

Unerfüllter Kinderwunsch

Ganzheitliche Wege zum Wunschkind

Kinderwunsch #Darm #Leber #Schilddrüse

Isabelle Friedrich

In Deutschland bleibt etwa jedes zehnte Paar ungewollt kinderlos oder kann keine weiteren Kinder mehr bekommen – Tendenz steigend. Doch nicht immer verbergen sich dahinter ernsthafte Erkrankungen wie Endometriose, Myome oder Polypen. Manchmal reicht es aus, kleine Stellschrauben im Lebensstil zu verändern.

Eine Ernährungsumstellung, die Supplementierung von Vitalstoffen oder die Reduktion von Stress und entzündlichen Prozessen können naturheilkundlich helfen, das empfindliche Hormonsystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Medizinische Definition

Medizinisch wird unterschieden, ob es sich um eine Sterilität, also das Unvermögen, schwanger zu werden, oder um eine Infertilität, das Unvermögen, eine Schwangerschaft auszutragen, handelt. Sollten Sie bereits ein Kind geboren haben, aber trotz ungeschützten Geschlechtsverkehrs innerhalb eines Jahres nicht erneut schwanger werden, spricht man von sekundärer Sterilität.

Nicht nur Veränderungen der Geschlechtsorgane, sondern auch Störungen in übergeordneten Regulationszentren im Gehirn oder Allgemeinerkrankungen können die Fruchtbarkeit beeinträchtigen. Zyklusstörungen können ein Hinweis darauf sein, dass ein Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron im Körper besteht bzw. Zyklen ohne Eisprung stattfinden.

Erst nach ca. 26 Zyklen ohne Eintritt einer Schwangerschaft wird üblicherweise zu weiterführenden Tests geraten. Wurde die Pille über Jahre hinweg eingenommen, kann es möglicherweise noch länger dauern.

Ab dem 36. Lebensjahr kann zusätzlich ein Bluttest durchgeführt werden, bei dem das Anti-Müller-Hormon (AMH) bestimmt wird. Dieser Test liefert einen Hinweis darauf, wie groß die Reserve an Eizellen in den Eierstöcken noch ist.

Ernährung

Eine ausgewogene, möglichst naturbelassene Ernährung ist nicht nur bei Fruchtbarkeitsproblemen unerlässlich. In der Tra-

ditionellen Chinesischen Medizin bereiten sich Paare nicht ohne Grund bereits ein Jahr vor der Zeugung mit einer ausgewogenen Ernährung vor, um den Körper der Frau und den Fötus optimal mit allen nötigen Vitalstoffen zu versorgen.

Auch Unter- oder Übergewicht hat Auswirkungen auf den Zyklus und somit auf den Eisprung. Da der Körper aus Fettgewebe Östradiol herstellt, führt eine Gewichtsabnahme bei einem erhöhten BMI bei vielen Frauen zu einem regelmäßigeren Zyklus. Schon bei einer Gewichtsreduktion von etwa 10% tritt deutlich häufiger ein Eisprung auf, und die Chance auf eine Schwangerschaft steigt.

Die Reduzierung von Alkohol und Kaffee sowie Zucker, Fleisch und Milchprodukten wirkt sich positiv auf den Organismus und die Hormonbalance aus. Am besten täglich Obst und Gemüse in den Speiseplan integrieren und möglichst bunt essen. Auch vollwertiges Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Eier sowie gelegentlich ein wenig Fisch und Fleisch sollten nicht fehlen.

Eine Ernährungsumstellung beim werdenden Vater wirkt sich ebenfalls vorteilhaft auf die Spermienqualität aus.

Da Spermien 72 Tage zur Reifung benötigen, sollte die Ernährungsumstellung mindestens drei Monate vor der geplanten Empfängnis erfolgen. Hier gilt: Je länger sich der Mann gesund ernährt, desto besser ist dies für die Spermienqualität. Studien haben gezeigt, dass Fast Food die Spermienqualität negativ beeinflusst. Die Babys waren bei der Geburt besonders groß und schwer und wiesen bereits einen gestörten Glukosestoffwechsel auf. Leber und Pankreas waren ebenfalls von Geburt an belastet.

Darmgesundheit

Der Darm spielt nicht nur bei der Verdauung eine wichtige Rolle, sondern ist auch der Hauptsitz des Immunsystems. Verschiedene Einflüsse wie eine falsche Ernährung, Medikamente, hormonelle Verhütungsmittel, Schadstoffe oder Stress können den Darm in seiner Funktion schwächen. Autoimmunerkrankungen, Allergien, Schlafstörungen und sogar Depressionen können mit unserer Darmgesundheit zusammenhängen.

Doch nicht nur das: Auch unser sensibles Hormonsystem wird vom Darm beeinflusst. Der Darm spielt eine wichtige Rolle für



eine gesunde Schilddrüse, die Hormonsynthese und die Regulierung körpereigener Hormone.

Einige Darmbakterien produzieren – ähnlich wie die Eierstöcke und das Fettgewebe – Östrogen. Das Östrobolom ist eine spezifische Gruppe von Darmbakterien, die direkt den Östrogen-Kreislauf moduliert und darüber entscheidet, wie viel Östrogen ausgeschieden oder recycelt wird.

Dadurch trägt es dazu bei den Östrogenspiegel zu beeinflussen.

In einem ausgeglichenen Mikrobiom wird die richtige Menge an dem Enzym „Beta-Glucuronidase“ produziert. Dieses Enzym spielt eine Schlüsselrolle bei der Umwandlung von Östrogen in seine aktive Form.

Ein gestörtes Mikrobiom hingegen kann entweder zu wenig oder zu viel Enzym freisetzen. Ein unausgeglichenes Mikrobiom und damit eine gestörte „Beta-Glucuronidase-Aktivität“ können zu einer Östrogen-Unter- oder Überversorgung führen. Das wird mit Erkrankungen wie Endometriose, Brustkrebs und PCOS in Verbindung gebracht, da Östrogen die genannten Faktoren wie Energiestoffwechsel, Körpergewicht und Insulinsensitivität beeinflusst.

Hilfreich können eine Entgiftungskur oder regelmäßige Fastentage sein, ebenso wie die Stabilisierung des Darms mithilfe von Probiotika. Vor einer Entgiftungskur ist es allerdings notwendig, die ausleitenden Organe zu stärken.

Laktobazillen in der Fertilität

Da der Darm Lieferant für die vaginale Besiedelung ist, hat ein Mangel an Laktobazillen einen signifikanten Einfluss auf die

Schwangerschaft. Studien zufolge hatten Frauen mit einem Mangel an Laktobazillen weniger Einnistungen und mehr Fehlgeburten. In weiteren Studien wurde aufgedeckt, dass eine vaginale Dysbiose durch *Ureaplasma parvum* die Reproduktionsfähigkeit beeinflussen kann.

Ureaplasma parvum ist ein pathogener Keim im Urogenitaltrakt, der mit Infertilität, perinatalen Erkrankungen und Totgeburten assoziiert wird.

Die Besiedelung des Darms mit Laktobazillen hat nicht nur Einfluss auf die Fertilität der Frau, sondern auch auf die des Mannes. Studien zur Sequenzierung des Metagenoms zeigten eine enge Beziehung zwischen dem Mikrobiom und der Samenqualität.

In diesen Untersuchungen wurden Samenproben analysiert, mit dem Ergebnis, dass in 80% der gesunden Proben Laktobazillen dominierten. Sie sind somit essenziell für ein gesundes Sperma. Es gab Hinweise darauf, dass Laktobazillen eine positive Wirkung auf die Erhaltung der Spermienqualität und die Steigerung der Fortpflanzungsfähigkeit haben. Zudem bieten sie Schutz vor negativen Einflüssen durch *Prevotella* und *Pseudomonas*.

Um den Darm, insbesondere nach der Gabe von Antibiotika, wieder mit Laktobazillen zu besiedeln, eignet sich besonders eine Kur mit einem speziellen Probiotikum.

Lebergesundheit

Auch die Leber spielt eine wichtige Rolle bei der Fortpflanzung. Sie wandelt nicht nur Nahrungs- und Umweltgifte um und scheidet diese aus, sondern verarbeitet auch körpereigene Substanzen.

Sammeln sich jedoch zu viele Schadstoffe an, kommt es zu einer Stauung, und das körpereigene Östrogen kann nicht mehr ausreichend verarbeitet und ausgeschieden werden, sondern wird recycelt. Dies führt zu einer Östrogendominanz im Körper und verhindert einen regelmäßigen Eisprung.

Mit dem Eintreten eines Kinderwunsches oder bei einer erfolglosen Schwangerschaft kann eine „Leberkur“ mit einem Mariendistel-Präparat lohnenswert sein.

Auch Mönchspfeffer regt die Hypophyse dazu an, das LH (luteinisierendes Hormon) zu stimulieren und dadurch die Progesteronbildung zu fördern.

Schilddrüsengesundheit

Bei unerfülltem Kinderwunsch sollten auch die Schilddrüsenwerte überprüft werden. Sowohl eine Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) als auch eine Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) können die Empfängnis negativ beeinflussen. Etwa 10% der Frauen, die ungewollt kinderlos sind, leiden an einer Schilddrüsenstörung.

Die Schilddrüsenhormone steuern unter anderem die Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Schilddrüsen- und Sexualhormone, wie beispielsweise Östrogen, stehen in einem engen Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig.

Gerät der Hormonhaushalt der Schilddrüse aus dem Gleichgewicht, wirkt sich dies auf die Eizellreifung und den Zyklus aus. Betroffene Frauen werden seltener schwanger. Kommt es dennoch zu einer Schwangerschaft, führt insbesondere eine Schilddrüsenüberfunktion häufig zu Fehlgeburten in den ersten Monaten.

Vitalstoffe

Wurde eine hormonelle Kontrazeption beendet, dann sollten verschiedene Vitalstoffe zugeführt werden, da die Hormone ein wahrer Vitaminräuber sind. Alle B-Vitamine, Magnesium, Zink, Vitamin C und Jod werden vermehrt verbraucht oder ausgeschieden.

Folsäure

Folsäure sollte unbedingt schon vor Beginn der Schwangerschaft eingenommen werden. Die Einnahme von Folsäure verhindert Neuralrohrdefekte und andere Fehlbildungen beim Ungeborenen, da sie für die Zellteilung und die Neubildung von Zellen unentbehrlich ist. Außerdem spielt Folsäure eine Rolle im Eisen- und Vitamin-B12-Stoffwechsel.

Vitamin D

Ein optimaler Vitamin-D³-Spiegel erhöht die Fruchtbarkeit und unterstützt eine störungsfreie Schwangerschaft. Doch nicht nur das! Vitamin D erhöht die Chancen auf eine komplikationsarme Geburt sowie auf eine gesunde Entwicklung des Kindes im Mutterleib.

Laut neueren Studien gibt es zudem Hinweise darauf, dass ein Vitamin-D³-Mangel mit der Entwicklung eines polyzystischen Ovarialsyndroms (PCOS) verknüpft sein kann. PCOS ist eine der häufigsten Hormonstörungen bei Frauen und eine mögliche Ursache für Unfruchtbarkeit. Bei Männern unterstützt das Sonnenvitamin die Spermienqualität und -beweglichkeit.

Vitamin A

Ein Vitamin-A-Mangel trägt bei Frauen zu Unfruchtbarkeit und Fehlgeburten bei. Aber auch Männer profitieren von einer guten Vitamin-A-Versorgung, da diese für die Synthese der Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen benötigt wird. Reichlich Retinol kommt in Rinderleber und Lebertran vor.

Da sich eine Überdosierung fruchtschädigend auswirken könnte, wird angeraten, am besten in der ersten Zyklushälfte zu supplementieren bzw. Lebensmittel mit hohem Retinolgehalt zuzuführen. Eine Überdosierung mit Beta-Carotin, welches z.B. in Süßkartoffeln oder Karotten reichlich vorhanden ist, ist nicht bekannt.

Vitamin E

Manchmal verhindern auch niedrige Vitamin-E-Spiegel eine Schwangerschaft, da sich ein Mangel auf den Zyklus auswirken kann. Bei einem Mangel ist die Periode oft schmerzhaft und führt zu weiteren Zyklusproblemen. Bei einem guten Vitamin-E-Präparat sollte darauf geachtet werden, dass nicht nur das isolierte Alpha-Tocopherol enthalten ist, sondern alle Tocopherol-Formen (Alpha, Beta, Gamma und Delta) in einer Mischung.

Selen

Selen übernimmt als essenzielles Spurenelement eine Vielzahl von Aufgaben im Immunsystem, in der Zellregulation und im Hormonsystem. Selen wirkt entzündlich und antioxidativ und hilft somit bei der Eindämmung von stillen Entzündungen im Körper. Da Selen in allen Körperzellen vorkommt, ist es unerlässlich für eine optimale Funktion der Schilddrüse, Nieren, Leber, Milz, des Herzens und der Prostata.

Omega-3-Fettsäuren

Sie haben nicht nur eine besondere Bedeutung für den Hirnstoffwechsel, sondern unterstützen auch Folsäure und Vitamin B12 bei der Entgiftung von Homocystein. Erhöhte Homocysteinspiegel im Blut gelten als Risikofaktor für das Auftreten von Venenthrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose und osteoporosebedingte Knochenbrüche. Eine ausreichende Versorgung trägt zudem zur gesunden geistigen Entwicklung des heranwachsenden Fötus im Mutterleib bei.

Aktuellen Studien zufolge sinkt bei regelmäßiger Omega-3-Supplementierung das Risiko für Frühgeburten. Auch die Fortpflanzungsfähigkeit im Alter zwischen 35 und 40 Jahren konnte durch die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren verbessert werden. Männer profitieren ebenfalls von einer regelmäßigen Supplementierung, da sowohl die Qualität des Spermias als auch die Spermienbeweglichkeit signifikant verbessert wurden.

Zink

Ebenfalls kann eine Supplementierung mit Zink Vorteile bringen. Besonders beim Mann ist Zink sehr wichtig, da die Zinkkonzentration in den männlichen Geschlechtsorganen (besonders in Prostata und Hoden) im Vergleich zu anderen Körperregionen deutlich höher ist.

Sogar die Spermien selbst enthalten Zink. Durch die gezielte Zufuhr von Zink lässt sich nicht nur die Potenz verbessern und der Testosteronspiegel erhöhen, sondern auch allgemein die Spermienqualität verbessern. Zudem kann die Spermienanzahl erhöht und die Beweglichkeit verbessert werden.

Bei Frauen gibt es Hinweise darauf, dass ein Zinkmangel zu Zyklusstörungen führen kann, wodurch die Empfängnisbereitschaft ebenfalls sinkt. Ein Zinkmangel kann die Eizellenreifung stören und die Eizellenqualität herabsetzen.

Zahngesundheit / stille Entzündungen

Ein Blick auf die Zahngesundheit und die Frage, ob stille Entzündungen im Körper vorliegen, kann sich durchaus lohnen. Entzündungen beeinflussen das Immunsystem und können den Eireifungs- sowie Befruchtungsprozess beeinträchtigen.

Auch Ausdauersport kann die Entzündungsmarker im Körper negativ beeinflussen. Bei Parodontitis kann es zu Problemen bei der Fortpflanzung und dem Erhalt der Schwangerschaft kommen. Zudem sinken die Chancen auf eine Schwangerschaft, wenn Zähne entzündet oder abgestorben sind.

Stress

Stress ist ein entscheidender Faktor. Es besteht ein sehr enger Zusammenhang zwischen den Sexualhormonen und den Stresshormonen. Da bei Stress zu viel Progesteron zur Produktion von Nebennierenhormon verbraucht wird, leiden heutzutage viele Frauen an einer Lutelainsuffizienz (Gelbkörperschwäche). Um die Progesteron- und Prolaktinwerte zu normalisieren und somit den Zyklus zu stabilisieren und dadurch eine Verbesserung der schwangerschaftsrate herbeizuführen, eignet sich z. B. sehr gut, über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten ein Mönchspfeffer-Präparat einzunehmen. Mit kurzzeitigem Stress kommt der Körper in der Regel gut zurecht. Aber leider sind wir heutzutage Dauerstress ausgesetzt. Bei Stress schaltet der Körper evolutionsbedingt zuerst die Fortpflanzung aus. Nicht nur privater oder beruflicher Stress, sondern auch ein hoher Kaffeeconsum gaukelt dem Körper Stress vor und lässt das Adrenalin in die Höhe schießen. Hier könnte es nützlich sein, sich der Stressoren in seiner Umgebung bewusst zu werden und diese aktiv auszumerzen. Auch Entspannungsübungen und Visualisierungen können wichtig sein, um den Stress zu senken und wieder einen verbesserten Zyklus zu erlangen.

Auch unbewusste innere Blockaden oder negative Glaubenssätze, die mit Schwangerschaft und Geburt zusammenhängen, können eine Schwangerschaft verhindern. In diesem Fall wäre

→ Isabelle Friedrich

Seit 2020 selbstständige Ernährungs- und Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt auf Frauengesundheit. Begleitung in allen Lebenslagen – von der Kinderwunschzeit über Schwangerschaft bis zu den ersten Elternjahren. Seit 2023 ergänzt durch Fitnesskurse im prä- und postnatalen Bereich sowie Eltern-Kind-Kurse. Ziel ist es, Frauen ganzheitlich zu unterstützen und sie in jeder Phase ihres Lebens zu stärken – mit Fokus auf Gesundheit, Bewegung und Wohlbefinden.



Kontakt: mail@mama-vital.de

es hilfreich, sich damit auseinanderzusetzen, warum man ein Kind möchte. Ist es der eigene Wunsch, der des Partners oder vielleicht der Einfluss der eigenen Eltern oder des Umfelds, das einen unter Druck setzt? Wenn man selbst nicht weiterkommt, könnte eine Gesprächstherapie bei einem Psychologen, Heilpraktiker für Psychotherapie oder psychologischen Berater hilfreich sein.

Fazit

Der Weg zum Wunschkind ist leider immer öfter mit Hürden verbunden, da wir verlernt haben, auf die Signale unseres Körpers zu hören. Insbesondere Frauen gehen häufig weit über ihre Leistungsgrenzen hinaus. Körper, Geist und Psyche stehen in einem engen Zusammenhang, und alle drei Komponenten spielen eine entscheidende Rolle beim Schwangerwerden. Deshalb sollte jedes Kinderwunschpaar individuell betrachtet werden, und der Weg zum Wunschkind sollte möglichst ganzheitlich gestaltet sein.

AKOM

📄 Mehr zum Thema

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0110152>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1472648321002881>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0002937816307827>