

Checkliste bei Kinderwunsch

Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an beide Partner (m/w/d).

1. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen.
2. Trinken Sie mind. zwei Liter Wasser, Schorle oder ungesüßten Tee pro Tag.
3. Lassen Sie eine Vitalstoffanalyse durchführen, um mögliche Mikronährstoffmängel aufzudecken und behandeln zu können (Vitalstoffmedizin).
4. Verzichten Sie auf Zigaretten, Alkohol, Koffein (in hohen Mengen) und andere Suchtmittel.
5. Streben Sie ein gesundes Körpergewicht an (BMI zwischen 18,5 und 25).
6. Treiben Sie regelmäßig Sport und bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.
7. Vermeiden Sie Stress und gönnen Sie sich viel Ruhe und Entspannung.
8. Achten Sie auf einen erholsamen Schlaf.
9. Bestimmen Sie den Eisprung Ihrer Partnerin und nutzen Sie die fruchtbaren Tage.
10. Achten Sie auf einen hygienischen Haushalt.
11. Prüfen Sie Ihre Medikamente und Kosmetikprodukte.
12. Lassen Sie einen Gesundheits-Check oder eine Gesundheitsberatung durchführen, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu überprüfen.
13. Informieren Sie sich über berufliche Rahmenbedingungen und die Beantragung von finanziellen Leistungen.
14. Überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz und schließen Sie, wenn gewünscht, Zusatzversicherungen ab.
15. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und lassen Sie uns über Ihren Kinderwunsch sprechen. Bringen Sie dazu bitte Vorbefunde und Ihre Partnerin mit.