



Fruchtbarkeits-Booster: Die Checkliste zur Kinderwunsch-Ernährung

(inkl. Einkaufsliste zum Ausdrucken und Mitnehmen)



Checkliste für eine ausgewogene Ernährung bei Kinderwunsch

- ✓ Ich esse möglichst **täglich frisches Obst und Gemüse** der Saison und kaufe möglichst viele Bio-Produkte (bekommt man z.B. auf dem Markt kurz vor Marktschluss preiswert)
- ✓ Ich konsumiere regelmäßig **eiweißhaltige** Produkte
- ✓ Ich esse häufig **ungesättigte Fettsäuren** (Nüsse, Pflanzenöl, Leinsamen Meeresfisch, und meide zu viel gesättigte Fettsäuren (Pommes, tierische Fette wie Käse, Wurstwaren etc.)
- ✓ Ich nehme ausreichend **Ballaststoffe** zu mir
- ✓ Ich esse mässig Kohlenhydrate (Getreideprodukte, Pasta, Brot, Müsli, Kartoffeln), um mein gesundes **Körpergewicht** zu halten/ zu erreichen
- ✓ Ich esse **weniger Weizenprodukte** – eher Dinkelprodukte – glutenfreie Produkte
- ✓ Ich befreie mich möglichst von Kaffee, **Zucker und Alkohol**
- ✓ Ich trinke täglich etwa 2 Liter Mineralwasser (ohne Kohlensäure)

Wichtig:

Ist Dein Körper nicht genug mit Nährstoffen versorgt, so stellt er die **Fortpflanzungsfähigkeit** ein.



Der Grund ist ganz einfach: Dein Körper belastet sich in einer solchen Situation nicht noch mit einer Schwangerschaft.

Dein hormonelles Gleichgewicht ist abhängig von Deiner gesunden Ernährung.

Eine vollwertige Ernährung kann daher Deine Erfolgschancen für eine Schwangerschaft erheblich erhöhen.



Dafür benötigst Du vor allem pflanzliche, frische **Lebensmittel** („Lebensmittel erzeugen Leben“).

- ✓ Check: Ich esse möglichst 1/3 pflanzliche Frischkost wie Obst, Salat, Nüsse etc. (ist übrigens auch zur Gewichtsregulation gut geeignet)
- ✓ Ich reduziere tierische Nahrung (max. 1-2 Mal pro Woche Fische/Fleisch), Weismehlprodukte und Zucker
- ✓ Mir ist bewusst, dass die Qualität meiner Ernährung sich entscheidend auf das **Funktionieren meiner Hormone und Fortpflanzungszellen auswirkt**
- ✓ Ich esse „gesunde“ Eiweisse wie Quark, Hüttenkäse und Hülsenfrüchte (Kürbis-Sonnenblumenkerne (Zink und wichtige Fettsäuren) und Linsen), da das Eiweiss wichtig ist für das **Wachstum der Eizelle und Produktion des Follikel stimulierenden Hormons.**
- ✓ Mein Partner/**Mann** verzehrt möglichst täglich (z.B ins Müsli) ¼ Tasse Kürbis- oder Sonnenblumenkerne für die **Fruchtbarkeitssteigerung.**
- ✓



Happy-Family-WunschKinder



www.happy-family-wunschKinder.de

Wie Du mit **3 Ernährungsgewohnheiten Dein hormonelles Gleichgewicht** und Deine Fruchtbarkeit förderst und damit Deine Chancen auf ein Kind deutlich verbesserst, erfährst Du im Kinderwunsch-Ernährung Gesamtpaket als kostenloser Bestandteil des [Mitgliederbereichs im 4-Module-Live-Videocoaching](#)

Die grosse Kinderwunsch Einkaufsliste



Liste einfach ausdrucken, zusammenfalten und in die Briefftasche. Beim nächsten Einkauf hilft sie Dir, die richtige Wahl zu treffen..



Von A-Z

Bohnen	
Buttermilch	
Ei	
Fisch	
Gemüse	
grüne Blattgemüse	
Haferflocken	
Haferflocken	
Hering	
Honig	
Hüttenkäse	
Joghurt	
Kartoffeln	
Kastanien	
Knoblauch	
Kürbiskerne	
Lachs	
Leinsamen	
Linsen	
Löwenzahn	
Meeresfisch	
Nüsse	
Obst	
Pflanzenöl	
Quark	
Rosinen	
Sardinen	
Sesam	
Sonnenblumenkerne	
Spinat	
Thunfisch	
Truthahn	
Vollkornbrot	
Weizenkeime	
Zimt	



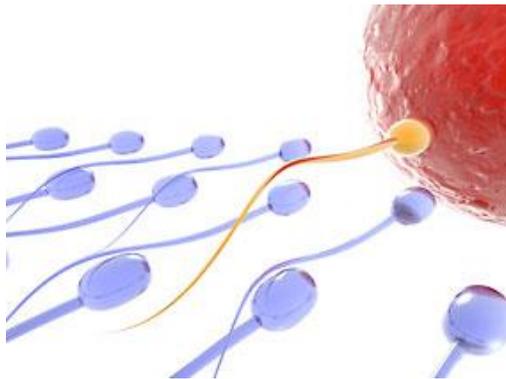
Die wichtigsten Vitaminquellen bekommst Du im [Mitgliederbereich](#).

Als Abkürzung für Dich wäre die Einnahme eines ausgewogenen Präparats, die speziell auf den Kinderwunsch ausgerichtet sind, möglich.

Du kannst diese in jeder Apotheke (ziemlich teuer) oder über eine günstigere Versandapotheke Deiner Wahl beziehen.

Oder natürlich heute auch schon über AMAZON. Falls Du nicht lange suchen willst, habe ich Dir gerade die Bezugsquellen (einfach unten auf den blauen Link klicken):

Für die **Frau**: [Orthomol natal](#). Es ist für Schwangere und Stillende gedacht, kann aber auch gut bei Kinderwunsch genommen werden.



Für den **Mann**: [Orthomol fertil](#). Dies ist eine spezielle Mischung, die die männliche Fruchtbarkeit aktiv unterstützt. Sie enthält eine ausgewogene Kombination spezieller Mikronährstoffe, die der Körper für die Herstellung der Spermien benötigt. Dazu gehören Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren



Happy-Family-WunschKinder



www.happy-family-wunschKinder.de



Wir begleiten Dich/Euch während der Kinderwunschzeit und weiteren zum Teil anstrengenden Abklärungen im [4-Module-Live-Video coaching](#) auf der geistig-seelischen Ebene, damit Dein Herzenswunsch, schwanger zu sein, endlich erfüllt wird. Bis bald im [Mitgliederbereich](#). Christian & Michèle