

Optimierungsmöglichkeiten bei der Frau

Optimalen Zeitpunkt der Behandlung nicht verpassen

(nach Alter 35 der Frau nehmen die Erfolgsaussichten langsam, nach 40 massiv ab)

Genussmittel vermeiden

(Rauchen stoppen, Alkohol und Kaffee nur mässig)

Über-/Untergewicht vermeiden

Gesunde Ernährung

(Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte etc.)

Folsäure einnehmen

Bewegung an der frischen Luft

Durchführung von Entspannungstechniken

(Gestresste, erschöpfte Paare sollten sich noch nicht in eine Behandlung begeben)

Ev. Anwendung von komplementärmedizinischen Massnahmen

Andere Ziele und Ideen neben dem Kinderwunsch nicht aus den Augen verlieren

Freundeskreis und familiäre Kontakte erhalten und pflegen

Problematik der ungewollten Kinderlosigkeit möglichst nicht allen gegenüber verheimlichen

(Sexual-)Leben nicht durch die Behandlung diktieren lassen

Regelmässige gemeinsame Standortbestimmung: Stimmt es für uns noch?



Optimierungsmöglichkeiten beim Mann

Genussmittel vermeiden

(Rauchen stoppen, Alkohol und Kaffee nur mässig)

Übergewicht vermeiden

Gesunde Ernährung

(Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte, etc.)

Bewegung an der frischen Luft

Regelmässige Samenergüsse

(möglichst 2 - 3x pro Woche)

Vitamine und Spurenelemente

(täglich 1000mg Vitamin C / 400IE Vitamin E / 30mg Zinkglukonat)

Hoden vor Überhitzung schützen

(Heisse Bäder, Sauna, Arbeitsplatz)

Durchführung von Entspannungstechniken

(Gestresste, erschöpfte Paare sollten sich noch nicht in eine Behandlung begeben)

ev. Anwendung von komplementärmedizinischen Massnahmen

Andere Ziele und Ideen neben dem Kinderwunsch nicht aus den Augen verlieren

Freundeskreis und familiäre Kontakte erhalten und pflegen

Problematik der ungewollten Kinderlosigkeit möglichst nicht verheimlichen

(Sexual-)Leben nicht durch die Behandlung diktieren lassen

**Regelmässige gemeinsame Standortbestimmung:
Stimmt es für das Paar noch?**

