HORMONIC

KOSTENLOSER GUIDE

Kinderwunsch: Eure Vorbereitungs-Checkliste

Was Ihr vor dem Start klären könnt, welche Nährstoffe und Werte zählen – und ab wann eine Abklärung sinnvoll ist.

WILLKOMMEN

Gemeinsam gut vorbereitet

Ein Kinderwunsch bringt Vorfreude mit – und oft viele Fragen. Mit dieser Checkliste möchten wir Euch helfen, die wichtigsten Punkte in Ruhe zu klären. Nicht alles ist für alle nötig: Nehmt Euch, was zu Euch passt.

So schnell klappt es bei vielen

Anteil der Paare, die schwanger wurden, wenn sie ihre fruchtbaren Tage kannten[1]

38 %	68 %	81 %	92 %
im ersten Zyklus	nach drei Zyklen	nach sechs Zyklen	nach zwölf Zyklen

Was Euch erwartet

Checkliste für Euch beide 3

Wie lange es dauern darf 4

Werte im Überblick 5

Nährstoffe und Alltag 6

Fragen für Euer Arztgespräch 7

Quellen 8

SCHRITT 1 · VORBEREITEN

Checkliste für Euch beide

Diese Punkte könnt Ihr schon vor dem Start angehen.

Für sie

- [ ] Folsäure: am besten einige Wochen vor der Schwangerschaft beginnen[2]
- [ ] Schilddrüse (TSH) und Jodversorgung prüfen lassen[3]
- [ ] Zyklus beobachten: Länge und Zeichen des Eisprungs[4]
- [ ] Impfstatus checken, etwa Röteln und Windpocken
- [ ] Dauermedikamente ärztlich besprechen
- [ ] Gynäkologische Vorsorge auf dem aktuellen Stand?

Für ihn

- [ ] Rauchen aufgeben, Alkohol reduzieren[5]
- [ ] Bewegung, Schlaf und Gewicht im Blick behalten[5]
- [ ] Testosteron-Präparate oder Anabolika offen ansprechen – sie können die Spermienbildung hemmen
- [ ] Dauermedikamente ärztlich besprechen
- [ ] Spermiogramm, wenn es länger dauert oder Risikofaktoren bestehen

GEMEINSAM

Die fruchtbaren Tage sind die fünf Tage vor dem Eisprung und der Tag selbst. Regelmäßiger Sex in dieser Zeit – etwa alle ein bis zwei Tage – erhöht die Chancen. Den einen „perfekten" Tag müsst Ihr nicht treffen.[6]

Wie lange es dauern darf

Auch bei gesunden Paaren klappt es selten sofort. Wichtig ist, zu wissen, ab wann eine Abklärung sinnvoll ist.

ALTER DER FRAU	ABKLÄRUNG SINNVOLL NACH
unter 35 Jahren	12 Monaten mit regelmäßigem Sex ohne Verhütung
35 bis 39 Jahre	6 Monaten
ab 40 Jahren	direkt beim Start – sprecht es gleich an

Empfehlungen amerikanischer Fachgesellschaften für Reproduktionsmedizin und Frauenheilkunde[7,8]

FRÜHER ABKLÄREN, WENN …

- die Zyklen sehr unregelmäßig sind oder die Periode ausbleibt
- Endometriose, PCOS oder eine Schilddrüsenerkrankung bekannt sind
- es früher Eingriffe oder Entzündungen im Unterleib gab
- bei ihm Probleme mit Hoden, Hormonen oder Samenerguss bekannt sind[7]

ALTER ZÄHLT – OHNE PANIK

Die Fruchtbarkeit der Frau nimmt etwa ab Anfang 30 allmählich ab, nach 37 etwas schneller.[8] Das ist ein Grund, informiert zu planen – nicht, sich unter Druck zu setzen.

SCHRITT 3 · ABKLÄREN

Werte im Überblick

Welche Werte für Euch sinnvoll sind, hängt von Eurer Situation ab. Diese Übersicht hilft Euch, das Gespräch vorzubereiten.

WERT	WANN	WOZU
TSH, ggf. Antikörper	jederzeit	Die Schilddrüse beeinflusst Zyklus und Schwangerschaft [9,3]
FSH, LH, Östradiol	3. bis 5. Zyklustag	Einblick in die Funktion der Eierstöcke
Progesteron	ca. 7 Tage vor der Periode	Hinweis, ob ein Eisprung stattgefunden hat
AMH	jederzeit	Grobe Einschätzung der Eizellreserve – kein Fruchtbarkeitstest
Prolaktin	vormittags, in Ruhe	Erhöhte Werte können den Eisprung stören
Ferritin	jederzeit	Eisenspeicher vor der Schwangerschaft
Röteln-Antikörper	jederzeit	Prüft den Immunschutz
Spermiogramm	nach 2–7 Tagen ohne Samenerguss	Anzahl, Beweglichkeit und Form der Spermien

GUT VERSORGT

Nährstoffe und Alltag

NÄHRSTOFF	FÜR WEN	GUT ZU WISSEN
Folsäure	alle mit Kinderwunsch	Senkt das Risiko für Neuralrohrdefekte beim Kind[2]
Jod	in Schwangerschaft und Stillzeit	Der Bedarf steigt. Bei Schilddrüsenerkrankung vorher ärztlich abklären.[3]
Vitamin B12	bei veganer Ernährung	Kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor
Vitamin D, Eisen	nach Blutwert	Nur ergänzen, wenn ein Mangel vorliegt

Was Ihr im Alltag tun könnt

- Nicht rauchen – das gilt für Euch beide.[5]
- Alkohol reduzieren und Koffein in Maßen genießen.[5]
- Bewegung, die Euch Freude macht, und ausreichend Schlaf.
- Ein Gewicht, mit dem Ihr Euch wohlfühlt – sehr wenig wie sehr viel Körperfett kann den Zyklus beeinflussen.[5]
- Druck rausnehmen: Gönnt Euch Zeit füreinander, die nichts mit dem Kinderwunsch zu tun hat.

GUT VORBEREITET

Fragen für Euer Arztgespräch

Welche Werte sind bei uns sinnvoll – und wann im Zyklus?

Sollten wir ein Spermiogramm machen lassen?

Gibt es in unserer Vorgeschichte Gründe, früher abzuklären?

Welche Nährstoffe brauchen wir wirklich?

Wie geht es weiter, wenn es länger dauert?

Unsere eigenen Fragen

QUELLEN

Worauf dieser Guide beruht

Wir stützen uns auf aktuelle Leitlinien, Übersichtsarbeiten und große Studien. Die Hochzahlen im Text verweisen auf diese Liste.

1. Gnoth C, et al. Time to pregnancy: results of the German prospective study and impact on the management of infertility. *Hum Reprod.* 2003;18(9):1959-1966. doi:10.1093/humrep/deg366. PMID: 12923157.
2. De-Regil LM, et al. Effects and safety of periconceptional oral folate supplementation for preventing birth defects. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015;(12):CD007950. doi:10.1002/14651858.CD007950.pub3. PMID: 26662928.
3. Alexander EK, et al. 2017 Guidelines of the American Thyroid Association for the Diagnosis and Management of Thyroid Disease During Pregnancy and the Postpartum. *Thyroid.* 2017;27(3):315-389. doi:10.1089/thy.2016.0457. PMID: 28056690.
4. Bull JR, et al. Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *NPJ Digit Med.* 2019;2:83. doi:10.1038/s41746-019-0152-7. PMID: 31482137.
5. Sharma R, et al. Lifestyle factors and reproductive health: taking control of your fertility. *Reprod Biol Endocrinol.* 2013;11:66. doi:10.1186/1477-7827-11-66. PMID: 23870423.
6. Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Optimizing natural fertility: a committee opinion. *Fertil Steril.* 2022;117(1):53-63. doi:10.1016/j.fertnstert.2021.10.007. PMID: 34815068.
7. Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Definitions of infertility and recurrent pregnancy loss: a committee opinion. *Fertil Steril.* 2020;113(3):533-535. doi:10.1016/j.fertnstert.2019.11.025. PMID: 32115183.
8. Female age-related fertility decline. Committee Opinion No. 589. *Fertil Steril.* 2014;101(3):633-634. doi:10.1016/j.fertnstert.2013.12.032. PMID: 24559617.
9. Krassas GE, Poppe K, Glinoer D. Thyroid function and human reproductive health. *Endocr Rev.* 2010;31(5):702-755. doi:10.1210/er.2009-0041. PMID: 20573783.

WICHTIG

Dieser Guide dient der allgemeinen Information. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Bei anhaltenden Beschwerden oder offenen Fragen sprecht mit Eurer Ärztin oder Eurem Arzt.

HORMONIC

HORMONIC CARE

Ihr möchtet das nicht allein sortieren?

In unserer ärztlichen Begleitung bei Kinderwunsch schauen wir gemeinsam auf Eure Vorgeschichte, Eure Werte und Eure Fragen – per Video und mit einem klaren Plan für die nächsten Schritte. Startet mit einem kostenlosen Kennenlernen von 15 Minuten.

hormonic.de/pages/kinderwunsch-beratung-online

HERAUSGEBER: HORMONIC

STAND NOVEMBER 2026