



Die 5 wichtigsten Fruchtbarkeits – Untersuchungen (für Sie und Ihn)

Diese Checkliste wird Euch helfen, **Vertrauen zu bekommen** und gewisse Einstellungen zum Kinderwunsch einfach **loszulassen**, damit es klappt.

z.B. ist es ganz normal, dass ein gesundes junges Paar in einem halben Jahr eine ca. 60% Chance hat, schwanger zu werden.



Nimm Dir den Druck, dass etwas mit Dir nicht stimmt, wenn Du nicht sofort in den nächsten 3-6 Monaten schwanger wirst – diese „Übungszeit“ ist völlig normal.

Als Richtlinie dienen Dir folgende Angaben:

Falls Du nach so vielen Monaten ungeschütztem Geschlechtsverkehr nicht schwanger bist, lasst Euch (wenn möglich Mann und Frau) von einem Arzt durchchecken:

- jünger als 30 Jahre, nach 18 Monaten;
- zwischen 28 und 32 Jahren, nach einem Jahr;
- älter als 33 Jahre schon nach 1/2 Jahr



Und nun geh einfach einmal die folgende Checkliste durch – vielleicht hilft sie Dir, etwas bei Dir/Euch zu entdecken, was noch fehlt.

Wir werden auf 3 wichtige Punkte dazu auch im [4-Module-Live-Videocoaching](#) eingehen – Du kannst Dich, wenn noch Plätze frei sind direkt anmelden oder auf der [Schnupperseite schon aktiven Inhalt abholen \(hier klicken für den Zugang zum Schnupper-Mitgliederbereich\)](#)



Wichtig: Es geht hier wirklich „nur“ um die **körperliche Ebene** des Kinderwunsches. Es ist wichtig, dass gewisse körperliche Schranken wegfallen und Dich **entlasten**. Trotzdem gibt es genug Kinderwunschpaare (die Du auf unserer Seite [happy-family-wunschKinder.de](#) ja sicher schon gelesen hast), die die Medizin schon aufgegeben hat mit der Bemerkung: das kann nicht funktionieren – **und doch hat das Leben den Weg gefunden und eine natürliche Schwangerschaft konnte gefeiert werden** (trotz vermeintlichen körperlichen Barrieren...)

Ein Kinderwunsch aus tiefstem Herzen lässt sich eben nicht einfach so abschütteln



Also der Tipp: Die Medizin kann als Zündwürfel dienen – anzünden (vor allem das Verlangen und Feuer in Dir) musst aber **DU SELBST: Dein Innerstes muss bereit sein, ein Kind zu empfangen.**

Genau diese seelische und mentale Ebene ist Bestandteil [des 4-Module-Live-Videocoachings](#), das Du z.B. sehr gut **vor den ärztlichen Abklärungen oder während** (als positive Unterstützung und Begleitung) mitmachen kannst.

Tatsächlich kann sich dann durch das **Auflösen von seelischen Verstrickungen auch auf der körperlichen Ebene alles viel schneller verbessern und weitere kostenintensive Abklärungen sind nicht mehr nötig.**

Wir wünschen Dir natürlich von Herzen, dass es gerade während des Coachings klappt☺ mit dem Schwanger werden – noch bevor Du Dich „unters Messer“ legst.





Die 5 wichtigsten Fruchtbarkeits – Untersuchungen, die Ihr mit dem Arzt besprechen solltet:

- Hat Dein Partner ein Spermogramm gemacht? Wurde er auch untersucht?
- Hat man Deinen **Eisprung** mit Hormonuntersuchungen festgestellt?
- Hat Dein Arzt festgestellt, ob Du einen **regelmäßigen Eisprung** hast?
- Hast Du eine **Basaltemperaturkurve** gemacht?
- Ist eine Ultraschalluntersuchung zum **Eisprung** gemacht worden?

Ich / Wir starten die Abklärungen (5 wichtige Fruchtbarkeitsuntersuchungen) am:

Datum:

Das [kostenfreie Schnupper](#)-Coaching / Das [komplette 4-Module-Live-Videocoaching starte ich am](#):

Datum:



Hinweis: Folgende Untersuchungen sind zum Teil mit einer hohen psychischen und körperlichen Belastung verbunden.

Gibt es nach den 5 wichtigsten Fruchtbarkeits-Untersuchungen **kein klares Ergebnis**, dann könnte folgende Untersuchung weiterhelfen:



Wenn der **Eisprung normal stattfindet** gibt es eventuelle Hinweise auf **Hormonstörungen?**

- Gelbkörperschwäche? (Wenn die zweite Zyklushälfte weniger als 10 Tage lang und das Gelbkörperhormon in der zweiten Zyklushälfte im Blut zu niedrig ist.)
- Prolactinwert testen (Zwischen dem fünften und zehnten Zyklustag wird das Prolactin im Blut untersucht.)
- Bei normalem Prolactinwert und deutlichen Symptomen z.B.

Brustspannen: Metoclopramid – Belastungstest (Dabei wird ein Medikament verabreicht und vorher und nachher der Prolactinwert gemessen).



Eisprung findet nicht statt / der Zyklus ist sehr unregelmäßig

- Ultraschalluntersuchung?
- Hinweis auf Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO)?

(Ausbleiben der Menstruation kein Eisprung)





Gibt es Hinweise auf Hormonstörungen?

- Wurde der Gebärmutterhals untersucht?
- Ist ein Diabetestest durchgeführt worden?
- Untersuchung der Schilddrüse (Schilddrüsenunterfunktion?)
- Ist der Zervixschleim in der Zyklusmitte untersucht worden?
- Spiegelung der Gebärmutter
- Bauchspiegelung: Sind die Eileiter durchgängig? Sind Gebärmutter, die Eierstöcke und die Eileiter normal geformt?
- Test auf Rhesus – Faktoren. Bei Unverträglichkeiten, Frau = Rh-negativ und Mann = Rh-positiv) kann es zu Problemen kommen.
- Postkoitaltest? Zum Zeitpunkt des Eisprungs (wichtig!) wird etwa 6-12 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr anhand einer Probe aus dem Zervixschleim (vaginale Untersuchung beim Arzt) geprüft, ob die Spermien beweglich sind und ob es möglicherweise eine Unverträglichkeit zwischen Zervixschleim und Spermien gibt.





Wichtig: Spermogramm

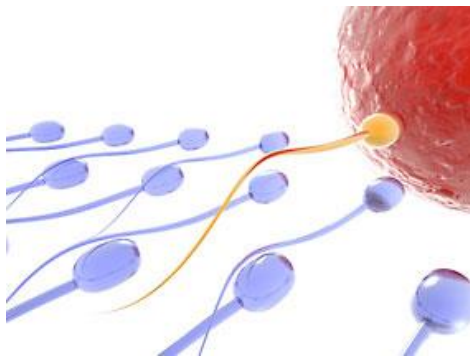
Der **Mann** sollte unbedingt auch seinen Betrag leisten, da die biologische Uhr auch bei Männern ab 35 tickt. Die **Spermienqualität** und Quantität kann so abnehmen, dass hier Unterstützung nötig ist.

Es gibt bestimmte Werte für ein normales Spermogramm:

- Volumen des Ejakulats: mindestens 2 ml
- Spermienzahl: mindestens 20 Mio./ml
- Beweglichkeit: mindestens 50% der Samenzellen
- Schnelle Beweglichkeit: mindestens 25% der Samenzellen

Tipp: Das Spermogramm sollte möglichst wiederholt werden

Es sollten prinzipiell mindestens zwei Untersuchungen des Ejakulats im Abstand von 4 bis 12 Wochen durchgeführt werden, da sich die Qualität der Spermien, wegen der langen Entwicklungszeit der Samenzellen von bis zu 90 Tagen, ändern kann.



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