

Naturmittel/ Nährstoffe für Kinderwunsch und Fruchtbarkeit

Erstellt vom Team Sonnenkinderleicht - ganzheitliche Kinderwunschbegleitung (Daniela Bauer)

Gegliedert nach Thema, findest du im Folgenden natürliche Hilfsmittel für Fruchtbarkeit und die Kinderwunschzeit. Es bedeutet nicht, dass du alles in gleichem Maße oder überhaupt benötigst. Die Liste soll dir als Nachschlagewerk und/oder Testliste dienen.

Wenn du noch keine Möglichkeit hast, Listen für dich abzutesten, zeigen wir dir im Seminar "Die Fruchtbarkeit natürlich unterstützen" gerne, wie du mit solch einer Liste herausfindest, was davon für dich passend/nötig ist. Infos siehe Homepage: www.sonnenkinderleicht.at

Allgemeine Info: Besteht ein Nährstoffmangel, sollte der Speicher zuerst unter therapeutischer/ärztlicher Begleitung gefüllt werden, das heißt, hier muss nicht zwischen 1. und 2. Zyklushälfte unterschieden werden. Besteht kein Mangel, empfiehlt sich ein Kombipräparat für Kinderwunsch mit den nötigen Standardtagesdosen.

INDEX:

NS = Nährstoff

Vit. = Vitamin

Oxid. Str = Oxidativer Stress

SS = Schwangerschaft

Thema/Zweck	Naturmittel/NS	Zuordnung d. Mittels	Wirkung	Mann/Frau	Sonstiges
Körperliche Vorbereitung					
Ziel: ein aufgefüllter Körper ist leichter in der Lage sich selbst zu regulieren und Aufbauprozesse zu bewältigen					
Basisversorgung herstellen:	Vit. A+D !	NS	Zelldifferenzierung		CAVE: Vitamin als Retinol kann in der SS den Embryo schädigen - in der SS auf β -Carotin als Vitamin A Quelle zurückgreifen!

	Antioxidantien (Vit. E,C,®-Alphaiponsäure, Glutation,..)	NS	verhindern Zellmutationen,		
	Vit. C	NS	Gebärmutterschleimhautaufbau, wasserlösliches Antioxid		! höhere Dosen über Tag verteilt einnehmen
	Vit. E !	NS	DAS Fruchtbarkeitsvitamin!, Versorgung Gebärmutterschleimhaut, Zellstabilisierung, fettlösliches Antioxid		
	Vit. B9 (Folsäure)	NS	Zellneubildung, Ausbildung ZNS (verhindert Neuralrohrdefekt beim Embryo), depressiver Verstimmungen		Antibabypille erzeugt nachweislichen B9-Mangel - bei langer vorangegangener Einnahme besonderen Wert auf B9 legen. Speicher bereits rechtzeitig füllen, damit genug da ist, wenn die SS eintritt.
	Vit B12		Zellteilungs- und Wachstumsvorgänge NA-Synthese		

	Vit B-Komplex		gesunde Eizellen, Wichtige Cofaktoren bei vielen Stoffwechselforgänge n		
	Magnesium	NS	krampflösend, entspannend, nötig für Vit.D Verarbeitung		Einnahme gemeinsam mit Calcium und Vit D3 empfohlen
	Vit K2		verbessert die Mikrodurchblutung in den Geschlechtsorganen		
			Homozysteinhaushalt		
Unterstützung des weiblichen Zyklus					
1. Zyklushälfte					
Ziel: Östrogen stärken, regelmäßiger und guter Eisprung, für einen regelmäßigen Zyklus					
Eisenkraut	Pflanzenstoffe		förder FSH - Eireifung		mischen diese Kräuter zu gleichen Teilen zu einem Tee zusammen (z.B. je 25 g, gut durchmischen, 2- 3 Tassen täglich)
Himbeerblätter, Salbei, Holunderblüten			Phytoöstrogene, kurbeln Östrogenproduktion an, unterstützen Eireifung und -sprung, helfen Gebärmutterschleim- haut aufzubauen, zyklusregulierend		
Storchenschnabel	Pflanzenstoffe		Phytohormone, die Fruchtbarkeit steigern und den Zyklus regulieren; schwermetallausleiten d, entgiftend, blutreinigend, DAS Kraut bei unerfülltem Kinderwunsch		

Nähere Info zu Himbeerblättern!		Pflanzenstoffe	krampflösend, zyklusregulierend, Physoöstrogen, verbessert die Durchblutung im kleinen Becken, soll Gebärmutterschleimhaut aufbau fördern		bei SS absetzen und erst wieder gegen Ende der SS beginnen - gilt als wehenfördernd!
Grapefruitsaft			enthält viel Inositol, dass zur Eizellreifung beiträgt, Steigert Qualität der Eizellen und Spermien (Gesamtzahl und Beweglichkeit)!	Mann, Frau	
Gesdine (Myoinositol + Folsäure)	NS		fördert Eizellreifung		besonders bei PCO geeignet
Ginseng			gleicht einen niedrigen Östrogenspiegel natürlich aus		
Myo inositol	NS	Eizellreifung	besonder bewährt bei PCO		
2.Zyklushälfte					
Ziel: Gelbkörperhormon (Progesteron) stärken für die Einnistung					
Scharfgabe			Phytohormone (=dem Progesteron ähnlich) für Gebärmutterschleimhaut, regt Bildung d. Progesterons an		mischen diese Kräuter zu gleichen Teilen zu einem Tee zusammen (z.B. je 25 g, gut

Frauenmantel			verbessert Beckendurchlutung - Schleimhautaufbau verbessert, kann regelmäßigen Eisprung unterstützen, später unterstützt er die Gelbkörperproduktion, was die Einnistung fördert		durchmischen, 2-3 Tassen täglich)
Brennnessel			entschlacken, blutbildend		
Yamswurzel			stärkt das Gelbkörperhormon, wichtig für die Einnistung		
Mönchspfeffer			fördert Progesteronbildung und reduziert gleichzeitig den Prolaktinspiegel (wenn Zweiter zu hoch, kann auch schwer eine SS entstehen		
1. + 2. Zyklushälfte (also durchgehende Einnahme empfohlen)					
Cordyceps		Vitalpilz			CAVE: bei PCO, auch Testosteron könnte steigen

Omega 3			Eizellreifung /-qualität, Zellgesundheit, Grundbaustein für Zellmembran und Nervensystem, Entzündungs- hemmend		
	NS				
Vit K2		verbessert die Mikrodurchblutung in den Geschlechtsorganen			
Goldene Milch (Ayurveda-Getränk)	NS (Curcuma, Zimt, Muskatnuss, Heilkräuter, etc.)		Förder Hormonproduktion der Schilddrüse, entzündungs- hemmend, senkt Stresshormonspiegel uvm.		Rezept auf zentrum-der- Gesundheit (sieht Quellen)
KONKRETE THEMEN					
Fehlgeburten					
Ziel: Verdacht auf Stille Entzündungen - Entzündungshemmend entgegenwirken und Grundnährstoffe aufbauen.					
	Omega 3	NS	Entzündungs- hemmend, Zellqualität (Grundbaustein der Zelle), Hormonproduktion, Organmantel, Nervensystem		9 von 10 im deutsch- sprachigen Raum haben einen Omega 3 Mangel (!);

	Weihrauch	NS	gegen entstehenden Stickstoff bei nitrostativem Stress *		* = Sonderform von Oxidativem Stress
	Immunmodulatoren				sh. Immunmodulatoren
	Antioxidantien (Vit. E,C,@-Alphaliponsäure, Glutation,..)	NS	unterstützen den Körper gegen freie Radikale		
	Vit. B12, Q10	NS	nitrostativen Stress* reduzieren (viel Stickstoff im Stoffwechsel vorhanden)		*=Sonderform von Oxidativem Stress
	Kupfer, Zink, Selen, Mangan	Spurenelemente	unterstützen das antioxidative System bei körpereigenen Abläufen (z.B. Entzündungen, Energiegewinnung, Hormonbildung etc)		
	Basisnährstoffe siehe "Allgemein"				

Stressregulation					
Ziel: Stresshormone reduzieren (auch erhöhtes Prolactin zeigt chronischen Stress auf). Im Stress schaltet der Körper auf ein Notprogramm um. Lebenserhaltende Funktionen stehen im Vordergrund. Der Stoffwechsel (u.A. auch Hormonproduktion) rückt in den Hintergrund.					
Stressregulation	Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume	Kräuter als Exlier oder Tee (Tee mind 3xtgl um Effekt zu erzielen)			ein erhöhter LH-Spiegel (lutenisierendes Hormon), kann Hinweis auf chronische Stressbelastung sein, Teste welcher der Stressregulatoren für dich der richtige ist. Versuche Entspannungszeiten im Alltag zu ritualisieren (wann und wie lange ist realistisch durchführbar), was gleicht dich aus? Spazieren in der Natur, ein Bad, Yin-Yoga, Shiatsu, lesen, musizieren, Sport,...?
	CPD - Hanföl		bei Angst/Panik		
	Nebenniere - Cortisol, Noradrenalin?	ab zum Arzt	Richtung Burn out bedenken		
	5 HTP		Für Serotonin und Melatoninspiegel (Glücksgefühle, guter Schlaf), depressive Verstimmung		
	Magnesium		Schlechter Schlaf		

	Quercetin, Rutin, Q10 als Ubichinol, L-Carnitin (bei schlechtem Fettstoffwechsel)		Energiegewinnung in den Kraftwerkender Zellen (=Mitochondrien), gemeinsam mit Darm, Leber und Säure-Basen- Haushalt eine Voraussetzung für Gesundheit und Aufbauprozesse (wie SS)		Erschöpfung, Müdigkeit, geringe Belastbarkeit kann Hinweis auf eine Mitochondropath ie sein oder eine Überforderte Leber (für Leber siehe Entgiftung)
	L-Phenylalanin, L-Dopa				Für Dopamin- haushalt
Immunmodulation					
Ziel: Immunsystem regulieren. Ein schlechtes Immunsystem kann zu stillen Entzündungen und einen geschwächten Gesamtorganismus führen. Ein sehr geschwächter Organismus ist schwerer in der Lage etwas aufzubauen (wie eine Schwangerschaft etc.)					
	Agaricus, Reishi	Vitalpilze	wirken ausgleichend aufs Immunsystem		
	Darmaufbau		das Leaky gut Syndrom steht in Verbindung mit einem Überempfindlichen bzw. schlechten Immunsystem		Heilpraktiker oder Naturheilkunde- fachleute aufsuchen
	Vit. D	Vitamin	wirkt ausgleichend aufs Immunsystem		
	Omega 3, MSM	NS	antientzündlich		

	Vitamine A/C/E/D/B-Komplex	NS			bei immuno- logischen Krankheiten ist therapeutische/ä rztliche Begleitung empfohlen (!)
	Selen, Zink	Spurenelemente	Vitalstoffe, die das Immunsystem stärken		
Entgiftung "Nestreinigung"					
Ziel: Der Körper kann Hormone wieder leichter selbst regulieren. Die Leber als unser Hauptstoffwechselorgan trägt hier eine wichtige Rolle. Wenn Sie überlastet ist, bleibt die Entgiftung auf der Strecke, ein belastender Körper spart ein. Weiters ist die Leber an Bildung der Steroidhormone (Geschlechtshormone wie Östrogen und Testosteron beteiligt! Schilddrüsenhormone werden in ihr gespeichert.					
	Glutathion, Vit. C, MSM, Vit-B-Komplex, Cholin	VS	Vitalstoffe die für den Entgiftungsprozess wichtig sind	Mann und Frau	Glutathion auch als NAC einsetzbar
	Mariendistel	Tee oder Urtinktur	unterstützt und entlastet die Leber in ihrer Funktion		
	Brennnessel	Tee oder Urtinktur	Leber/Niere durchspülen		
	Bitterstoffe (Wermut, Artischocke, Löwenzahn, Endivie, etc.)		erhöht Verdauungssäfte wie Gallenflüssigkeit (bessere Abfluss in den Darm)		
	Darmsanierung!		Darm muss in Ordnung und gut aufgebaut sein, bevor entgiftet wird		
	Chlorella Algen		zur Bindung der ausgeleiteten Stoffe		

	Goldrute		zur Unterstützung der Niere im Ausleitungsprozess		
	Basenbad		unterstützt die Haut beim Entgiften		Basenkuren von 2-3 Wochen unterstützen die Entgiftung und unterstützen die Remineralisierung. Mängel von Mineralien werden ausgeglichen.
	Basengetränke		hilft Übersäuerung von mangelndem Sport/ viel Sport oder schlechter Ernährung auszugleichen		
	basische Ernährung				
Ernährung (vitalstoffreich, vollwärtig, basisch), Ausdauersport und Entspannungsverfahren wirken unterstützend					
	Leberwickel				
Schilddrüse					
Ziel: Schilddrüse stärken und Hormonproduktion ausgleichen, verbessern.					
	Mariendistel (untersützt Leber)		Leber speichert SD-Hormone und wandelt sie in aktive Form um		
	Leberentgiftung				
	Jod		nötig zur SD-Hormonproduktion		CAVE: Hashimoto keine Überdosierung, nur Mangelausgleich

	Selen		SD-Hormonherstellung erzeugt Oxid. Str. (freie Radikale) - Selen fängt das ab und hält es in Balance!		
	Calcium		bei Hyperthyreose wird Calcium vermehrt ausgeschieden		
	Antioxidantien (Vit E/C, Kupfer, Zink, Mangan, Selen)		freie Radikale entstehen bei der		
	Zink, Eisen		für SD-Hormonbildung		
	L-Tyrosin		Eine Aminosäure, die als Ausgangsstoff für die Bildung von SD-Hormone dient		CAVE: es gibt Krankheiten, bei denen keine Überproduktion erzeugt werden soll! Halten Sie ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt
	Vit D		oft besteht ein Vit. D-Mangel, v.a. bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse		Vit-D-Spiegel kann im Blut bestimmt werden

Spermienqualität					
Ziel: Testosteronspiegel regulieren, körperliche Belastungen reduzieren					
	L-Carnitin + Bewegung		Übergewichtmanagement - abnehmen verbessert Anzahl und Beweglichkeit der Spermien. Sport + L-Carnitin fördert ganz gezielt den Fettstoffwechsel, verbessert den Stoffwechsel insgesamt und hilft beim Abnehmen.		nur relevant wenn Übergewicht ein Thema ist
	Antioxidantien (Vit. C/E)		oxidativer Stress verschlechtert das Spermogramm		Männer <45
	Vit. B9 (Folsäure) + Zink		verbesserte Spermaqualität		weißen bei regelmäßiger Einnahme dieser Vitalstoffe die selbe Spermaqualität auf, wie junge Männer (20-45)
	Probiotika		wirken regulierend wenn sie fehlen, wenn der Bakterienbesiedlung in Ordnung ist, werden die Probiotika also auch das Sperma nicht weiter beeinflussen		

	Leberentgiftung		Umweltgifte und Schadstoffe ausleiten, Hormonproduktion wird gefördert	Mann	hilfreich kann auch schröpfen sein, versuchen Sie übermäßiges Rauchen, Kaffee und Alkohol zu vermeiden
	Vitamin E		Fruchtbarkeits-/Potenzvitamin		
	Omega 3 !	merhfach ungesättigte Fettsäure	Grundbaustein der Zelle, Zellqualität, entzündungshemmend, entgiftend, Steroidhormonen bestehen aus Fetten, gleicht Belastungen der schlechten Fette von ungesunder Ernährung und viel Fleischkonsum aus		
	Stressregulation		Bei Bedarf		sh. Punkt Stressregulation
	Vit C, Grapefruitsaft		Phytohormon: steigert Gesamtzahl und Beweglichkeit der Spermien		

	Vitamin K2		verbessert Spermaqualität, verbessert die Mikrodurchblutung auch in den Geschlechtsorganen		
	Cordyceps	Vitalpilz	verstärkt die Testosteronbildung		
Vegetarier					
Möglichen Mangelzuständen, die für den Kinderwunsch relevant sind, entgegen wirken					
	Omega 3 (hochqualitatives Algenöl)	NS			auf diese Stoffe achten, ein Mangel kann bei Vegetariern bestehen, diese Stoffe sind aber Grundbaustein für Kinderwunsch
	K2	NS			
	Vit. D3	Vit			
	Eisen + Vit. C	NS, Vitamin	Zellfunktion, Sauerstofftransport; Bioverfügbarkeit von Eisen bei gleichzeitiger Einnahme mit Vit C deutlich besser		
	Vit. B12	NS, Vitamin	Aufbauprozesse		

Darmaufbau					
Ziel: Zentrum der Gesundheit und des Immunsystems ist der Darm. Bei Bedarf sollte er gestärkt werden. Bestehen Grunderkrankungen, ist in erster Linie immer ein Darmaufbau zu empfehlen.					
	Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, abgekühlte Stärke (z.B. gekochte Kartoffeln abkühlen lassen und essen)	Ballaststoffe	Quellstoffe für Abtransport von Schlacken und Schadstoffen. Futter für die guten Darmbakterien		
	Algen, Zeolith		Schadstoffe ausleiten, reinigen		
	Lecithin		Darmbarriere (Leaky gut)		v.a relevant, wenn das Immunsystem Symptome zeigt (z.B. Allergien, Autoimmunerkrankungen, viele Unverträglichkeiten, Infektanfälligkeit, etc.)
	Vit A		Ausbildung Darmbarriere		
	Vit K2 und B12		schlechtere Aufnahme bei Darmfunktionsstörung		
	Probiotika		gute Bakterien vermehren im Darm/vaginal (spermienfreundlichere Umgebung)		

	Präbiotika		gute Bakterien "füttern"		
	Bitterstoffe		Gegen Blähungen, Verdauungsprobleme		
	Glutamin		Aminosäure, aus der zu 70% die Energie der Darmzellen stammt		
	Curcumin, Weihrauch		bei lokalen Entzündungen		

Da es viele Stoffe gibt, zählt es sich aus das Austesten zu erlernen, um herauszufinden, welche Stoffe für dich im speziellen notwendig und hilfreich für deinen Kinderwunsch sind. Wir lernen dir unserem Webinar, wie du das Austesten selbst durchführen kannst.

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wird im Laufe der Zeit angepasst werden.

Quellen:

[Zyklustee bei Kinderwunsch: So kann er dir helfen | Echte Mamas](#)

Kräutertees, Nesttee, Zyklustee 1+2

AfN - Ruth Teufel-Mayer: Grundausbildung zum Diplom zum Orthomolekularen Therapeuten und Vertiefungsfortbildung PCO und Endometriose

IOK-Kinesiologie Ausbildung nach Michaela Bauer

www.zentrum-der-gesundheit.de