ihre Portion Fleisch durch Fisch.

### **Gewicht**

Bei bestehendem Übergewicht kann nach einer Gewichtsreduktion von 5-10% bereits mit einer verbesserten Fruchtbarkeit gerechnet werden.

### **Sportliche Aktivität**

Täglich 30-60 Minuten entspannte Bewegung (Spazieren, Fahrradfahren, etc.) an der frischen Luft begünstigen neben der Fruchtbarkeit grundsätzlich Ihre Lebensqualität und sind gut für das Gemüt.

Vor übermässigen sportlichen Anstrengungen ist eher abzuraten.

