

Mentoring

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

SUPER FOOD im Kinderwunsch



Sonnen.Kinder.Leicht

www.sonnenkinderleicht.at

Inhalt

Einführung Nährstoffe im Kinderwunsch	3
Ursachen für Nährstoffgrundmängel	3
Die 6 Mangelstufen	3
Wie kann man Nährstoffe zuführen?	4
SUPER FOOD im Kinderwunsch	4
Sinnvolle Ergänzungen.....	8
Nährstoffräuber	10
Positive Effekte auf deinen Kinderwunsch	11
Quellen	12

Einführung Nährstoffe im Kinderwunsch

Neben mentalen Blockaden, sind Nährstoffmängel bzw körperliche Belastungen die beiden Hauptursachen, wenn keine Gründe für die unerwünschte Kinderlosigkeit gefunden werden (idiopathische Unfruchtbarkeit. In diesem Handout wollen wir auf den körperlichen Aspekt weiter eingehen.

Wenn eine Mutter in der Schwangerschaft zu wenig Nährstoffe zuführt, werden die Speicher der Mutter geleert, bevor, dass Baby einen Mangel bekommen würde. Wenn von Haus aus zu wenig Nährstoffe und Speicher der Frau oder auch des Mannes vorhanden sind, ist der Körper nicht fähig eine Schwangerschaft aufzubauen. Die Fruchtbarkeit ist das Erste was unter Belastungen und Stoffwechselschwächen, des Körper leidet. Weil es nicht lebensnotwendig ist um am Leben zu bleiben. Denke z.B. an Spitzensportler, die auch keinen Zyklus haben. Und so funktioniert das nicht nur in die Richtung mit extremen sportlichen Belastungen, sondern auch mit krankhaften Veränderungen (auch wenn noch keine „fertige“ Krankheit vorhanden ist).

Ursachen für Nährstoffgrundmängel

Durch unseren gesellschaftlichen Lebensstil und die Industrialisierung hat sich in unserer Ernährungsweise viel verändert.

Folgende Punkte begründen einen Grundmangel an Nährstoffversorgung:

- ➔ Züchtung von Lebensmittel
- ➔ Massentierhaltung (Fütterung mit rasch aufbauenden Substanzen, die aber nährstoffarm sind)
- ➔ Düngeboden statt Humusboden (oft Phosphordünger, Nährstoffarm)
- ➔ Chronische Parasiten- / Bakterien- & Virenbelastungen durch ein geschwächte Immunsystem (Lifestyle: Stress, Ernährung, etc.). Diese beziehen Nährstoffe vom Wirt bzw. schwächen den Wirt automatisch (säurebildend, immunschwächend etc.) um selbst länger überleben zu können.

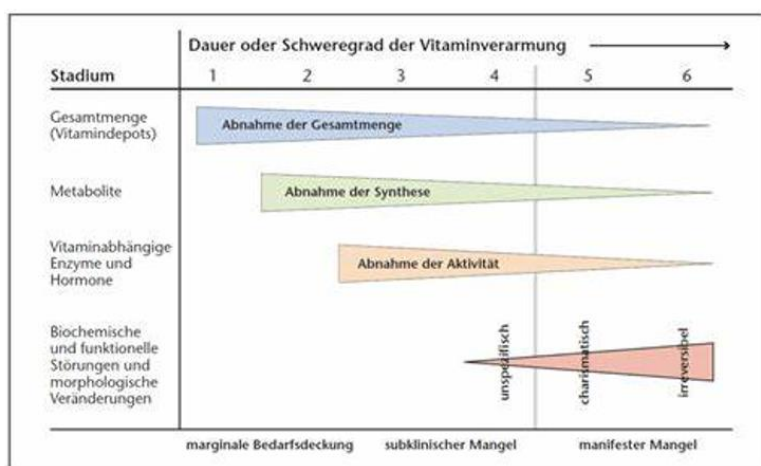
Die 6 Mangelstufen

Viele Leiden wie z.B. Müdigkeit, Gereiztheit, Infektanfälligkeit, Schmerzen und leider auch Unfruchtbarkeit werden zur Normalität.

Selten wird daran gedacht, dass Nährstoffmängel hier Mitverursacher sind. Oft ist im Blut auch noch kein Mangel nachzuweisen und es wird bereits auf die Ernährung geachtet und dennoch können es Mangelzustände sein, die hier

dem Körper die Kraft nehmen, sich selbst wieder zu regulieren und genug Kraft über zu haben um eine Schwangerschaft aufbauen zu können.

Deswegen möchte ich auf die 6 Nährstoffmangelzustände verweisen, um dies besser veranschaulichen zu können.



Legende:

- 1-2 Schlechte Versorgung, Speicherleerung
- 3-4 unspezifische Mangelsymptome: Immun schlecht, degen. Schäden, Stoffwechsel schlecht
- 5 Funktionsstörungen, handlungsbedürftige Symptome
- 6 klassische Avitaminose nicht umkehrbare Schäden

Wie kann man Nährstoffe zuführen?

Versuche so viel organische Stoffe zuzuführen wie möglich. Mit gezielter Ernährungszufuhr, Vermeidung von Nährstoffräubern und dort wo es notwendig ist Nährstoffzufuhr in guter bioverfügbarer Qualität (so natürlich wie möglich).

Welche Nährstoffe was im Zyklus bewirken findest du in der Nährstofftabelle und zugehörigem Erklärungsvideo. Diese Unterlagen sind hierzu ergänzend gedacht, damit du ein Fruchtbarkeitsunterstützende Ernährung leichter umsetzen kannst.

SUPER FOOD im Kinderwunsch

Grundsätzlich ist der neue Trend, laut einer Diätologiekollegin, darauf zu achten 20-30 verschiedene pflanzliche Nahrungsquellen pro Woche zu sich zu nehmen um das Mikrobiom des Darms vielfältig und gesund zu erhalten. Die Vielfalt zählt somit, genauso wie die frische und hochqualitative Ware. Vollkornprodukte und basischere Ernährung (viel Gemüse, wenig raffinierter Zucker) gelten als gesundheitsfördernd.

Hier möchte ich ergänzend erwähnen, dass dies alleine für einen Darmaufbau nicht reicht, wenn es hier Probleme gibt. Darmaufbau ist möglich mit Stuhlabnahmen und gezielter Ergänzung. Hierzu kannst du dich gerne melden oder einen alternativen Arzt aufsuchen. Darmaufbau und Entgiftung sind bei Hormoneller Dysbalance (auch bei Endometriose, schlechtes Spermogramm, PCO, etc.) ein heißer Tipp um die Fruchtbarkeit zu verbessern.

Nun kommen wir zu der Liste der SuperFOOD Nahrungsmittel für den Kinderwunsch. Ausgewählt wurden die Nahrungsmittel nach Ernährungsberater Alex Green in Kombination mit dem Nährstoffwissen von Daniela Bauer. Die Lebensmittel sollte, wenn nicht anders angegeben mindestens 1-2x / Woche zugeführt werden. Auch in der SS sind diese Nahrungsmittel als SuperFOOD zu betrachten, da hohe Nährstoffdichte vorhanden ist (Nährstoffe für 2 Essen, nicht Kalorien ist dann wichtig).

LISTE SUPERFOOD

Nahrungsmittel	Enthaltene Nährstoffe	Besonderheiten
Chlorella Alge	Basische Wirkung (ergo weniger Übersäuerung und mehr Mineralien im Körper!), leicht entgiftend (auch Schwermetalle)	Täglich, auch in der SS empfohlen
Hanfsamen	B-Vitamine (alle außer B12, sogar B2 enthalten!), basisch, Omega 3 (ALA), Vit. C, Zink, Aminosäuren	Mehrmals die Woche
Eier	K2 (!) , Vit D/B12/B2, Eiweiß (Zellen bestehen aus Eiweiß und Omega 3!), Cholesterin (für	Achte auf Bio-Qualität

	Bildung der Sexualhormone wichtig!), Selen , Zink, Vit. E, Folsäure	
Gekeimte Haferflocken	Viel Eisen (keine tierische Milch gleichzeitig zuführen – hemmt Eisenaufnahme!) und Silizium, Vitamin B (1 und 6), Zink, Biotin, Magnesium	Keime/Sprossen sind die natürliche Form von Getreide – höhere Nährstoffdichte und kein Phosphat von Düngung enthalten!
Brokkolisprossen	Viel Vit. C , Calcium, viel Selen und Schwefel , Vit. B., Zink, Jod , Vit. E,	Samen kaufen und Sprossen ziehen
Datteln	Basisch, Bor, Selen, Silizium, Kupfer , Mangan, Zink, Schwefel, Eisen, viel Magnesium , Tryptophan (Glücklichmacher!)	In guter Qualität auch sehr sättigend - z.B. Bio Dattelnbär
Granatapfel	Vit. B/A, blutbildend, viel Eisen und Magnesium, Kupfer, Zink	Gut als Saft zuführbar
Gerstengras	7x mehr Vit. C als Orangen, viel Vit. K , Vit. B, Folat, Zink	
Kürbiskerne	Basisch, Eiweißquelle, Tryptophan, Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer, antiparasitär	

Buchweizensprossen	Alles essentiellen Aminosäuren enthalten – auch Lysin! , Vit. B2/k/E, Magnesium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Calcium,	Zellqualität und Reifung
Paranüsse	Gesunde Fettsäuren, Selenquelle!! , Vit. E	
Süßkartoffel	Viel Folat, Vit. E / A /Biotin, Spurenelemente, Kajapo	Kajapo beugt SS-Zucker vor!
Selbstgemachtes Sauerkraut	Probiotische Wirkung , Vit. C / B12 / K2 / B6	Fermentiert und roh am Besten
Kelp-Alge	Jodquelle	Alternative zu Nahrungsergänzungsmitteln

Genannte Lebensmittel können auch als selbstgemachte Säfte / Shakes / Smoothies oder Topping (v.A. Sprossen und Kerne) auf anderen Gerichten (Salate, Risotto, Gebäck etc.) gut verwendet werden.

Ein paar Rezeptideen:

1. Eis aus Banane und Dattel: einfrieren – mixen, Brennessel, Wildkräuter, Grünkohl, Kelpflocken
2. Kürbiskernmus als Dip
3. Süßkartoffelspalten mit Guacomole (Avocado hat gutes Fettsäurenprofil!)
4. Cracker aus Lein- Chia- und Hanfsamen
5. Hanfsauce: geschälte Hanfsamen, Cashewnüsse, Wasser mit je ½ Tasse, Zitronensaft, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer

Sinnvolle Ergänzungen

Manche Nährstoffe sind und trotz gezielter und guter Ernährung schlecht im ausreichenden Ausmaß zuführbar. Daher macht es Sinn diverse Nährstoffe gezielt zuzuführen.

1. **Omega 3** – v.A. DHA/EPA (essentielle Fettsäure = lebensnotwendig und nicht selbst im Körper herstellbar): 9 von 10 Menschen im deutschsprachigen Raum haben einen gravierenden Mangel vorzuweisen! Zielwerte für Kinderwunsch = 11% Sättigung in der Zelle und ein Omega 6:3 Verhältnis von 3:1 in der Zelle. Mit diesen Werten ist die Hormonproduktion, dein Immunsystem, deine körpereigene Entgiftung gut aufgestellt. Nachweislich werden Risiken wie Fehlgeburten, Präeklampsie, Frühgeburten und Wochenbettdepression und Anpassungsstörungen und sogar spätere Neigung zu Übergewicht bei deinem Kind wird reduziert! Ergänzung am besten als flüssiges Algen- oder Fischöl von guter Qualität (achte auf Schwermetallbelastungen und Ranzigkeitswerte (TOTOX-WERT sollte unter 10 liegen). Von Kapseln ist abzuraten, da der Totox-Wert bei über 20 liegt – wenn du die Kapsel aufbeißt wirst du es merken. Weiters fehlen bei Kapseln die anderen Fettsäuren, die zur Bioverfügbarkeit aber notwendig wären. Und auch die empfohlene Dosierung von 2-3g täglich ist mit Standardkapsel ziemlich teuer, schwer zu schaffen.

Meine Empfehlung: testbasiertes (Trockenbluttest) Fischöl von Eqology! Qualität, Totox-Wert, Geschmack und Preis-Leistung in Kombination mit dem Trockenbluttest Selbsttestkit eine gute Wahl!

Hier bestellbar als testbasiertes 6 Monatskonzept (testen und Einnahme beginnen – Produkt 6 Monate nehmen (zumindest einen Zellerneuerungszyklus von 4 Monate muss vorhanden sein, damit der Wert sich deutlich verändern kann!) – im 5. Monat wird der 2. Test mitgeliefert:

- Omega 3 Fischöl <https://eqology.com/pYf2MQ>

Anmerkung: Auch vegane Variante verfügbar mit nachgewiesener Wirkung, um Zielwerte erreichen zu können! (oft Thema bei veganen Omega 3 Produkten!)

- Auch als Kombipaket mit D3K2 verfügbar (mit oder ohne Bluttest für Omega 3 und D3K2 verfügbar): <https://eqology.com/pUCiWV>
- Es wären auf dieser Seite auch nur die Selbsttestkits verfügbar – jedoch einzeln wesentlich teurer als im oben genannten Konzept. Z.B. Omega 3 Selbsttestkit als Einzelprodukt kostet 85€, im Konzept nur 23€!

2. **Vitamin D:** Da wir in unseren breiten Graden zu wenig starke Sonneneinstrahlung haben und Vit D für viel Komponenten im KIWU relevant ist (sh. Nährstoffliste für KIWU). Am Besten kannst du mit akutellem Blutwert gezielt dosieren auf 80ng/ml oder 150nmol /l. Zur Berechnung deiner individuellen Dosierung sprich mit deinem Arzt oder melde dich bei mir.

Meine Empfehlung: Trockenbluttest D3 und K2 von Eqology. D3K2 sind hier auch als Kapsel verfügbar (v.A. für K2 sehr relevant, Vit D. ist als Erhaltungsdosis mit 2000IE enthalten). Bestelllink siehe Omega 3 (ein Punkt weiter oben)

3. **Vitamin K2:** K2 ist auf der Liste mit vorkommenden Nährstoffmangel im deutschsprachigen Raum auf Platz 1! K2 ist Nachweislich für Mikrodurchblutung (auch in den Beckenorganen), Herzkreislaufgesundheit und v.A. fürs Spermogramm unumgänglich (Mehr und beweglicher Spermien mit besserer Qualität). K2 kann auch über Ernährung relativ gut gedeckt werden (unpasteurisiertes Sauerkraut, fermentiertes). Sollten die Quellen dafür in deiner Ernährung nicht regelmäßig vorkommen empfiehlt es sich entweder zu ergänzen oder einen Trockenbluttest zu machen (günstiger als bei Blutabnahme!), um zu sehen, wie gedeckt der Spiegel hierfür ist.

4. **Folsäure:** 400 Mikrogramm

5. Wenn du Vorerkrankungen, Stoffwechselprobleme, ein hohes Stresslevel, viele Schmerzen hast, macht es tlw. auch Sinn B-Vitamine zu ergänzen um Mängel rascher auszugleichen und vorzubeugen. V. A. B6 und B12 können für Aufbauprozesse im Körper, wie bei SS, und nach längerer Pilleneinnahme empfohlen werden.

Meine Empfehlung:

- Vitaminbasisversorgung mit B-Vitaminen, Myoinositol und Aminosäuren:
<https://www.orthotherapia.net/anwendungsbereiche/immunsystem/vitaminkomplex-frau-270-kapseln-270-kapseln.html?affid=HBAFAJ>
- Gezielterer Zufuhr B-Vitamine aktiviert:
<https://www.orthotherapia.net/anwendungsbereiche/nervenpsyche/vitamin-b-komplex-aktiviert-90-kapseln-90-kapseln.html?affid=HBAFAJ>

Nährstoffräuber

- ➔ Synthetische Süßstoffe
- ➔ Light-Getränke (Zucker, Konservierungsstoffe)
- ➔ Kaffee
- ➔ Alkohol

Alles was Schwermetall belastet ist sollte gemieden bzw auf Qualität geachtet werden. (Fisch- und Meerestiere, Amalgambomben, alte Blei- und Kupferrohre, etc.) Hier gibt es oft Zusammenhänge mit der Schilddrüse, schlechter Hormonproduktion, Anfälligkeit für chronische bakterielle und virale Belastungen.

Weiters als bedenklich diskutiert werden Mikroplastik und Milchprodukte (wegen hormoneller und immunologischer Wirkung). Hierzu möchte ich aber keine allgemeinen Aussagen treffen, weil mir hierzu keine Unterlagen vorliegen. Wir können jedoch austesten, ob diese Punkte für deinen Kinderwunsch hinderlich

vorhanden sind – also individuell für deine Situation abgestimmt abwägen. Hierzu melde dich bitte einfach bei Daniela Bauer.

Bitte vermerke dir diese Empfehlungen im gesunden Rahmen ab. Es nichts verwerfliches daran zu sehen, ab und zu Alkohol oder eine Kaffee zu genießen. Vertrau in deinen Körper und finde ein gutes Mittelmaß für dich.

Positive Effekte auf deinen Kinderwunsch

Ziel einer gezielten und gesunden Ernährung hat für deine allgemeine Gesundheit viele Vorteile. Jedoch speziell für den Kinderwunsch betrachtet, möchte ich die positiven Effekte einer nährstoffdichten und ausgewogenen Ernährung hier zusammenfassen:

- Grundmangel, der die Fruchtbarkeit reduziert vorbeugen oder entgegenwirken. Wenn dein Körper ausreichend versorgt ist, hat er die Kraft eine SS aufzubauen (ebenso gültig für einen Partner)
- Vorhandenen Fruchtbarkeits- und Gesundheitsthemen entgegenwirken (Nahrung als Medizin verwenden).
- Vorbeugung von SS-Beschwerden aller Art.
- O₂-Mangel aufheben: Sauerstoffmangel gilt als Basis vieler Erkrankungen und wird auch in alternativmedizinischen Kreisen in Zusammenhang mit Fehlgeburten gebracht.
- Stillen Entzündungen vorbeugen: die als schleichender Beginn von Stoffwechselerkrankung angesehen werden (wozu auch PCO und Endometriose zählen und meiner Meinung nach auch ein schlechtes Spermogramm) und Schmerzen, Haut-/ Darm-/Immun- /kognitive Probleme beeinflussen und VOR ALLEM die Zellqualität gravierend ins negative verändern. Sodass die Zellen nicht mehr durchlässig für Nährstoffe werden und Schlacken nicht austreten können. Die Zellen vergrauen und werden steif (auch Eizelle und Spermien!)
- Du gibst deinem Kind die Möglichkeit von Anfang an, gesunde Anlagen ausbilden zu können. Die Gesundheitsqualität, Stimmung und Belastbarkeit deines Kindes wird es dir danken!

Quellen

- Orthomolekulare Therapie Diplomausbildung an der Afn Naturheilkundeakademie
- Alex Green „perfekte SS und Geburt“, deutscher Ernährungsberater
- Diätologievortrag
- Austausch mit kooperierender Hebammenkollegin Romana Eder-Kohl
- Basiswissen Nährstoffe von Eqology:
siehe folgendes Webinar vom BIOCHEMIKER Martin Auerswald über SS:
https://12201.webinaris.co/26573/frauengesundheit_schwangerschaftam_pstillzeit_martin_auerswald.html?mode=N