

Dr. Dunja Petersen

DAS Kinderwunsch KOCHBUCH

Mit 4-Wochen-
Programm und
50 Rezepten



riva

Zyklusgerechte Ernährung als Vorbereitung
auf eine gesunde Schwangerschaft

Dr. Dunja Petersen

DAS
Kinderwunsch
KOCHBUCH



INHALT

4 VORWORT

7 EINFÜHRUNG

16 DIE ERNÄHRUNG AUF EINFACHE ART VERBESSERN

22 DER WEIBLICHE ZYKLUS

30 ZYKLUSPHASEN UND ERNÄHRUNG

39 DAS 4-WOCHEN-ERNÄHRUNGSPROGRAMM

41 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 1 (MENSTRUATION)

43 Bircher-Müsli mit Leinsamen und Obst

44 Vollkorn-Pancakes, süß oder herzhaft

47 Quarkbowl mit Nüssen und Leinöl

48 Bunter Hähnchensalat mit Avocado und Honig-Senf-Vinaigrette

51 Matjes Hausfrauenart mit Pellkartoffelsalat

52 Paprika-Zwiebel-Pfanne

55 Gefüllte Tomaten aus dem Ofen

57 Grünkohl-Bowl mit Apfel und Feta

58 Erbsenpüree mit Lachsfilet

60 Rote-Linsen-Dal mit Kokosmilch und Kräutern

63 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 2 (FOLLIKELPHASE)

64 Saftiges Bananenbrot mit Nüssen, Samen und Blaubeeren

67 Kürbissuppe mit Ingwer, Kokosmilch und Fischeinlage

68 Spanisches Omelett mit Paprika und Käsekruste

70 Französische Zwiebelsuppe mit Käse überbacken

73 Karotten-Nuss-Bratlinge mit grünem Salat und Zitronen-Feta-Dip

75 Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Avocado-Paprika-Creme

79 Gemüse-Kichererbsen-Curry

80 Eier in Senfsoße

83 Risotto mit Pilzen und Parmesan

85 Fisch mit Sauerampfer, Petersilie, Erbsen und Möhren

- 89 Rindersteak mit Gemüsebeilage
- 91 Knuspriger Sesam-Tofu mit Tahini-Erdnuss-Soße

95 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 3 (OVULATION)

- 97 Haselnuss-Porridge mit Blaubeeren
- 99 Eier Benedict
- 101 Shakshuka - gebackene Eier in Paprika-Tomaten-Sugo
- 104 Rote-Bete-Salat mit Schafskäse und Nüssen
- 107 Taco-Salat
- 108 Fisch-Kokos-Curry mit Papaya
- 111 Orientalische Quinoa-Gemüsepfanne
- 113 Chili con Carne
- 117 Lachs-Spinat-Lasagne
- 118 Kurkuma-Kokos-Pralinen

121 REZEPTE FÜR ZYKLUSPHASE 4 (LUTEALPHASE)

- 123 Kokos-Overnight-Oats mit Himbeeren
- 124 Healthy-Porridge mit Früchten und Nüssen
- 127 Brokkoli-Quiche
- 131 Kichererbsen-Avocado-Salat
- 133 Nudeln aus Gemüse mit selbst gemachtem Pesto
- 134 Spargelsuppe mit Fisch
- 137 Basilikum-Tomatensuppe mit Parmesan-Hackbällchen
- 140 Hühnerfrikassee mit Reis
- 143 Kichererbsen-Sesam-Mus (Hummus) mit Gemüsesticks
- 147 Lachs im Sesammantel auf Erbsenpüree
- 148 Möhrensuppe mit roten Linsen und Koriander
- 151 Fenchelgemüse mit Walnüssen
- 153 Rinderhackbällchen mit Aprikosenchutney
- 155 Mediterranes Olivenbrot mit Tomaten und Walnüssen
- 158 Spinatknödel mit Parmesan
- 161 Gebackener Rosenkohl mit Trauben, Walnüssen und Lachs
- 162 Zitronen-Spargel-Hähnchen mit Basilikum
- 164 Kakao-Avocado-Mousse

166 BESONDERE ERNÄHRUNGSKONZEPTE

170 TABELLEN ÜBER NÄHRSTOFFBEDARF UND PASSENDE LEBENSMITTEL

175 ÜBER DIE AUTORIN



VORWORT

Wer schreibt dieses Buch

Ich bin Dr. Dunja Petersen, Ärztin und Expertin für Integrative und Ganzheitliche Medizin, insbesondere Traditionelle Chinesische Medizin. Ich helfe Frauen und Paaren, ihre Gesundheit und Fruchtbarkeit zu verbessern, um leichter oder auch endlich schwanger zu werden. Täglich erlebe ich in meiner Praxis, dass es für viele Paare nicht so leicht ist, schwanger zu werden. Mittlerweile hat statistisch gesehen jedes zehnte Paar Schwierigkeiten, überhaupt auf natürliche Weise schwanger zu werden. Die Ursachen dafür sind vielfältig und bleiben trotz umfassender schulmedizinischer Untersuchungen bei über 30 % der betroffenen Paare am Ende ungeklärt. Heute wissen wir, dass der Lebensstil und die Ernährung eines Paares eine große und bedeutende Rolle für ihre Fruchtbarkeit spielen. Es zeigen sich in meiner Praxis häufig Nährstoffmängel und Störungen in der körpereigenen Regulation des Hormon- und Immunsystems. Auch die Verdauung ist häufig betroffen und vielfach Mitverursacher für diese und andere Disbalancen im Körper. Mithilfe einer vielfältigen, vitalstoff- und bakterienfreundlichen Ernährung kann sich jeder Mensch selbst Gutes tun und die eigene Fruchtbarkeit verbessern. In diesem Buch zeige ich dir, wie du deine Fruchtbarkeit und deinen natürlichen Zyklus optimal unterstützt. Mit den einfachen Prinzipien einer zyklusgerechten Ernährung kannst du schon morgen starten und bist im nächsten Monat

bereits deinem Baby ein großes Stück entgegengegangen. Nachdem du dieses Buch gelesen hast, fällt es dir ganz leicht, diese Verbesserungen in deinen Alltag zu übernehmen, da bin ich mir ganz sicher.

Warum gibt es dieses Buch

Ich erlebe häufig, dass gerade Frauen, die sich um eine gesunde Ernährung bemühen, mit wachsendem Wissen immer verwirrter werden. Du denkst vielleicht über eine vegetarische oder vegane Ernährung, über Paleo, Intervallfasten, ketogene, glutenfreie oder eine andere Art der Ernährung nach oder möchtest vielleicht gern gleichzeitig etwas abnehmen ... Und so kommt es beispielsweise oft dazu, dass eine natürlich-gesunde Durchmischung der Ernährung fehlt, Fette oder Kohlenhydrate vermieden werden, die im Zyklus sehr wichtig sind, und befürchtete Vitalstoffmängel durch verschiedene Nahrungsergänzungsmittel aufgefüllt werden, ohne genau zu wissen, was der weibliche Körper eigentlich genau braucht. Äußere Einflüsse wie Umweltgifte, Genussgifte, Strahlenbelastungen und die Zunahme unserer Stressoren aus dem Beruf oder aus dem Privaten stören dein gesundheitliches Gleichgewicht. In unserer Zeit müssen wir alle darauf achten, die Aufnahme von Giftstoffen und hormonaktiven Substanzen durch die Nahrung so gut wie möglich zu vermeiden und gleichzeitig die Entgiftungs-

leistung des Körpers zu unterstützen. Dazu braucht es bestimmte Spurenelemente, Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sowie eine gesunde Darmflora. Auch ausreichend guter Schlaf, eine gesunde Fitness und Ruhe sind für eine möglichst gute Gesundheit und damit für deine Fruchtbarkeit wichtig. Durch eine gezieltere Ernährung verbesserst du dein hormonelles Gleichgewicht und die natürliche Funktion deines Immunsystems. Deine Vitalstoffspeicher füllst du fast im Vorbeigehen auf. Wenn du auf diese Weise deine Gesundheit verbesserst, steigt auch die Qualität deiner Eizellen und deiner Gebärmutter Schleimhaut. Damit nimmt deine Fruchtbarkeit zu, ebenso wie die Fähigkeit zur Empfängnis und die Voraussetzungen für eine gesunde Schwangerschaft. Ich zeige dir, mit welchen einfachen Tipps und Tricks du deine Ernährung verbesserst und wie du dich passend zu deinen Zyklusphasen ernährst. Auf diese Weise bist du mehr im Einklang mit deinem Zyklus und unterstützt deine Gesundheit und die Chancen, schwanger zu werden.

Was findest du in diesem Buch

Damit dir der Einstieg in die Kinderwunsch- und zyklusgerechte Ernährung leichtfällt, lernst du zunächst die wichtigen Grundbausteine kennen. Anschließend zeige ich dir eine Auswahl an Lebensmitteln, die grundsätzlich sehr gesund für eine Ernährung vor und in der Schwangerschaft sind, die sogenannten Superfoods für die Fruchtbarkeit. Diese kannst du dann einfach in deinen Alltag und deine bekannten Rezepte einbauen. Zudem zeige ich dir noch einige wichtige

Tipps und Tricks, die du beim Einkauf und bei der Zubereitung beachten solltest. Du erfährst, wie du die Aufnahme von Umweltgiften verminderst und die Vitalstoffmengen in deinen Speisen erhöhst.

Dann wird der Ablauf des weiblichen Zyklus genau beleuchtet. Dabei blickst du auch aus den Augen der ganzheitlichen Medizin auf deinen sogenannten Mondzyklus.

Du lernst eine einfache Form der zyklusphasengerechten Ernährung mit Körnern und Samen, das Seed-Cycling, kennen und bekommst anschließend viele tolle Rezepte für ein zyklusgerechtes 4-Wochen-Programm. Alle Rezepte aus diesem Buch können von Mann oder Frau in jeder Zyklusphase gegessen werden, denn sie sind mit den wichtigen Nährstoffen versehen, die du in der Kinderwunschzeit grundsätzlich brauchst.

Schließlich stelle ich dir Ernährungskonzepte bei bestimmten Zyklusbeschwerden vor – und im Anhang dieses Buches findest du hilfreiche Tabellen für die Auswahl geeigneter Lebensmittel und ihrer Nährstoffe.

Wie weit kann Ernährung bei Kinderwunsch hilfreich sein?

Neben der grundsätzlichen Verbesserung deiner Gesundheit kann eine gezielte Ernährung auch Beschwerden und Krankheiten lindern oder heilen. In meiner Arbeit sehe ich häufig, dass Frauen einen unregelmäßigen Zyklus haben oder Beschwerden rund um die Menstruation, unreine Haut, sexuelle Unlust, Stimmungsschwankungen, Schlaf-

störungen, Kopfschmerzen oder das sehr verbreitete Prämenstruelle Syndrom (PMS). Auch einige Erkrankungen, die mit Störungen des hormonellen Gleichgewichts in Verbindung stehen, wie beispielsweise starke Periodenschmerzen, die häufig bei der Endometriose auftreten, oder ein Syndrom der polyzystischen Ovarien (PCOS), das oft mit Akne, Gewichtserhöhung und teilweise sehr langen Zyklen ohne Eisprung verknüpft ist, werden häufig erst entdeckt, wenn der Zyklus genauer unter die Lupe genommen wird.

Und ja, aus all diesen Gründen kann und sollte die Ernährung von Frau zu Frau auch etwas unterschiedlich sein, denn gerade wenn sie auch bei Beschwerden, Funktionsstörungen oder Krankheiten unterstützen und ausgleichen soll, solltest du die einflussreichsten Nährstoffe und Nahrungsmittel kennen und für dich passend einsetzen. Nicht jede Frau muss zyklusphasengerecht essen, es ist eher ein On-Top zu einer sehr guten Kinderwunschernährung. Solltest du jedoch unter Beschwerden im Zyklus leiden, dann versuch es einfach mal. Natürlich ersetzen meine Ratschläge nicht das Gespräch über deine Beschwerden mit Ärztin oder Arzt und eine Untersuchung.

Was solltest du auf deinem Kinderwunschweg noch beachten

Es gibt verschiedene bekannte Ursachen für einen noch unerfüllten Kinderwunsch. Dazu gehören hormonelle Störungen bei Mann oder Frau, verschlossene Ei- oder Samenleiter, Infektionen der Geschlechtsorgane, Autoimmunerkrankungen und anderes. Natürlich

kann die Ernährung nicht immer alle Probleme lösen. Daher bleibt es selbstverständlich wichtig, sich ärztlich und therapeutisch untersuchen zu lassen. Bei Männern sollte nach spätestens einem Jahr ein sogenanntes Spermogramm angefertigt werden. Frauen sollten neben der Grunduntersuchung und Zyklusanamnese durch Ärztin oder Arzt eine sogenannte Zyklusdiagnostik machen lassen. Zunächst werden die wichtigsten Hormonwerte in bestimmten Zyklusphasen gemessen: zwischen Zyklustag 3 bis 5, zum wahrscheinlichen Tag des Eisprungs und etwa sechs Tage nach dem Eisprung, außerdem wird eine Ultraschall-Untersuchung gemacht.

Statistiken zeigen, dass zurzeit etwa zwei Millionen Paare in Deutschland ungewollt kinderlos sind. In 30 bis 40 % der Fälle liegen mögliche Ursachen bei der Frau, in anderen 30 bis 40 % beim Mann, und bei ca. 35 % bleibt die Ursache unbekannt. Kommen ein oder mehrere Lebensstilfaktoren oder ein erhöhtes Alter der Frau dazu – ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Fruchtbarkeitskurve deutlich ab –, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit, ein Kind auf natürliche Weise zu zeugen. Es gibt jedoch viele Tipps und Tricks, die du in jedem Alter kennen solltest, um die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, zu erhöhen. Dazu gehört beispielsweise der optimale Zeitpunkt für den Geschlechtsverkehr, der vor dem Eisprung liegen sollte. Auch deswegen ist es sehr wichtig zu wissen, wann dein Eisprung stattfindet. Der Eisprung liegt nicht bei jeder Frau immer in der Mitte des Zyklus oder kommt 14 Tage nach der Regelblutung. Der Eisprung kann sogar von Zyklus zu Zyklus zu

einem anderen Zeitpunkt stattfinden oder auch ganz ausfallen. Nimm daher jetzt die Gelegenheit beim Durcharbeiten dieses Buches wahr, auch deinen Zyklus und deine Ei-

sprungzeichen zu beobachten, und nutze zur Dokumentation deiner Beobachtungen beispielsweise eine App und die Methoden von NFT, der natürlichen Familienplanung.

EINFÜHRUNG

Die Bausteine des Lebens

Durch eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung, die reich an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien ist, unterstützt du deine Fruchtbarkeit optimal. Grundsätzlich unterscheidet man Makro- und Mikronährstoffe. Die Makronährstoffe sind die Eiweiße (Proteine) und Kohlenhydrate (Zucker) sowie Ballaststoffe und Fette. Sie bringen die Grundbausteine für den Bau von Zellen, Hormonen und die Energie in den Körper, die wir für die Fruchtbarkeit und Gesundheit brauchen. Die wichtigen Mikronährstoffe sind in den Makronährstoffen verborgen. Schauen wir zuerst auf die vier genannten Makronährstoffe.

Eiweiße sind für die Zellentwicklung in der frühen Schwangerschaft und für die Produktion von körpereigenen Proteinen unerlässlich. Sie bestehen aus verschiedenen Aminosäure-Bausteinen. Du findest verschiedene Kombinationen davon überall in deinem Körper und sogar im Innersten deiner Körperzellen, in der DNA, unseren Genen. Eiweiße spielen auch beim Erhalt des Blutzuckerspiegels und beim Transport von Hormonen eine wichtige Rolle. Leider kann der Körper Eiweiß in Form von Aminosäuren nicht spei-

chern, anders als bei Kohlenhydraten oder Fetten. Zudem benötigt dein Körper eine Mischung aus verschiedenen Aminosäuren, um gegebenenfalls die einen in andere umzuwandeln. Eiweiß kannst du aus tierischen oder pflanzlichen Quellen aufnehmen. Einige Beispiele für eiweißreiche Lebensmittel sind Hühnchen, Fisch, Eier, Joghurt und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen. Auch Quinoa, Nüsse und Samen enthalten unter anderem viel Eiweiß.

Kohlenhydrate sind ein weiterer wesentlicher Bestandteil der Ernährung bei Kinderwunsch, da sie für die Energiebereitstellung wichtig sind. Kohlenhydrate werden seit Jahren als ungesund bezeichnet; die landläufig sogenannten Zucker werden relativ schnell in Fett umgewandelt, wenn unser Körper sie nicht rechtzeitig nutzt. Gerade mit der Untergruppe der einfachen Kohlenhydrate, im Gegensatz zu den komplexen Kohlenhydraten, passiert dies besonders schnell. Du findest diese Form der einfachen Zucker vor allem in Süßigkeiten, Gebäck, in Früchten und zuckerhaltigen Getränken. Die komplexen Kohlenhydrate (z. B. Vollkorngetreide) sind in der Kinderwunschernährung

vorteilhaft. Sie halten den Zuckerspiegel in unserem Blut, den sogenannten Blutzuckerspiegel, stabiler und lassen ihn nicht so schnell ansteigen und wieder abfallen wie die einfachen Zucker. Die Stabilität deines Blutzuckerspiegels spielt beim Kinderwunsch eine sehr große Rolle, daher wirst du später in diesem Buch noch mehr darüber erfahren. Komplexe Kohlenhydrate sind zudem wichtig für die Ernährung unserer Darmbakterien, unserem sogenannten Mikrobiom, das eine sehr wichtige Rolle bei der Nährstoffaufnahme, im Hormonstoffwechsel und bei der Regulation des Immunsystems einnimmt. Beispiele für komplexe Kohlenhydrate, die du gern zu dir nehmen darfst, sind Gemüse, Vollkornprodukte wie Vollkornweizen oder -reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen oder Bohnen.

Die wichtigen Ballaststoffe können wir in Form von Vollkornprodukten und Gemüse aufnehmen. Vor allem grünes Blattgemüse und roh oder leicht gegartes Gemüse wie Kohl sind eine wertvolle Quelle für Ballaststoffe, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Bestandteile der Ernährung sind für die Gesundheit des Mikrobioms und die Zellgesundheit des Körpers wichtig. Auch fermentiertes und sauer eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut ist ein wichtiger Lieferant von Bifidobakterien und Lactobazillen und tragen zu deiner Darmgesundheit bei. Die Ballaststoffe pflegen deine Darmflora und unterstützen so die Gesundheit der Darmwand und die natürlichen Funktionen des Darms wie die Nährstoffaufnahme, Schutz vor unerwünschten Stoffen sowie die Entgiftung.

Letztendlich sollten auch gesunde Fette in der Ernährung bei Kinderwunsch unbedingt berücksichtigt werden. Fette, wie unter anderem Cholesterin, sind in der Ernährung unerlässlich und werden bei einer Vielzahl von Funktionen benötigt. Zum einen sind Fette wichtige Baustoffe beispielsweise für Hormone oder Zellwände und sie sind auch eine hervorragende Quelle für einige essenzielle, also nicht von uns herstellbare Nährstoffe. Vielleicht ist es dir schon zu Ohren gekommen, dass es sogenannte gesunde und ungesunde Fette gibt. Als ungesund gelten solche Fette, die sehr heiß geworden und dadurch in sogenannte Transfette verwandelt worden sind. Ein Beispiel dafür ist Frittierfett. Aber auch viele Kekse und Fertiggerichte wie Pizza enthalten ungesunde Transfette.

Fette werden grundsätzlich in gesättigte Fettsäuren, die vorwiegend in tierischen Fetten vorkommen, in einfach ungesättigte Fettsäuren, wie beispielsweise in Pflanzenölen, oder in mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterteilt, zu denen die Omega-3-Fettsäuren gehören. Omega-3-Fettsäuren sind eine besonders wertvolle Art von Fetten, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind. Diese Fettsäuren helfen, unseren Körper gesund zu halten, indem sie Entzündungen hemmen und das Immunsystem unterstützen. Sie sind auch dafür bekannt, das Risiko von Herzerkrankungen zu senken. Darüber hinaus tragen sie zur Gehirngesundheit bei deinem Baby und bei dir bei und wirken gegen Demenzerkrankungen. Um einen ausreichenden Speicher und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu bekom-

men, müssten die meisten Menschen sie in viel höherem Maße aufnehmen. Die guten Omega-3-Fettsäuren, welche die oben genannten Effekte haben, finden sich vor allem in fettem Meeresfisch aus Wildfang oder in den Algen, die diese Fische gefressen haben. Eine Deckung aus pflanzlichen Quellen ist schwierig, da unser Körper diese pflanzliche Omega-3-Untergruppe nur zu etwa 10 % in die Form wirkungsvoller Omega-3-Fettsäuren aus den Meerestieren umwandeln kann. Neben Leinöl enthalten auch Olivenöl, Avocado, Nüsse und Samen viele Omega-3-Fettsäuren, jedoch deutlich weniger als Algen oder fetter Meeresfisch, was du beides zu dir nehmen solltest.

Grundlagen einer optimalen Ernährung

Du hast es eben schon gelesen: Es ist wichtig, aus allen Nährstoffgruppen ein buntes Gemisch aufzunehmen, viel Gemüse und gesunde Fette zu essen sowie Ballaststoffe und eine bakterienreiche Ernährung für den Darm zu dir zu nehmen. Trotz des Überflusses an Nahrungsmitteln, die uns hierzulande zur Verfügung stehen, haben wir heutzutage Schwierigkeiten, ausreichend viele Mikronährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und notwendige Begleitstoffe aufzunehmen. Das kann an einer einseitigen Ernährung liegen und an der Qualität unserer Nahrungsmittel, denn die ursprünglich hervorragenden Lebensmittel sind heute relativ vitalstoffarm. Untersuchungen zeigen, dass viele unserer bekannten und industriell erzeugten Lebensmittel heute 40 % weniger Nährstoffe enthalten als noch vor 50 Jahren. Auf der ande-

ren Seite benötigt unser Körper heute mehr Mikronährstoffe, um sich vor Stress zu schützen und Giftstoffe abzubauen. Ein Beispiel: Zigarettenraucher*innen haben beispielsweise einen um 40 % höheren Bedarf an Vitamin C und einen erhöhten Bedarf an Folsäure, um die Inhaltsstoffe des Zigarettenrauchs zu entgiften. Auch die Einnahme und Verarbeitung verschiedener Medikamente verbraucht häufig wichtige Mikronährstoffe, die irgendwo anders im Körper fehlen können.

Ein sogenannter Mikronährstoffräuber ist zum Beispiel die Antibabypille. Viele Frauen leiden bereits während der Pilleneinnahme unter emotionalen Schwankungen, Depressionen und anderen Nebenwirkungen, die sie bisher nicht der Antibabypille zuordnen konnten. In der ganzheitlichen Medizin ist bekannt, dass Frauen, die die Pille absetzen, häufig ein Mikronährstoffdefizit haben, welches auch nach Absetzen der Pille zu Störungen im natürlichen Zyklus und in der Fruchtbarkeit oder sogar zum Ausbleiben der Regelblutung führt. Diese Symptome werden dann als Post-Pill-Syndrom bezeichnet. Oft dauert es eine ganze Weile, bis diese leeren Speicher wieder aufgefüllt sind und der Zyklus sich wieder einspielen kann.

Aus all den genannten Gründen solltest du dich überwiegend mit biologisch erzeugten Nahrungsmitteln ernähren, damit du viele Mikronährstoffe zu dir nimmst. Viele wichtige Nährstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzen- oder Ballaststoffe befinden sich auch in den Schalen unserer Lebensmittel, die du nicht unbedingt immer entfernen

musst. Beispielsweise können ein Apfel, eine Birne oder eine Gurke gut mit Schale gegessen werden. Versuche auch, frische regionale und saisonale Lebensmittel zu kaufen, und verwende bei deinen Mahlzeiten eher wenige Zutaten, sodass dein Mikrobiom nicht überfordert wird. Nüsse, Samen oder Obst eignen sich hervorragend als Zwischenmahlzeit, wenn du eine brauchst. Verwende gute Fette oder Öle für Salate oder zum Braten. Tausche in deiner Ernährung gegebenenfalls Sonnenblumenöl, Rapsöl und Margarine gegen kalt gepresstes Olivenöl für kalte Speisen, Kokosöl zum Braten und Butter oder Ghee aus, um gute Fette zu dir zu nehmen. Würze deine Nahrung mit passenden und möglichst frischen Kräutern, die alle wahre Nährstoffbomben sind.

Blutzuckerspiegel und Gewicht beeinflussen deine hormonelle Balance

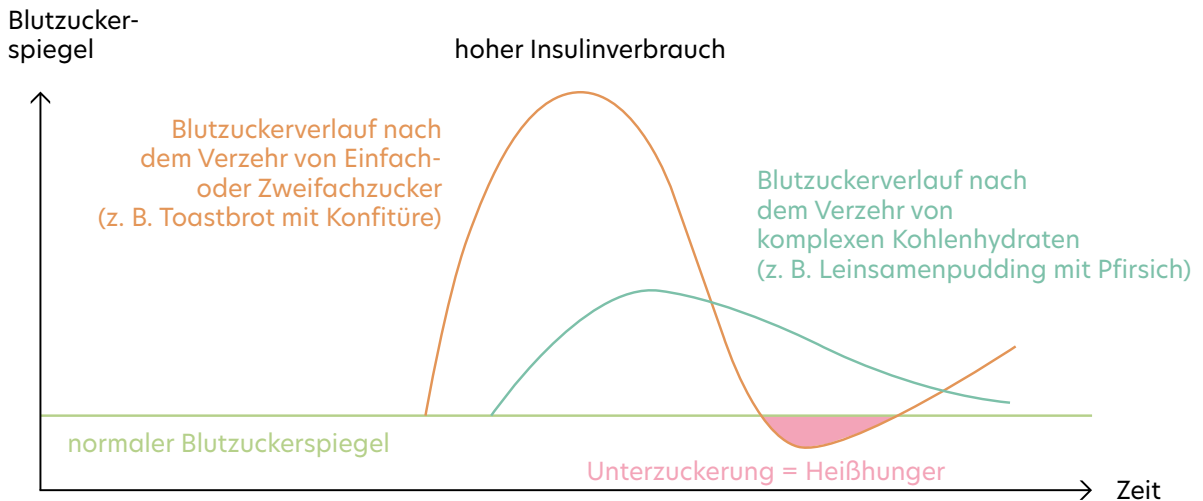
Natürlich hat heute schon jeder gehört, dass Zucker die Gesundheit nicht verbessert. Gemeint ist hier der Einfach-Zucker und nicht die komplexen Kohlenhydrate. Zuerst möchte ich dir sagen, dass ein süßer Zucker nicht verboten ist. Du solltest aber insgesamt die Aufnahme von Einfach-Zuckern verringern. Einfach-Zucker gelangen sehr schnell in dein Blut und lassen deinen Blutzuckerspiegel steil ansteigen. Deine Zellen kommen jetzt sehr leicht an schnelle Energie. Wird diese jedoch gar nicht gebraucht, dann wandelt die Leber diesen Zucker in Fett um, und dein Blutzuckerspiegel sinkt schnell wieder ab. Dieses Auf und Ab, die hohen Schwankungen im Blutzuckerspiegel können ungünstige Folgen für deine Gesundheit und die Frucht-

barkeit haben. Sie können zu Heißhunger, Fettleibigkeit, Diabetes und verschiedenen Regulationsstörungen im Hormon- und Immunsystem führen. Ein relativ stabiler Blutzuckerspiegel ohne große Höhen oder Tiefen ist für deine Gesundheit und Fruchtbarkeit von Vorteil.

Um deinen ganz natürlich schwankenden Blutzuckerspiegel im normalen Rahmen zu halten, solltest du in deiner Ernährung Eiweiße mit Kohlenhydraten kombinieren. Durch das Gemisch nimmt dein Körper teilweise Kohlenhydrate und Eiweiße auf, und der Blutzuckerspiegel steigt langsamer an, als wenn du ausschließlich Kohlenhydrate isst. Auf diese Weise kannst du deinen Blutzuckerspiegel noch besser stabilisieren. Wenn du eine kohlenhydratreiche Mahlzeit mit vielen Einfach-Zuckern zu dir nimmst, wie beispielsweise Schokolade oder Früchte, dann steigt dein Blutzuckerspiegel stark an und erreicht eine Spitze. Bei einer gesunden Person fällt der Blutzuckerspiegel anschließend schnell wieder ab und kann zu Heißhungerattacken führen.

Wenn du mehr komplexe Kohlenhydrate zu dir nimmst, wie beispielsweise eine Mahlzeit aus Vollkornprodukten oder Quark, dann steigt dein Blutzuckerspiegel langsamer an und fällt langsamer wieder ab. Du verfällst nicht in eine Form der Unterzuckerung mit Heißhungerattacken wie im vorherigen Beispiel.

Ein Laborwert, der dir darüber Auskunft geben kann, wie es im Allgemeinen um die Stabilität deines Blutzuckerspiegels steht, ist



der sogenannte HbA1c-Wert, den Hausärzt*innen oder Gynäkolog*innen im Blut messen können. Der HbA1c ist ein Langzeitwert, der unter anderem bei Diabetikern dafür genutzt wird, um zu zeigen, wie häufig der Blutzuckerspiegel über dem oberen Grenzwert liegt, also zu hoch ist.

Auch ein sogenannter Homa-Test ist eine Blutzucker-Untersuchung, die Arztpraxen häufig anbieten, um eine sogenannte Insulinresistenz zu diagnostizieren oder in der Schwangerschaft einen unbemerkten Schwangerschaftsdiabetes auszuschließen. Dieser Test misst den Blutzuckerspiegel nach einer zuckerreichen Flüssigkeitsaufnahme und die Reaktion deines Körpers darauf. Getestet wird damit auch auf eine Insulinresistenz, die sich häufiger als erwartet findet.

Eine Insulinresistenz ist ein Zustand, bei dem dein Körper nicht mehr normal auf Insulin reagiert. Insulin ist ein Hormon aus deiner Bauchspeicheldrüse, das hilft, Zucker aus

dem Blut in die Körperzellen zu transportieren, sodass dein Blutzuckerspiegel sinkt. Einige häufige Anzeichen für eine Insulinresistenz sind Gewichtszunahme, trotz einer gesunden Ernährung und regelmäßiger Bewegung, sowie allgemeine Anzeichen einer Zucker- und Fettstoffwechselstörung wie erhöhte Triglyceride, LDL-Cholesterin und Blutdruckerhöhung, Zyklusstörungen und Probleme in der Fruchtbarkeit sowie körperliche Schwäche oder Infektanfälligkeit. Darüber hinaus kann auch ein Verlust der Muskelmasse ein Zeichen für eine auftretende Insulinresistenz sein.

Besondere Schwierigkeiten hat eine Gruppe von Frauen, die von dem sogenannten PCOS betroffen ist, dem Syndrom polyzystischer Ovarien, bei dem in zwei Drittel dieser Fälle eine sogenannte Insulinresistenz auftritt. Bei vielen dieser betroffenen Frauen entsteht dadurch auch Übergewicht und ein erhöhter Androgenspiegel. Das männliche Geschlechtshormon, das Androgen, führt zu

unreiner Haut und unerwünschtem Haarwuchs oder Haarausfall. Das hormonelle Gleichgewicht der Frau wird durch den erhöhten Androgenspiegel gestört, die Eierstöcke, die sogenannten Ovarien, verändern sich und der Eisprung kann gehemmt werden. Mitunter wird der weibliche Zyklus derart beeinflusst, dass es sehr lange Zyklen von über 35 bis 90 Tagen gibt oder die Periode ganz ausbleibt.

In jedem Fall einer nachgewiesenen Insulinresistenz sollten Kohlenhydrate, also Zucker, in der Ernährung gemieden werden. Auch Über- oder Untergewicht spielen eine große Rolle bei der Fruchtbarkeit. Bei Kinderwunsch sollte der Body-Mass-Index, BMI, bei Frauen optimalerweise im Bereich zwischen 19 und 24 kg/m² liegen. Deinen BMI kannst du mit dieser Formel ganz leicht selbst ausrechnen: Körpergewicht in Kilogramm, geteilt durch Körpergröße zum Quadrat. Hier ein Beispiel: Der BMI bei 70 kg und 1,70 m Größe berechnet sich wie folgt $70 \text{ kg} : 1,7 \times 1,7 = 24,22$ (BMI). Ist das Gewicht zu hoch, dann nutzt jede Gewichtsveränderung in Richtung des optimalen Bereichs bereits, um die Fruchtbarkeit zu verbessern, das haben Studien gezeigt. Jedes Kilo zählt also. Das gilt übrigens für beide Geschlechter, beim Mann und bei der Frau. Wenn du sehr gern süß isst, habe ich ein paar Alternativen zum Süßen deiner Speisen. Statt des kristallinen Industriezuckers kannst du auch Apfeldicksaft, Agavendicksaft, Ahornsirup, Birkenzucker, Dattelsirup oder Datteln, Kokosblütenzucker, Honig, Rübensirup oder Stevia nutzen.

Die wichtigen Helfer für die Fruchtbarkeit

Die wichtigsten Bestandteile in der Ernährung bei Kinderwunsch sind Ballaststoffe, Vitalstoffe wie Vitamine und Spurenelemente sowie eine bakterienreiche Nahrung. Immer mehr Studien zeigen, dass deine Darmbakterien mitbestimmen, wie gesund, emotional ausgeglichen und fruchtbar du bist. Entgegen der allgemeinen Annahme, dass Bakterien unhygienisch sind, brauchen wir sie unbedingt für unser Immun- und Hormonsystem. Ein Apfel mit Schale oder sauer eingelegtes Gemüse sind optimal für den Darm. Dagegen solltest du hochoverhitzte und intensiv verarbeitete Lebensmittel meiden, denn dann sind alle Erreger tot, auch die guten, die für uns arbeiten. Sorge daher durch eine prä- und probiotische Ernährung dafür, dass es deiner Darmflora, deinem Mikrobiom, gut geht.

Präbiotika sind Substanzen, die Bakterien in unserem Darm als Nahrung dienen, aber nicht verdaut werden können. Beispiele für Präbiotika sind bestimmte Gemüsesorten oder Vollkornprodukte.

Probiotika dagegen sind lebende Bakterien, die normalerweise in unserem Darm vorhanden sind. Sie helfen bei der Verdauung, stärken unser Immunsystem, unterstützen die Balance im Hormonsystem und reduzieren zum Beispiel das Risiko von Darmkrankheiten. Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die das Wachstum und die Funktion der normalen Bakterien im Körper unterstützen und das Wachstum ungünstiger Populationen verdrängen können. Beispiele für Probiotika

sind Joghurt, Trinkjoghurt, Kefir, Sauerkraut und bestimmte fermentierte Lebensmittel. In ihnen sind nützliche und wichtige Bakterien und Mikroben enthalten, die wir mit der Nahrung aufnehmen können und sollten.

Untersuchungen haben gezeigt, dass zu den Bakterien, die besonders die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau verbessern, Laktobazillen und Bifidobakterien gehören. Jedoch spielt die gesamte Bakterienpopulation unseres Darms, das sogenannte Mikrobiom, eine unglaublich wichtige Rolle für deine Gesundheit und die Fruchtbarkeit. Millionen verschiedener Bakterien und Mikroben helfen dir, deinen Körper zu schützen und auf natürliche Weise gesund und stark zu halten. Ohne dein Mikrobiom kannst du nicht gesund leben. Je besser es deinem Mikrobiom geht, also je mehr es mit den guten Bakterienstämmen versorgt und im Gleichgewicht ist, und je vielseitiger und artenreicher deine Darmflora aufgebaut ist, umso besser ist es für dich, deine Fruchtbarkeit und eine gesunde Schwangerschaft. Kaufe wenn möglich keine ultrahocherhitzen oder mit Konservierungsmitteln haltbar gemachten Produkte mehr ein, denn in ihnen leben in der Regel keine Bakterien mehr.

Superfoods für die Kinderwunschzeit

Im Grunde gibt es keine einzelnen Superfoods für die Kinderwunschzeit. Denn wie du aus den vorherigen Kapiteln schon weißt, ist eine ausgewogene, ballaststoffreiche und qualitativ gute Ernährung, die dein Mikrobiom unterstützt, das Geheimnis, um die eigene Fruchtbarkeit zu stärken. Dennoch gibt

es ein paar wertvolle Tipps, die ich dir gerne weitergebe.

Die ersten Superfoods, die du ständig nutzen solltest, sind Kräuter und Gewürze. Sie sind wahre Vitalstoffbomben. Gerade die frischen Kräuter, die du beispielsweise auch auf deiner Küchenfensterbank oder auf dem Balkon züchten kannst, die Sprossen und Keimlinge, die Petersilie, der Schnittlauch oder die Kresse, sind ganz hervorragende Vitalstofflieferanten. Sie erfüllen jedoch nicht nur den Anspruch, voller Mineralien und Vitamine zu stecken, sondern sie fördern durch die verschiedenen Enzyme und Begleitstoffe, die sie mitbringen, auch die Verdauung des Nahrungsbreis und unterstützen das Mikrobiom in seinen Aufgaben und seiner Vielfalt. Noch besser kann der Nutzen von Kräutern sein, wenn du sie frei sammelst. Zum Beispiel Löwenzahn und Vogelmiere findest du unverändert in der Natur. Die ungezüchteten, naturbelassenen Kräuter bringen noch mehr wertvolle Nährstoffe mit als unsere Zuchtware aus dem Gewächshaus. Sofern du die Möglichkeit hast, beim Spaziergang etwas zu pflücken, was nicht von Autoabgasen oder Tieren verschmutzt wurde, rate ich dir, sie zu waschen und zu essen.

Der zweite Tipp, den ich dir geben möchte, sind die vitalstoffreichsten Lebensmittel überhaupt, die grünen Blattsalate. Sie nehmen die obersten Plätze in den Superfoodlisten der Welt von Platz eins bis Platz zwölf ein. Ich zähle sie hier der Reihenfolge nach auf: Chinakohl, Mangold, Rote-Bete-Blattgrün, Spinat, Grünkohl, Chicorée, Blattsalat, Romanasalat, Endivie, Löwenzahn, Rucola,

Eisbergsalat. Toll, oder? Mach dir immer wieder einen Salat und iss ihn vor der Hauptmahlzeit, damit dein Blutzuckerspiegel nur langsam steigt (kleiner Tipp am Rand ...).

»An apple a day keeps the doctor away«, heißt grob übersetzt: Ein Apfel am Tag hält den Arzt fern. Ja, Äpfel sind auch heute noch echtes Superfood. Sie sind extrem gesund und enthalten unter den Früchten vergleichsweise wenig Zucker und 0 % Fett. Sie sind vitamin- und ballaststoffreich und verfügen über große Mengen sekundäre Pflanzenstoffe, die Äpfel so besonders wertvoll machen. Der Apfel ist ein vielseitiger Klassiker in unserer Ernährung, den du roh, gedörrt, getrocknet, als Mus, aus dem Ofen, im Kuchen oder als frische Komponente in Salaten verwenden kannst. Bitte denke daran, dass du die Schale der Äpfel mitisst, denn in ihrer Schale sind Wirkstoffe mit hoher antioxidativer Wirkung enthalten. Äpfel enthalten über 30 Spurenelemente und sehr viele bei Kinderwunsch wichtige Vitamine wie A, C, B1, B2 und E. Ich rate dir, gleich einen Sack Äpfel im Bioladen zu kaufen, dann kannst du täglich ein Stück Gesundheit essen.

Auch das Hühnerei ist ein echtes Superfood. Für ein Ei braucht ein Huhn etwa 24 Stunden. Das ist eine recht kurze Zeit für ein so perfektes Lebensmittel. Ein Ei enthält alle Vitamine außer Vitamin C. Schon ein Ei kann bis zu 35 % des Tagesbedarfs an Vitamin D-Vorstufen und 38 % des Tagesbedarfs an Vitamin B12 decken, egal ob es gekocht oder gebraten wird. Außerdem enthalten Eier große Mengen an Mineralstoffen wie Kalzium, Zink, Eisen, Kalium und Selen und einige für uns

gute Fettsäuren. Das Hühnereiweiß kann zu 100 % von uns Menschen verarbeitet werden, was ein außergewöhnlich guter Wert ist. Wie gut ein Ei von seiner Qualität her ist, hängt auch nachweislich von dem ab, was das Huhn selbst zu fressen bekommen hat. Daher rate ich dir beim Eierkauf, genau hinzuschauen und Eier aus Bio- und Freilandhaltung zu kaufen, denn sie enthalten etwa das Doppelte an Omega-3-Fettsäuren, das Dreifache an Vitamin E und das vier- bis sechsfache an Vitamin D, das Siebenfache an Beta-Carotin, viel Vitamin A und gleichzeitig weniger Cholesterin und gesättigte Fettsäuren als vergleichbare Eier aus konventioneller Produktion.

An dieser Stelle möchte ich dir raten, keine Angst vor Cholesterin zu haben. Wir benötigen das Cholesterin als Vorstufe für die Herstellung unserer Hormone und können auf Cholesterin keinesfalls verzichten. In einem Hühnerei bekommst du Cholesterin in sehr guter Qualität. Zehn Eier pro Person und Woche sind beim Kinderwunsch auf jeden Fall erlaubt.

Es gibt noch eine Reihe weiterer wundervoller Superfoods, ich nenne nur noch beispielhaft Blaubeeren, Erbsen, Lachs, Rote Beten, Tomaten und Olivenöl – das alles findest du in den Rezepten dieses Buches wieder.

Einzelne Mikronährstoffe im Fokus

Für einen gesunden Stoffwechsel und die Fruchtbarkeit von Mann und Frau sind grundsätzlich die gleichen Vitamine und Mineralien wichtig, nur die Menge variiert je

nach Geschlecht und Körpergewicht. Trotz der guten Versorgung mit Lebensmitteln kommen einige Nährstoffdefizite häufig vor. Das liegt einerseits an der verminderten Nährstoffdichte oder geringeren Nährstoffaufnahme durch eine geschwächte Verdauung und andererseits an einem erhöhten Verbrauch bei Stressbelastungen, Krankheiten oder zur Entgiftung zum Beispiel von Umweltgiften oder Medikamenten. In der Regel werden diese Defizite vom Menschen selbst nicht bewusst wahrgenommen. Die häufigsten für den Kinderwunsch relevanten Defizite treten durch eine Unterversorgung mit B-Vitaminen, darunter Folsäure und Vitamin B6 oder B12, Vitamin D3, Eisen, Selen, Magnesium, Zink und Omega-3-Fettsäuren auf. B-Vitamine wie B6, B12 und Folsäure, Eisen, Selen, Magnesium, Zink und Omega-3-Fettsäuren kannst du über die Ernährung vermehrt zu dir nehmen, dein Vitamin-D-Spiegel ist dagegen davon abhängig, dass Sonnenlicht auf deine Haut scheint, damit die Umwandlung in eine wirksame Vitamin-D-Form stattfinden kann.

Neben den Vitaminen, Mineralien und Fettsäuren spielen noch viele Begleitstoffe aus unserer Ernährung eine wichtige Rolle für die Gesundheit und Fruchtbarkeit. Ein Beispiel sind die Antioxidantien, welche die sogenannten freien Radikale, auch Oxidantien genannt, unschädlich machen sollen. Freie Radikale stehen in dem Verdacht, unsere Zellen zu schädigen und besonders den Zellkern, in dem unsere Gene liegen. Um Schäden an den Keimzellen, also den Eizellen und Spermien zu verringern oder auch Alterungsprozesse im Körper aufzuhalten, werden An-

tioxidantien empfohlen. Zu den Antioxidantien gehören viele Vitamine, beispielsweise Vitamin A, C und E oder auch Mineralien wie Selen, Zink und Mangan.

Ein weiteres wichtiges Antioxidans ist das Lycopin, ein sekundärer Pflanzenstoff, der in hohen Mengen in der Tomate vorkommt. Neben der Tomate findet sich Lycopin auch in Basilikum, Grapefruits, Karotten, Mangos, Papayas, Spargel und Wassermelonen. Von Lycopin weiß man inzwischen, dass es die männliche Fruchtbarkeit fördern kann und dass Lycopin auch beim Erhitzen erhalten bleibt. Daher kannst du auch im Winter mit Dosentomaten etwas Gutes für eure Fruchtbarkeit tun.

Auch die Flavonoide wirken antioxidativ. Sie finden sich in vielen Obst- und Gemüsesorten und führen mitunter auch zu deren Rotfärbung. Besonders reich an Flavonoiden sind Äpfel, Grünkohl, rote Trauben, Rotkohl oder Rote Beten. Darüber hinaus gibt es noch weitere antioxidantienreiche Stoffe, die in Spinat, Paprikaschoten, Knoblauch und Oliven enthalten sind.

OPC, Oligomere Proanthocyanidine, wie das Resveratrol, sind ebenfalls als Antioxidantien bekannt. Sie kommen beispielsweise in Äpfeln, Erdnüssen, Heidelbeeren, Blaubeeren, Cranberrys oder Trauben sowie in Vollkornprodukten vor.

Das sogenannte Coenzym Q10 ist ein körpereigenes Antioxidans. Es befindet sich in jeder Zelle und spielt im Energie- und Zuckerstoffwechsel im Zellkraftwerk, dem

Mitochondrium, eine bedeutende Rolle. Beim Q10 handelt es sich um ein sogenanntes Coenzym, das auch als Ubiquinon oder Ubiquinol bekannt ist. In der Nahrung findet man Coenzym Q10 in Butter, Olivenöl, Sonnenblumenöl, Geflügel, Rindfleisch, Schweinefleisch, Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Kartoffeln, Paprikaschoten, Spinat, Weißkohl und Zwiebeln. Die Herstellung von Coenzym Q10 kannst du selbst im Körper fördern, indem du deine Zellkraftwerke ganz einfach durch Sport trainierst.

Insgesamt gibt es also eine Vielzahl an Oxidantien in unseren Lebensmitteln. Auch aus

den sogenannten sekundären Pflanzenstoffen der Lebensmittel, die häufig an der Färbung der Lebensmittel beteiligt sind, stammen Antioxidantien. Daher kannst du eine gute Auswahl an wirksamen Antioxidantien treffen, indem du Lebensmittel in verschiedenen Farben kaufst. »Eat the rainbow«, iss den Regenbogen, ist die moderne Bezeichnung für diesen einfachen Weg, sich gesund und vielseitig zu ernähren.

In der Anlage findest du eine Tabelle zur Übersicht über wichtige Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und Fette, die im Kinderwunsch eine wichtige Rolle spielen.

DIE ERNÄHRUNG AUF EINFACHE ART VERBESSERN

Die erste Mahlzeit des Tages

Hier bekommst du Tipps zu hilfreichen Ernährungsgewohnheiten, mit denen du täglich mehr aus deiner Nahrung herausholst. Wenn du deinen Zyklus unterstützen möchtest, dann rate ich dir im Allgemeinen ein Frühstück zu dir zu nehmen. Dabei muss diese Mahlzeit nicht direkt nach dem Aufstehen eingenommen werden. Auch ein Frühstück ein bis zwei Stunden nach dem Aufstehen genügt. Dein Frühstück sorgt in deinem Stoffwechsel für einen stressfreien Tagesablauf, der dein hormonelles Gleichgewicht unterstützt. Dabei ist das Stresshormon Cortisol das Hormon, auf das es hierbei an-

kommt. Ohne eine ausreichende Kalorienversorgung deines Körpers am Morgen steigt Cortisol übermäßig an, sodass du oft unbemerkt in eine körperliche Stresssituation gerätst. Der Anstieg von Stresshormonen kann sich negativ auf deine Geschlechtshormone auswirken und sorgt für einen entsprechenden Anstieg von Blutdruck und Blutzucker, der dann aus körperlichen Reserven gedeckt wird. Das funktioniert im Allgemeinen und im Notfall gut, und ist dennoch bei Kinderwunsch nicht gewünscht. Starte in deinen Tag so, dass die Kalorienzufuhr für eine Sättigung bis zum Mittag reicht. Ein geeignetes Frühstück könnte aus naturbelas-