

Komplementär-Medizin

Balance



Schwangerschaft
vor/während/danach



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

KINDERWUNSCH



Der Wunsch ist der Vater des Gedankens, heisst es. Doch bei der Realisation übernimmt die Mutter die tragende Rolle. Am Anfang braucht es zwei entschlossene Menschen, um eine Familie zu gründen. Beide sollten sich ihrer Aufgaben und Pflichten vollaufbewusst sein. Vom leidenschaftlichen Kinderwunsch zum hoffnungsvollen Wunschkind – eine faszinierende Reise voller unvergesslicher Erlebnisse.

Teamwork

Eine stabile Partnerschaft in einem gesunden Umfeld, das sind die besten Voraussetzungen für eine liebevolle Familie. Mutter und Vater sind beide bereit, Verantwortung zu übernehmen. Ist es Ihr erstes Kind?

Erleben Sie diese erwartungsvolle Zeit ganz bewusst. Machen Sie sich auf viel Arbeit, aber auf noch mehr Freude gefasst! Haben Sie sich schon über Dinge wie Mutterschutz oder Fremdbetreuung informiert? Klären Sie alles rechtzeitig ab und bleiben Sie entspannt. Haben Sie bereits Kinder? Dann freuen Sie sich auf eine weitere, einzigartige Erfahrung.

Vater werden ...

... ist nicht schwer, sagt man. Doch die Herren der Schöpfung sollten sich im Klaren sein, dass bei der Zeugung einiges auf dem Spiel steht. Stichwort Spermienqualität: Sie kann über den Erfolg des Kinderwunsches entscheiden. Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Erholung sind die

bestens bekannten Stützpfeiler der Gesundheit. Vorsicht mit Genussgiften! Nikotin ist erwiesenermassen viel schädlicher als Alkohol oder Koffein. Halten Sie sich von Tabak fern und konsumieren Sie die beiden Letzteren mit Mass und Vernunft. Übergewicht kann die Anzahl der Spermien deutlich reduzieren. Gewisse Medikamente wie Anabolika oder Antidepressiva enthalten künstliche Sexualhormone, welche die Produktion und Ausschüttung von natürlichem Testosteron beeinträchtigen. Locker Sport treiben bringt eine gute Figur und hält fit, aber übermässige Belastung ist dem Familienglück nicht förderlich.

Schluss mit Verhüten

Die Anti-Baby-Pille führt dem weiblichen Körper tagtäglich Hormone zu. Frauen, die jahrelang mit der Pille verhütet haben, erleben in den meisten Fällen einen kontrollierten, regelmässigen Zyklus. Wird nun die Pille abgesetzt, versucht sich der Körper wieder auf seinen natürlichen Zyklus einzupendeln. Das geht bei den einen ganz rasch und unkompliziert, während es bei anderen etwas länger dauert. Wichtig ist dabei auch, welche Produkte Sie zur Verhütung verwendet haben.

Das Einnehmen der Pille über eine längere Zeit führt oft auch zu einem Mangel an Mikronährstoffen. Gehen Sie der Sache auf den Grund und gleichen Sie allfällige Defizite aus. Zögern Sie nicht, uns zu fragen.



Das gesunde Gleichgewicht

Die verantwortungsvolle künftige Mutter ist ausgewogen, bewegt sich ausreichend und legt grossen Wert auf erholsame Entspannung. Ob Sie ein Buch lesen, Yoga praktizieren, Musik hören oder die Seele bei einem warmen Kräuterbad baumeln lassen – Sie tanken richtig Energie dabei.

Apropos ausgewogene Ernährung: Bevorzugen Sie möglichst frisch zubereitete Speisen mit naturbelassenen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln. Am besten gleich für die ganze Familie! Damit schliessen Sie die Aufnahme von schädlichen Stoffen weitgehend aus. Stellen Sie eine ausreichende Menge an DHA (Omega-3, enthalten in Fischöl) sicher. Das ist entscheidend für die Zellteilung und den Aufbau von Zellmembranen. Ein Labortest liefert Aufschluss. Wir beraten Sie gerne.

Die Zeit läuft

Menschen bleiben heute länger jung und fühlen sich dementsprechend. Das effektive Alter ist jedoch massgebend für die natürliche Fruchtbarkeit. Bei Frauen ab 35 steigt das Risiko für genetische Fehler. Dies liegt an



der Qualität der Eizellen, deren Vorrat schon bei Geburt angelegt ist. Die Eizellen machen alle körperlichen Veränderungen im Laufe der Jahre mit und leiden genau wie jede andere menschliche Zelle unter Schadstoffen. Aber auch beim Mann nimmt der Anteil an weniger beweglichen Spermien mit dem Alter zu.

Folsäure

Sie ist ein wasserlösliches Vitamin der B-Gruppe. Folgende Lebensmittel enthalten besonders viel Folsäure: Blattgemüse, Broccoli, Spargel, Avocado, Karotten, Tomaten, Hülsenfrüchte, Soja, Obst, Nüsse, Getreidekeime, Eigelb, Fisch und Leber. Viele in der Schweiz erhältliche Nahrungsmittel sind zudem mit Folsäure angereichert.

Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung. Besonders bei werdenden oder stillenden Müttern besteht deshalb ein erhöhter Bedarf. Sie kann aber auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Folsäure wird nicht umsonst als Lebensvitamin bezeichnet.

Ein Mangel an Folsäure kann zu sogenannten Neuralrohr-Defekten beim Embryo führen (offener Rücken, Lippen-Gaumen-Spalte).

Das Problem: Folsäure ist licht- und hitzeempfindlich. Das heisst, sie wird beim Kochen weitgehend zerstört. So wird es schwierig, ausreichend Folsäure allein über die Nahrung aufzunehmen. Hochwertige Nahrungs-Ergänzungs-Mittel helfen mit, den Bedarf zu decken.

Frauen mit Kinderwunsch sollten drei Monate vor der Zeugung – bis zur 12. Schwangerschaftswoche – eine erhöhte Folsäure-Zufuhr sicherstellen!