





Georg Freude

# Fertilität & Lifestyle: Kinderwunsch verstehen, bewusst unterstützen

story.one – Life is a story



1. Auflage 2026  
© Georg Freude

Herstellung (GPSR), Gestaltung und Konzeption:  
Verlag story.one publishing - [www.story.one](http://www.story.one)  
Eine Marke der Storylution GmbH, Biberstraße 5, 1010 Wien, Austria  
E-Mail: [story.one@story.one](mailto:story.one@story.one)

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags, der Übertragung durch Rundfunk und Fernsehen sowie Übersetzung, auch einzelner Teile. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Copyright-Inhabers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Sämtliche Angaben in diesem Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren bzw. Herausgeber und des Verlages ist ausgeschlossen.

Gesetzt aus Minion Pro, Lato and Merriweather.

© Cover Foto: Photo by Scott Webb on Unsplash

ISBN: 978-3-7118-0808-0

*Für jene Momente, in denen  
Hoffnung und Wissen sich be-  
rühren – wenn wir beginnen,  
unseren Lebensstil als Einladung  
zum Leben selbst zu begreifen.*



## INHALT

Warum unser Lebensstil zählt	9
Das Fenster vor der Empfängnis	13
Gewicht, BMI und Ovulation	17
Bewegung formt Hormone	21
Essen mit anti-entzündlicher Kraft	25
Makronährstoffe klug wählen	29
Mikronährstoffe und Epigenetik	33
Der Mann im Fokus	37
Rauchen, Alkohol und Keimzellen	41
Koffein und kleine Genüsse	45
Schlaf, Stress und Zykluslogik	49
Stadt, Luft und leise Risiken	53
Mikrobiom und Endokrines im Dialog	57
PCOS, Endometriose, Schilddrüse	61
Wenn wir in die IVF gehen	65
Mythen, Medien und klare Botschaften	69
Unser Fahrplan in 12 Wochen	73



## Warum unser Lebensstil zählt

Noch nie war es so einfach, viel zu wissen und doch schwer, gesund zu leben. Wir arbeiten, essen, schlafen und atmen in einer Welt der Beschleunigung – und fragen uns, warum immer mehr Paare auf Nachwuchs warten. Heute betrifft Unfruchtbarkeit acht bis zwölf Prozent aller Paare, nach manchen Schätzungen sogar jeden sechsten Menschen. Das ist keine Randnotiz, sondern eine Gesundheitsfrage unserer Zeit, die unsere Gewohnheiten in den Mittelpunkt rückt.

Wenn wir von Fruchtbarkeit sprechen, denken wir an Hormone, Eizellen und Spermien. Dahinter steht ein System, das fein auf Reize reagiert: die neuroendokrine Achse zwischen Gehirn, Hypophyse und Keimdrüsen. Sie steuert Zyklus, Ovulation und Spermatogenese – und reagiert auf das, was wir essen, wie wir uns bewegen, ob wir schlafen oder gestresst sind. Feinstaub und Lärm können diese Balance stören, indem sie Stresshormone aktivieren und Entzündungen fördern.

Stellen wir uns Anna und Lukas vor – Mitte dreißig, berufstätig, aktiv, doch ständig in Eile. Die Nächte sind zu kurz, Snacks ersetzen Mahlzeiten, die Luft schmeckt nach Abgas. Erst ein Routinecheck mit auffälligen Hormonwerten zeigt, dass ihr Alltag selbst zum Risiko geworden ist. Kein Krankheitsbild, sondern zu viel Tempo bringt sie aus dem biologischen Takt. Diese Erkenntnis ist häufig – und oft der Beginn von Veränderung.

Wissenschaftlich wissen wir: Entzündung ist der gemeinsame Nenner vieler Lebensstilfolgen. Eine erhöhte Entzündungsaktivität beeinflusst, wie Eizellen reifen, das Endometrium empfänglich wird und wie Spermien-DNA stabil bleibt. Ernährung wirkt direkt: mediterrane, pflanzenbetonte Kost senkt Entzündungsmarker und verbessert Hormonprofile. Bewegung stabilisiert Insulin und Leptin, Schlaf harmonisiert Cortisolrhythmen, Stressabbau mindert oxidative Botenstoffe.

Auch die Umwelt spricht mit: Feinstaub gelangt über die Lunge ins Blut, stört hormonelle Regelkreise und mindert Spermienanzahl, Beweglichkeit und Form. Belastete Luft ist also

nicht nur ein Lungenrisiko, sondern ein stiller Gegenspieler der Fruchtbarkeit. Lärm erhöht Cortisolspitzen, stört den Schlaf und schwächt das hormonelle Gleichgewicht. Lebensstil ist keine Mode, sondern biochemische Realität.

Das größte Zeitfenster für Einfluss öffnet sich vor der Empfängnis. Studien wie IDEAL zeigen, dass sich in wenigen Monaten Zyklen stabilisieren, Spermienqualität verbessern und Hormonrhythmen normalisieren können. Diese präkonzeptionelle Phase ist kein Nebenaspekt, sondern jener Moment, in dem Wissen und Alltag zusammenwirken – wo Biochemie und Verhalten sich gegenseitig formen.

Wenn wir über Fruchtbarkeit sprechen, sprechen wir zugleich über Lebensqualität. Es geht nicht um Verzicht, sondern um Balance – um einen Rhythmus, den der Körper versteht. Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressregulierung, der Verzicht auf Tabak und Alkohol sowie das Meiden vermeidbarer Umweltgifte sind keine Sonderprogramme, sondern Bestandteile biologischer Harmonie. Wer sie nutzt, stärkt nicht nur die Chance auf ein Kind, sondern auch die Basis für Gesundheit im ganzen Leben.



## Das Fenster vor der Empfängnis

Wenn wir über den richtigen Zeitpunkt sprechen, um schwanger zu werden, denken viele an den Zyklus oder die Ovulation. Tatsächlich beginnt die entscheidende Phase jedoch früher – in den Monaten davor. In dieser präkonzeptionellen Zeit können wir die biologische Ausgangslage aktiv beeinflussen: Hormonbalance, Stoffwechsel und Keimzellqualität reagieren auf Lebensstilveränderungen. Studien zeigen, dass bereits zehn bis zwölf Wochen konsequenter Anpassung messbare Effekte erzeugen. Dieses Zeitfenster ist kein Luxus, sondern eine belegte Chance, den Körper auf stabile Hormon- und Stoffwechselrhythmen vorzubereiten.

Die IDEAL-Kohortenstudie belegt diesen Zusammenhang. 920 Frauen wurden über Monate begleitet; Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stress wurden wiederholt erfasst – über Wearables und Tagebücher. Parallel lief eine Männerstudie mit denselben Parametern. Das

Paar-Design verdeutlicht: Lebensstil ist eine gemeinsame Aufgabe. Spermien reagieren anders als Eizellen, doch hormonelle Kommunikation kennt keine klaren Grenzen – Cortisol, Schlaf und Ernährung wirken auf beide. Paare, die ihre Routine gemeinsam anpassen, zeigen stabilere Rhythmen und bessere Werte.

Anna und Lukas, beide Anfang dreißig, starten ihr Programm mit Struktur statt Verzicht. Schrittzahl, Schlafdauer und Herzfrequenzvariabilität dienen als Orientierung. Drei bis fünf moderate Bewegungseinheiten pro Woche genügen – Ausdauer ergänzt durch Kraft. Wearables zeigen Entwicklung, keine Bewertung. Nach vier Wochen schläft Anna ruhiger, Lukas' Ruhepuls sinkt, beide gewinnen Energie. Gemeinsames Kochen, Spaziergänge nach dem Essen und ruhige Abende ohne Bildschirm werden Alltag.

Auch Ernährung und Schlaf folgen klaren Prinzipien. Regelmäßige Mahlzeiten, wenig Verarbeitetes und pflanzliche Proteine stabilisieren den Stoffwechsel. Schlaf bekommt Priorität: sieben bis neun Stunden, möglichst zur gleichen Zeit. Stress wird reguliert – durch Atemübungen, kleine Pausen oder Spaziergän-

ge. Manche führen ein Journal, um Muster zu erkennen: Stimmung, Appetit und Erholung hängen oft zusammen. So entsteht Bewusstsein für Balance, das Essverhalten und Wohlbefinden verbessert.

Nach acht bis zwölf Wochen zeigen sich Fortschritte. Bei Frauen stabilisieren sich Zyklen, bei Männern verbessern sich Spermienzahl und Beweglichkeit. Hormonrhythmen werden regelmäßiger. Nicht jede Reaktion folgt demselben Zeitplan, doch Beständigkeit wirkt stärker als Intensität. Das Ziel bleibt Vorbereitung, kein Heilversprechen. Ein stabiler Lebensstil kann den Embryo schützen, ersetzt aber keine Labormedizin.

Unser Rahmen bleibt realistisch: Schrittziele statt Überforderung, Schlafroutine statt Kontrolle, ausgewogene Ernährung statt Diätzwang. Paare, die ruhig und konstant bleiben, halten länger durch – und genau das zählt. Wer dieses Fenster nutzt, stärkt nicht nur die Chance auf eine Empfängnis, sondern auch die Gesundheit darüber hinaus. Vorbereitung bedeutet, den Alltag zum Verbündeten zu machen – bewusst, machbar und dauerhaft tragfähig.



## Gewicht, BMI und Ovulation

Wenn wir über Fruchtbarkeit sprechen, führt kein Weg am Gewicht vorbei. Nicht, weil Zahlen auf der Waage moralische Bedeutung hätten, sondern weil sie hormonelle Signale verändern. Adipositas – definiert durch einen Body-Mass-Index über 30 – beeinflusst die Kommunikation zwischen Gehirn, Hypophyse und Eierstöcken. Das geschieht über Insulin, Leptin und Entzündungsmediatoren, die die Ovulation stören und die Aufnahmebereitschaft des Endometriums mindern. Schon 5 bis 10 % Gewichtsverlust verbessern die Insulinsensitivität und die Zyklusregulation.

Frauen mit polyzystischem Ovarsyndrom reagieren besonders deutlich. Wenn Insulinspiegel sinken, normalisieren sich häufig Ovulation und Hormonrhythmen. Neben dem Zyklus verbessert sich auch die Stoffwechsellage – Blutzucker und Triglyzeride bewegen sich in günstigere Bereiche. Damit wächst die Wahrscheinlichkeit einer spontanen Empfängnis. Ähnliche Prinzipien gelten für Männer: Übergewicht und

viszerales Fett senken Testosteronspiegel, verringern Spermienzahl und erhöhen oxidativen Stress. Auch hier kann Gewichtsreduktion hormonelle und reproduktive Stabilität schaffen.

Die wissenschaftliche Diskussion über den Zusammenhang zwischen BMI und Anti-Müller-Hormon (AMH) bleibt offen. Einige Studien zeigen eine leichte Abnahme bei höherem Gewicht, andere keinen Einfluss. Der gesicherte Befund ist jedoch klarer: Adipositas verändert Entzündungssignale, die Kommunikation der Follikel und die Qualität der Eizellen. Diese Effekte treten unabhängig vom exakten AMH-Wert auf und zeigen, dass nicht die Anzahl der Follikel, sondern ihr Milieu zählt.

Extreme Maßnahmen helfen kaum. Crash-Diäten mindern Muskelmasse, verschlechtern die Blutzuckerkontrolle und belasten die hormonelle Achse. Nachhaltige Veränderungen dagegen entfalten stille Kraft. Ein moderates Energiedefizit, eine protein- und gemüsereiche Ernährung und Bewegung von 150 bis 300 Minuten pro Woche fördern Fettabbau und Stabilität. Krafttraining erhält Muskulatur und verhindert den Abfall des

Grundumsatzes – entscheidend für langfristige Balance.

Manche Patientinnen mit schwerer Adipositas erreichen ihr Zielgewicht nur mithilfe einer bariatrischen Chirurgie. Studien zeigen hier eine deutliche Zunahme der Ovulationsraten und eine Verringerung des Fehlgeburtsrisikos. Vielversprechend - mit ähnlichen Ergebnissen - ist auch die Gewichtsabnahme mit GLP1 Analoga wie Semaglutid - bekannt als Ozempic - oder Tirzepatid, die mit einer Verbesserung der Fertilität verbunden ist.

Fortschritt lässt sich nicht am BMI-Verlauf ablesen. Wichtiger sind Zyklusqualität, Energie, Schlaf und psychisches Wohlbefinden. Adhärenz, also das Durchhalten realistischer Routinen, wiegt mehr als kurzfristige Erfolge. Das Ziel ist kein Idealgewicht, sondern hormonelles Gleichgewicht – ein Zustand, in dem Stoffwechsel und Reproduktion miteinander im Gespräch bleiben.



## Bewegung formt Hormone

Wenn wir über Fortpflanzung sprechen, denken viele an Hormone, aber selten an Bewegung. Dabei sind beides eng verbunden. Bewegung wirkt nicht nur als mechanische Belastung, sondern als Signal an Muskeln, Immunzellen und das Gehirn. Schon moderate Aktivität stärkt die Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse, jenes fein abgestimmte System, das Ovulation und Spermatogenese steuert. Gleichzeitig sinken Insulin- und Leptinspiegel; Entzündungsmarker wie CRP oder IL-6 reduzieren sich.

Stellen wir uns Anna und Lukas vor, die beide lange Arbeitstage haben. Statt spät abends zu übertreiben, beginnen sie den Tag mit einem halbstündigen Walk, noch bevor Mails oder Termine sie fordern. Der Puls steigt leicht, die Muskeln aktivieren Signalwege, die das Gehirn beruhigen. Diese Regelmäßigkeit, nicht Intensität, zählt: Die neuroendokrine Achse reagiert empfindlich auf Stress, aber positiv auf Rhythmus. Nach wenigen Wochen stabilisiert sich

Annas Zyklus, Lukas schläft besser.

Physiologisch betrachtet senkt Bewegung die niedriggradige Entzündung, wie sie bei Adipositas und Insulinresistenz typisch ist. Gleichzeitig verbessert sich die Insulinsensitivität, was bei PCOS häufiger zu Ovulation führt. Krafttraining steigert Muskelmasse – ein hormonaktives Gewebe, das Glukose effizient nutzt und Entzündung dämpft. So entsteht ein Stoffwechsellmilieu, das die hormonelle Balance unterstützt. Entscheidend bleibt das Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung.

Auch bei Männern stabilisiert Bewegung den Hormonhaushalt. Ein gesunder Körperfettanteil hält die Testosteronproduktion aufrecht, senkt die Aromataseaktivität im Fettgewebe und schützt die Spermatogenese. Männer mit regelmäßiger Aktivität zeigen höhere Spermienzahl, bessere Beweglichkeit und geringere DNA-Fragmentation. Kein Marathon ist nötig – wichtiger ist ein konstanter Energieumsatz über die Woche, der Stresshormone in Schach hält.

Unser Vorschlag: drei Ausdauereinheiten pro Woche à 30 bis 45 Minuten, dazu zwei Ganzkörper-Krafteinheiten. Ergänzend: All-

tagsbewegung mit Treppen, Wegen und kurzen Aktivpausen. Wearables dürfen unterstützen, aber nicht diktieren. Der Körper selbst ist das verlässlichste Messinstrument – Ruhepuls, Schlafqualität und Stimmung zeigen, wann Pausen nötig sind.

Erholung gehört genauso zum Plan. Während des Schlafs reguliert der Körper Cortisol und Wachstumshormon, repariert Muskeln und stabilisiert Immunfunktionen. Wird dieses Gleichgewicht gestört, leiden Ovulation, Libido und Spermio-genese. Schlaf bewusst zu schützen und den eigenen Rhythmus zu achten, bedeutet hormonelle Resilienz.

Bewegung ist hormonelle Kommunikation in Aktion. Sie formt Rhythmen, reduziert Entzündung und signalisiert dem Körper Sicherheit. Regelmäßige, maßvolle Aktivität verbessert Stoffwechsel und innere Balance.



## Essen mit anti-entzündlicher Kraft

Wenn wir über Ernährung und Fruchtbarkeit sprechen, begegnen wir einem stillen Akteur: der Entzündung. Chronisch-niedriggradige Entzündungsprozesse beeinflussen Hormonachsen, Eizellreifung und Implantation – leise, aber stetig. Studien zeigen, dass Frauen mit einer anti-inflammatorischen Ernährung häufiger schwanger werden und Männer bessere Samenparameter aufweisen. Der sogenannte Dietary Inflammatory Index (DII) beschreibt die „Entzündungsneigung“ einer Ernährung. Frauen im höchsten DII-Quartil hatten laut einer Untersuchung 1,76-fach höhere Unfruchtbarkeits-Odds als jene im niedrigsten Quartil – ein veränderbarer Risikofaktor.

Die mediterrane Ernährung bildet den Gegenpol: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Olivenöl, Nüsse und Fisch liefern Antioxidantien, Polyphenole, Fettsäuren und Ballaststoffe, die Entzündungsbotschaften dämpfen und die Gefäßfunktion stabilisieren. Studien

zeigen eine höhere Empfängniswahrscheinlichkeit, bessere IVF-Ergebnisse und eine ausgeglichene endometriale Umgebung. Solche Muster sind keine Mode, sondern gezielte Hormonpflege – und sie wirken beiderseits, bei Frau und Mann. Wer mediterran isst, senkt oxidativen Stress und stabilisiert Energie und Wohlbefinden.

In der Mittagspause greift Lukas zum Fast Food, Anna wählt eine mediterrane Bowl mit Quinoa, Gemüse und Olivenöl. Am Nachmittag fühlt sich Lukas erschöpft, während Anna konzentriert bleibt. Hohe glykämische Last, Transfette und oxidierte Öle fördern Entzündung und Insulinspitzen; Olivenöl und pflanzliche Fette wirken regulierend. Kleine Unterschiede summieren sich – Tag für Tag. Diese Routine zeigt, dass hormonelle Balance nicht durch Verzicht entsteht, sondern durch beständige Entscheidungen im Alltag.

Im Stadtalltag hilft Struktur: Meal-Prep beugt Hast vor, Kantinenwahl lässt sich an klaren Kriterien orientieren – viel Gemüse, pflanzliche Proteine, saubere Öle. Lieferdienste bieten oft wählbare Optionen. Entscheidend ist das Muster, nicht das einzelne Produkt. Anti-in-

flammatorische Wirkung entsteht durch Regelmäßigkeit, nicht durch Extreme. Wer Essenszeiten rhythmisiert und vorbereitet, glättet Blutzuckerspitzen und unterstützt Gelassenheit. Struktur ist kein Zwang, sondern ein Anker für Stoffwechsel und hormonelle Stabilität.

Zu meiden sind verarbeitetes Fleisch, zuckerhaltige Getränke und Transfette. Sie erhöhen oxidativen Stress und stören das hormonelle Gleichgewicht. Eine pflanzenbetonte, fettsäureoptimierte Kost fördert Ruhe im Nervensystem, senkt Cortisol und unterstützt die Reproduktion. Positive Effekte zeigen sich rasch: stabilere Zyklen, erholsamer Schlaf, mehr Energie, günstigere Spermioogramme. Solche Anpassungen stärken Körper und Psyche gleichermaßen und bilden die Basis reproduktiver Resilienz.

Unser Ziel bleibt einfach: Entzündung senken und hormonelle Rhythmen stabil halten. Perfektion ist unnötig – Balance zählt. Wer bunt, regelmäßig und pflanzlich isst, mit Olivenöl, Nüssen und Omega-3-Quellen, sendet biologische Signale in Richtung Empfänglichkeit. Das tägliche Essen wird so zu einem stillen, anti-entzündlichen Training für Körper und Zukunft.



## Makronährstoffe klug wählen

Wenn wir über Ernährung im Kontext der Fruchtbarkeit sprechen, denken viele zuerst an Vitamine und Spurenelemente. Doch die Basis liegt tiefer: in den Makronährstoffen – Fetten, Kohlenhydraten und Proteinen. Ihre Qualität entscheidet über Insulinsensitivität, Hormonbalance und Entzündungsneigung. Wir richten unseren Blick daher auf ihr Zusammenspiel. Nicht die Menge allein zählt, sondern das Verhältnis und die Herkunft. Der Körper liest die Sprache der Nährstoffe – und Missverständnisse entstehen bei industriell verarbeiteten Mustern.

Beginnen wir mit den Fetten. Einfach ungesättigte Fettsäuren, etwa aus Olivenöl, stärken die Eizellreifung und hormonellen Achsen; n-3-Fettsäuren aus Lein- oder Fischöl wirken entzündungshemmend. Transfette dagegen blockieren Enzyme und steigern Entzündung – sie belasten Implantation und Spermiemembran gleichermaßen. Studien zeigen: Ein höheres MUFA/Transfett-Verhältnis ist mit geringerer

ovulatorischer Infertilität verbunden. Für den Alltag heißt das: lieber kaltgepresstes Öl statt Frittiertes, lieber Nüsse als Gebäck.

Proteine sind der zweite große Hebel. Die „Fertilitäts-Diät“ der Nurses’ Health Study II zeigte klar: Frauen mit höherem Anteil pflanzlicher Proteine hatten seltener ovulatorische Störungen. Hülsenfrüchte, Soja, Tofu und Linsen liefern Eiweiß, Ballaststoffe und Isoflavone mit anti-entzündlicher Wirkung. Tierische Quellen wie Fisch und Geflügel dürfen bleiben, doch verarbeitetes Fleisch erhöht oxidativen Stress und verschlechtert Samenqualität. Lukas etwa ersetzte sein morgendliches Wurstbrot durch Linsen-Bulgur-Salat – kleiner Aufwand, großer Nutzen.

Bei den Kohlenhydraten zählt die glykämische Last. Rasch resorbierte Zucker führen zu Insulinspitzen, die hormonelle Rhythmen stören können. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und stärkehaltiges Gemüse halten den Spiegel stabil. Studien belegen: Ein niedriger glykämischer Index unterstützt die Ovulation, besonders bei PCOS. Drei ausgewogene Mahlzeiten, wenig Snacks und viele Ballaststoffe stabilisieren Energie und senken Stress auf das

hormonelle Netzwerk.

Auch Männer profitieren von denselben Prinzipien – über andere Mechanismen. Fettsäureprofile beeinflussen die Membranfluidität der Spermien; antioxidative Dichte schützt ihre DNA. Eine Ernährung reich an Omega-3, Zink und Selen verbessert Beweglichkeit und Integrität der Samenzellen. Es braucht keine Extremdiät: Eine mediterrane Ausrichtung genügt, um messbare Effekte zu erzielen. Gemeinsame Mahlzeiten fördern Adhärenz und Motivation.

In unserer Küche duftet es nach Olivenöl und Gemüse. In der Pfanne brutzeln Paprika, Zucchini und Vollkornreis, dazu ein Stück Lachs – 20 Minuten genügen. Dieses Bild steht für das Prinzip „Qualität vor Menge vor Timing“. Gute Zutaten, einfache Zubereitung, tägliche Konstanz – so bleibt Ernährung ein natürlicher Verbündeter. Makronährstoffe wirken als System, nicht als Einzelkämpfer. Balance zählt – für stabile Hormone, bessere Zyklen und die gemeinsame Zukunft.



# Mikronährstoffe und Epigenetik

Epigenetik ist die Sprache, mit der Ernährung und Umwelt den genetischen Text beeinflussen – ohne ihn umzuschreiben. Sie entscheidet, welche Gene aktiv sind, wann sie sprechen dürfen und welche still bleiben. Diese feine Steuerung betrifft auch Keimzellen und den Embryo in den ersten Tagen. Hier bilden Mikronährstoffe die Grundlage der frühen Entwicklung. Die Ein-Kohlenstoff-Metabolik, ein Zusammenspiel aus Folat, Vitamin B12, B6, Cholin und Methionin, liefert über S-Adenosylmethionin (SAM) Methylgruppen, die DNA und Histone markieren. Solche Methylierungen bestimmen, ob Gene für Zellteilung, Hormonregulation oder Embryonalentwicklung aktiviert werden – und damit, ob Leben entsteht und bleibt.

In der Praxis erkennen wir diese Mechanismen meist indirekt. Eine Folsäure-Supplementation wird heute nicht nur zur Vorbeugung von Neuralrohrdefekten empfohlen.

Untersuchungen zeigen deutliche Zusammenhänge zwischen ausreichender Folatversorgung, geringerer Unfruchtbarkeit, weniger Fehlgeburten und besseren Ergebnissen in assistierten Reproduktionsverfahren. Folat stabilisiert die Methylierungsprozesse der frühen Embryogenese, während ein Mangel epigenetische Fehler begünstigen kann. Dennoch gilt: Mehr ist nicht automatisch besser – die Dosis richtet sich nach individueller Ausgangslage und Laborwerten.

Vitamin D spielt, sofern kein Mangel besteht, nur eine kleinere Rolle. Wichtig bleibt das Gleichgewicht. Omega-3-Fettsäuren mindern Entzündung und oxidativen Stress, die Reproduktionszellen belasten. Gleichzeitig mahnen Umweltkontaminanten in bestimmten Fischarten zur Vorsicht: Quecksilber oder persistente Schadstoffe können den Nutzen mindern. Es gilt, das richtige Verhältnis von Nährstoffqualität und Sicherheit zu finden.

Beim Mann richtet sich der Blick auf die Integrität der Spermien. Oxidativer Stress kann DNA-Stränge schädigen und epigenetische Fehler auslösen. Antioxidantien wie Coenzym Q10, Selen und Zink unterstützen die Spermatogenese, verbessern Motilität und

DNA-Stabilität. Einheitliche Protokolle fehlen zwar, doch Studien sprechen für gezielte Ergänzungen – keineswegs für unkritische Multivitaminroutinen. Präzision statt Zufall lautet die Devise.

Anna und Lukas prüfen ihre Laborergebnisse. Ein niedriger B12-Wert motiviert Anna, Folat und Cholin bewusster in ihre Ernährung einzubauen und gezielt zu ergänzen. Lukas lässt den Zinkstatus prüfen und ergänzt kurzzeitig Antioxidantien. Beide bleiben im Austausch mit Arzt und Ernährungsberatung: nachvollziehbare Schritte statt Zufall – fundiert und überprüfbar.

Epigenetik verknüpft Mikronährstoffe mit der Logik des Lebens. Nahrung bewegt genetische Schalter, nicht nur Energie. Ob Keimzellen reifen, Eizellen befruchtungsfähig bleiben oder sich der Embryo korrekt einnistet, hängt von diesen Signalen ab. Unser Grundsatz: Ernährung zuerst, Supplementierung gezielt, laborgestützt und sicher. So wird molekulare Feinarbeit zur praktischen Strategie für neue Anfänge.



## Der Mann im Fokus

Wir wenden den Blick gezielt auf den Mann. Zu lange galt weibliche Fertilität als alleiniger Schlüssel zur Familienplanung, doch inzwischen wissen wir es besser: Samenqualität, DNA-Integrität und hormonelle Stabilität reagieren empfindlich auf Ernährung, Umwelt und Lebensstil. Studien zeigen, dass Muster mit viel Obst, Gemüse, Fisch und Vollkorn mit besseren Spermienparametern verbunden sind. Dagegen schadet eine westliche Kost mit Zucker, Fleischprodukten und gesättigten Fetten. Unser Ansatz bleibt pragmatisch – weniger Dogma, mehr Alltagstauglichkeit.

Lukas, Mitte dreißig, prüft seinen Alltag. Stress, Fast Food und Plastikverpackungen prägten bisher seine Routine. Jetzt nutzt er Glasbehälter und achtet auf frische Zutaten. Studien zeigen, dass Phthalate aus erhitztem Kunststoff in Lebensmittel übergehen können. Sie stören hormonelle Rezeptoren und mindern die Beweglichkeit der Spermien. Der Wechsel zu Glas oder Edelstahl reduziert diese Belas-

tung deutlich – und schärft das Bewusstsein für weitere Quellen im Haushalt.

Männliche Fertilität lässt sich heute klar strukturieren. Neben Ernährung und Mikronährstoffstatus zählen Umwelt- und Verpackungseinflüsse. Pestizide, hormonelle Rückstände und langlebige Schadstoffe stören Hormonachsen. Bewusster Einkauf schafft Handlungsspielraum: saisonale Ware mit klarer Herkunft, Fischarten mit günstiger Schadstoffbilanz wie Hering oder Sardine, große Raubfische besser meiden.

Ein Schlüssel liegt in antioxidativen Mikronährstoffen. Studien belegen positive Effekte von Coenzym Q10, Selen und Zink, auch wenn Standards fehlen. Wir empfehlen: erst untersuchen, dann gezielt ergänzen. Laboranalysen zeigen Defizite. Beeren, Nüsse und grünes Gemüse liefern Antioxidantien. Nahrung wird so Teil der Therapie – einfach, überprüfbar, individuell.

Schadstoffe stammen nicht nur aus Verpackung und Nahrung. Auch Beruf, Luft und Wasser tragen zur Belastung bei. Hitze und körperliche Arbeit erhöhen die Hodentemperatur

und beeinträchtigen die Spermatogenese. Lüften, Trinkwasserfilter und Schutzkleidung senken Risiken. Alkohol- und Tabakreduktion ergänzen das Konzept: Beide steigern oxidativen Stress und verursachen DNA-Schäden in Keimzellen. Schon zwölf Wochen Anpassung verbessern die Spermienqualität.

Einige Kliniken prüfen Spermien-DNA-Fragmentation, wenn trotz unauffälliger Werte keine Schwangerschaft eintritt. Eine erhöhte Fragmentation weist auf oxidativen Stress oder verdeckte Einflüsse hin. Diese Tests helfen, gezielte Maßnahmen einzuleiten. In Kombination mit Andrologie und Lebensstilberatung entsteht so ein System, das biochemische und verhaltensbezogene Ansätze verbindet.

Bewusste Ernährung, weniger Schadstoffe und Balance im Lebensstil bringen Energie und Stabilität zurück – kleine Schritte mit großer Wirkung.



# Rauchen, Alkohol und Keimzellen

Wenn wir über Lebensstil sprechen, denken viele an Ernährung oder Bewegung. Doch kaum ein Faktor greift so direkt in die Keimzellgesundheit ein wie Tabakrauch. Er enthält tausende Substanzen, darunter polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe, die Spermien-DNA schädigen. Unter dem Mikroskop zeigen sich gebrochene Stränge – Defekte, die Befruchtung und Entwicklung erschweren. Bei Frauen beschleunigt Tabak die Follikelerschöpfung, mindert die Durchblutung der Ovarien und reduziert die Chance auf eine erfolgreiche Einnistung.

Epigenetische Prozesse verändern nicht den genetischen Code, sondern seine Steuerung. Rauchen kann Methylierungsmuster in Keimzellen verschieben – Spuren, die Prägungsfehler im frühen Embryo begünstigen. Studien zeigen veränderte Genaktivität für Wachstum und Stoffwechsel. Auch Alkohol stört diese Regulation, erhöht oxidativen Stress und verändert

DNA-Methylierung. Kombiniertes Konsum schwächt die Stabilität des genetischen Materials – riskant im Zeitraum vor der Empfängnis.

In der Praxis ist Tabakverzicht der beste Weg. Jede Reduktion hilft, doch ein kompletter Rauchstopp bringt den größten Nutzen. Bewährt haben sich Programme mit Verhaltenstraining, Nikotinersatz und digitaler Begleitung. Am erfolgreichsten sind sie, wenn beide Partner teilnehmen. Studien zeigen: Raucht der Mann, sinkt die Erfolgsrate einer IVF, selbst wenn die Frau abstinent bleibt. Ein gemeinsamer Rauchstopp stärkt die Beziehung und macht Prävention zur gemeinsamen Aufgabe.

Stellen wir uns Lukas vor, der vor dem Embryotransfer seinen Rauchstopp beginnt. Mit App-Unterstützung reduziert er schrittweise und erreicht bald null Zigaretten. Seine Spermienkonzentration verbessert sich.

Beim Alkohol ist der Befund differenzierter. Neuere Analysen zeigen keine einheitlich schädliche Wirkung bei gelegentlichem Konsum, doch bleibt Ethanol ein Stressfaktor. Seine Abbauprodukte fördern oxidativen Stress und stören hormonelle Achsen. In der präkonzeption-

nellen Phase gilt: so wenig wie möglich, so selten wie nötig. Alkoholfreie Alternativen senken Entzündungswerte und stabilisieren die Leberfunktion.

Rückfälle dürfen nicht entmutigen. Eine Zigarette oder ein Glas Wein sind kein endgültiger Rückschritt. Spermien werden etwa alle 70 Tage neu gebildet. Wer in dieser Zeit konsequent bleibt, kann viel korrigieren. Ziel ist eine Umgebung mit wenig oxidativem Stress und stabilen Hormonrhythmen – Grundlage für einen gesunden Beginn neuen Lebens.

Rauch und Alkohol sind keine bloßen Gewohnheiten, sondern biochemische Störfaktoren. Wenn wir sie meiden, schützen wir die Integrität jener Zellen, aus denen neues Leben entsteht. Vor der Empfängnis gilt: Null ist ideal beim Tabak, und beim Alkohol „so wenig wie möglich, so selten wie nötig“. Dieses Prinzip schützt Epigenetik und Hormone – und stärkt das Vertrauen in die gemeinsame Zukunft.



## Koffein und kleine Genüsse

Ein Tag beginnt oft mit einem Duft – frisch gebrühter Kaffee, Wärme und Vertrautheit. In diesem Ritual steckt mehr Biochemie, als wir denken. Koffein stimuliert das zentrale Nervensystem, blockiert Adenosinrezeptoren und beeinflusst so Wachheit und Hormondynamik. Ältere Studien warnten vor negativen Effekten auf die Empfängnis, neue Analysen zeigen ein differenzierteres Bild: Entscheidend sind Dosis, Timing und individuelle Empfindlichkeit.

Etwa 200 Milligramm Koffein pro Tag – rund zwei Tassen Filterkaffee – gelten als unbedenklich. Frühere, strengere Richtwerte wurden relativiert. Dennoch zeigt sich, dass Koffein in sensiblen Phasen, etwa um Eisprung und Frühschwangerschaft, die Hormonlage subtil verändern kann. Deshalb empfehlen wir in diesen Tagen Zurückhaltung und das Umlenken auf milde Varianten wie Tee oder entkoffeinierten Kaffee. Wer seinen Konsum beobachtet, kann den Energie-Effekt nutzen, ohne hormonelle Balance zu stören.

Quellen unterscheiden sich deutlich: Ein Espresso hat pro Milliliter mehr Koffein, wird aber in kleinerer Menge getrunken. Schwarzer und grüner Tee liefern Polyphenole mit antioxidativem Potenzial; Energy-Drinks dagegen kombinieren Koffein mit Zucker und Zusatzstoffen, die die Hormonbalance stören können. Wer das weiß, kann Gewohnheiten gezielt anpassen, ohne auf Lebensfreude zu verzichten oder sich von Mythen verunsichern zu lassen.

Anna reduziert in der Lutealphase ihre Kaffeemenge und ersetzt den späten Cappuccino durch dunkle Schokolade – reich an Flavonoiden, mild belebend. Lukas verzichtet auf Energy-Drinks und trinkt stattdessen grünen Tee. Beide spüren ruhigeres Schlafverhalten und weniger Nervosität. Diese kleine Veränderung steht sinnbildlich für moderne Prävention: Es geht um bewusste Steuerung, nicht um Verzicht. Genuss und Verantwortung schließen sich nicht aus.

Dunkle Schokolade und Tee wirken entzündungshemmend und passen in das anti-inflammatorische Ernährungsmuster, das wir in früheren Kapiteln diskutierten. Auch entkoffe-

inierter Kaffee behält seine pflanzlichen Wirkstoffe. So bleibt das Ritual erhalten, ohne die hormonelle Achse zu überlasten – Genuss und Vorsicht bilden keinen Widerspruch. Wer aromatische Zutaten wie Zimt, Vanille oder Kardamom hinzufügt, stärkt das sensorische Erlebnis und senkt oft unbewusst den Koffeinkonsum.

Der Schlüssel liegt im Maß. Verbote fördern selten langfristige Veränderung; ein flexibler, individuell abgestimmter Ansatz ist nachhaltiger. Eine Obergrenze von etwa 200mg pro Tag bietet Orientierung, ersetzt aber nicht die eigene Wahrnehmung. Schlafqualität, Herzklopfen oder Zittern sind einfache, aber verlässliche Signale. Wer sie beachtet, kann Koffein genießen – verantwortet und ohne Risiko für die Fruchtbarkeit.

So bleibt der Morgenkaffee Teil eines ausgewogenen Lebensstils. Zwischen Evidenz und Alltag entsteht ein stilles Gleichgewicht. Es erinnert uns daran, dass Fertilität kein Zufall, sondern ein Spiegel unseres Lebensrhythmus ist – ruhig, achtsam und mit Freude an kleinen Genüssen.



## Schlaf, Stress und Zykluslogik

Wenn der Tag keine stillen Stunden mehr kennt, verliert unser Körper seinen Rhythmus. Schlaf und Stress wirken wie Gegenspieler, die dieselben hormonellen Systeme steuern. Cortisol, Melatonin und Gonadotropine folgen einer klaren Zeitlogik – gerät sie aus dem Takt, kann das Ovulation und Spermienbildung beeinträchtigen. Chronischer Stress oder fragmentierter Schlaf verschieben diese Rhythmen dauerhaft, oft unbemerkt im Hintergrund.

Studien zeigen, dass sich hormonelle Muster bereits bei moderatem Stress verändern: Cortisol bleibt abends zu hoch, die Schlafphasen werden kürzer und unruhiger. Die Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse reagiert auf diese Daueranspannung mit Unordnung – die Follikelreifung und die Spermatogenese verlieren ihre Regelmäßigkeit. Urbaner Lärm wirkt zusätzlich als stiller Verstärker: Er hält das sympathische Nervensystem aktiv, auch wenn wir zu schlafen glauben.

Eine japanische IVF-Kohorte verdeutlicht den klinischen Zusammenhang: Frauen mit längerer Schlafdauer hatten tendenziell häufiger positive Tests. Ebenso zeigten höhere Ferti-QoL-Scores, ein Maß für Lebensqualität im Kinderwunsch, Besseres im Outcome. Unerwartet war dagegen der Befund zur Bildschirmzeit – längere Nutzung korrelierte positiv, wohl ohne physiologische Ursache. Wir nehmen das als Erinnerung, Korrelation nicht mit Kausalität zu verwechseln.

Ein konstantes Schlafenfenster zwischen sieben und neun Stunden wirkt wie ein biologischer Reset. Wer regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett geht, das Licht dämpft und digitale Reize vermeidet, stabilisiert die Ausschüttung von Melatonin und Cortisol. Schon kleine Maßnahmen helfen: ein dunkler, ruhiger Raum, Pflanzengeräusche statt Straßenlärm, ein kurzer Abendspaziergang oder Atemübungen, die Puls und Atem synchronisieren.

Anna und Lukas richteten sich genau daran aus: dreißig Minuten vor dem Schlafengehen keine Bildschirme mehr, nur noch warmes Licht. Nach wenigen Wochen wachten sie erholter auf, Annas Zyklus stabilisierte sich,

Lukas fühlte sich gelassener. Ihre Routine wurde kein Muss, sondern ein gemeinsames Ritual.

Mikro-Entspannung im Alltag – ein bewusster Atemzug, ein fünfminütiger Spaziergang, kurze Pausen – senkt messbar Herzfrequenz und abendliches Cortisol. Soziale Unterstützung wirkt ähnlich: Menschen mit stabilen Beziehungen zeigen niedrigere Entzündungsmarker und raschere Erholung nach Stress. Nähe ist daher nicht nur Emotion, sondern hormonelle Regulation.

Ganz vermeiden können wir Lärm und Spannung nicht, aber wir können sie dämpfen. Dämmung, ruhige Schlafräume und feste Routinen entlasten das vegetative Nervensystem. Wenn Schlaf, Ernährung und Bewegung in regelmäßigen Mustern ablaufen, findet der Körper in seinen eigenen Takt zurück – die „Zykluslogik“ beider Partner. Regeneration ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für gelebte Fruchtbarkeit.



## Stadt, Luft und leise Risiken

Ein Sommermorgen in der Stadt: dichter Verkehr, warmer Asphalt, feiner Geruch nach Abgasen. Unsichtbar schwebt Feinstaub zwischen den Häusern – Partikel kleiner als ein Zehntel eines Haares. Sie dringen tief in die Lunge, gelangen ins Blut und beeinflussen hormonelle Regelkreise. Studien zeigen, dass hohe Feinstaubbelastung mit verringerter Spermienqualität und unregelmäßigen Hormonmustern verbunden ist. Diese Partikel sind winzige, aber wirksame Störfaktoren unseres endokrinen Gleichgewichts.

Lärm ist ein ähnlicher Gegenspieler. Dauerhafte Geräusche – Verkehr, Nachbarn, Sirenen – erhöhen Cortisolspiegel, fragmentieren den Schlaf und fördern Entzündung. Chronischer Stress hemmt die Freisetzung von Gonadotropinen, den Hormonen für Ovulation und Spermatogenese. In der Stadt verschmelzen Schall und Stress zu einem biologischen Rauschen: Der Körper steht unter Alarm, auch wenn keine Gefahr droht.

Doch selbst im urbanen Rhythmus bleiben Spielräume. Anna und Lukas prüfen per Luftqualitäts-App ihre Laufstrecke. Statt der Ringstraße wählen sie den Park – die Feinstaubwerte sind dort deutlich niedriger. Lukas ändert seine Radroute, Anna installiert einen HEPA-Filter im Schlafzimmer. Nach wenigen Wochen schlafen beide ruhiger und wachen mit mehr Energie auf. Kleine Schritte, spürbarer Unterschied.

Zwischen Stadt und Land bestehen deutliche Expositionsunterschiede: In Ballungsräumen ist die Feinstaubkonzentration oft doppelt so hoch. Verkehr, Industrie und dichte Bebauung fordern die Reproduktionsbiologie heraus. Doch Gegenstrategien sind verfügbar: Lüften zu Zeiten geringster Belastung, Filter hoher Abscheideleistung, Pflanzen als natürliche Luftreiniger, lärmarme Schlafräume. Netto-Reduktion zählt mehr als Perfektion. Schon kleine Alltagsrituale – ein kurzer Spaziergang im Park, Stoßlüften am Morgen – wirken schützend und sind leicht umsetzbar.

Auch am Arbeitsplatz hilft Umgebungskontrolle. Lösungsmittel und Hitze können Keimzellen schädigen, Überwärmung hemmt die

Spermienbildung. Gute Lüftung, Schutzkleidung und Pausen in kühleren Bereichen schützen mehr als teure Technik. Diese Maßnahmen sind keine Komfortfrage, sondern gelebte Prävention für reproduktive Gesundheit.

Beim Pendeln entscheiden Routen und Uhrzeiten über tägliche Schadstoffaufnahme. Seitenstraßen oder Parkwege senken die Exposition deutlich, frühe Abfahrtszeiten vermeiden Spitzenbelastung. Jeder Umstieg auf saubere Transportmittel reduziert nicht nur persönliche Risiken, sondern auch den kollektiven Ausstoß – ein Gewinn für uns und kommende Generationen.

So lautet unser Prinzip: Netto-Reduktion statt Perfektion. Kein urbanes Leben ist frei von Lärm oder Abgasen, doch die Summe bewusster Gesten – Lüften, Grünpausen, Filter, Ruhezeiten – mindert das hormonelle Rauschen und stärkt die Regeneration. Umweltmedizin beginnt nicht im Labor, sondern in unserem Alltag – mit jedem klareren Atemzug.



# Mikrobiom und Endokrines im Dialog

Unser Körper ist ein Ökosystem. Milliarden Mikroorganismen bevölkern ihn, vor allem den Darm, und sie interagieren enger mit unseren Hormonen, als lange angenommen wurde. Diese mikroskopischen Mitbewohner produzieren Metabolite, die Signalwege des Immunsystems, des Stoffwechsels und der Fortpflanzung beeinflussen. Hier entsteht kein Nebenschauplatz, sondern eine zentrale Achse zwischen Mikrobiom und endokrinem System – ein Dialog, der täglich von unserem Lebensstil geprägt wird.

Ernährung ist der stärkste Taktgeber. Ballaststoffe, Polyphenole und fermentierte Lebensmittel fördern Vielfalt und dämpfen Entzündungen. Zucker- und fettreiche Kost hingegen reduziert nützliche Bakterien und fördert Entzündungsbotenstoffe, die Insulinsensitivität und Östrogenverwertung stören. Frauen mit ballaststoffreicher, pflanzenbasierter Kost zeigen häufig stabilere Zyklen, Männer profitieren

durch bessere Spermienparameter. In beiden Fällen wirkt das Mikrobiom als Vermittler – es moduliert Insulin-, Östrogen- und Testosteronmetabolismus gleichermaßen.

Dysbiosen, also ein Ungleichgewicht der mikrobiellen Flora, finden sich bei vielen endokrinen Erkrankungen. Bei PCOS verändern sich Darmbakterien, die Gallensäuren und Zuckerstoffwechsel beeinflussen; der Teufelskreis aus Insulinresistenz und Hyperandrogenämie wird so verstärkt. Auch Schilddrüse und Endometrium reagieren empfindlich auf mikrobielle Fehlregulation. Chronisch entzündliche Muster zeigen sich bei endometrioseassoziierten Schmerzen – Hinweise darauf, dass Ernährung und Mikrobiom funktionell eingreifen.

Ein Spaziergang über den Markt zeigt die praktischen Konsequenzen. Zwischen Kimchi-Gläsern, Kefirflaschen und bunten Bohnen entdecken wir, wie Routinen mikrobiotische Signale verändern. Anna wählt fermentierte Produkte als natürliche Probiotika, Lukas ergänzt präbiotische Ballaststoffe mit Hülsenfrüchten und Vollkorn. Beide bemerken, dass sich Energie und Verdauung stabilisieren – kleine Veränderungen mit deutlichen Stoffwechseleffekten.

Sie folgen keinem Perfektionsplan, sondern einem Muster: pflanzenbetont, vielfältig, regelmäßig.

Probiotika können helfen, sind aber kein Allheilmittel. Ihr Nutzen hängt vom Stamm, der Ernährung und dem Kontext ab. Die wissenschaftliche Evidenz bleibt uneinheitlich, doch das Prinzip ist klar: musterbasierte Ernährung wirkt nachhaltiger als Einzelpräparate. Entscheidend ist die Kombination aus Nährstoffvielfalt, Bewegung, Schlaf und Stressreduktion. Bewegung fördert die Durchblutung des Darms, stabiler Schlaf unterstützt seine Rhythmen – beide dämpfen Entzündungen, bevor sie Hormonsysteme stören.

So schließt sich der Kreis: Unser Mikrobiom antwortet auf alles, was wir tun – essen, schlafen, bewegen, atmen. In dieser stillen Rückkopplung liegt der Schlüssel zu einer Balance, die Fruchtbarkeit trägt. Nicht das einzelne Produkt, sondern die Pflege des inneren Ökosystems entscheidet, wie harmonisch die Kommunikation zwischen Darm und Hormonachsen verläuft. Ein Rhythmus, den wir nicht kontrollieren, sondern nähren – Tag für Tag, Mahlzeit für Mahlzeit.



## PCOS, Endometriose, Schilddrüse

Wenn wir über Fruchtbarkeit sprechen, müssen wir auch über jene Syndrome sprechen, die sie oft schon vor dem aktiven Kinderwunsch beeinträchtigen. PCOS, Endometriose und Schilddrüsenstörungen prägen das hormonelle Milieu tief. Sie sind häufig, komplex, aber beeinflussbar. Lebensstil kann hier nicht heilen, doch stabilisieren. Ernährung, Bewegung und Stressmanagement sind Teil der Therapie – nicht ihr Ersatz.

Beim polyzystischen Ovarsyndrom (PCOS) liegt der Schlüssel im Stoffwechsel. Das Zusammenspiel von Gewichtsregulierung, niedriger glykämischer Last und regelmäßiger Bewegung verbessert die Insulinsensitivität – und so die Ovulation. Eine moderate Gewichtsreduktion von fünf bis zehn Prozent kann Zyklen normalisieren, besonders bei pflanzenbetonter Kost mit wenig Zucker. Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf Entzündung und Hormonbalance. Wir setzen auf Routine statt Perfektion: medi-

terreane Strukturen, konstante Mahlzeiten, erreichbare Ziele.

Bei Endometriose wird der Körper zum Ort chronischer Entzündung. Eine Kost mit reichlich Omega-3, Polyphenolen und Gemüse dämpft diese Prozesse und ergänzt die Schmerztherapie. Bewegung verbessert Mikrozirkulation und senkt Entzündungsmediatoren. Entspannung und soziale Unterstützung stabilisieren Stresshormone. Endometriose bleibt ein interdisziplinäres Thema, doch ein gesunder Lebensstil schafft spürbare Entlastung.

Schilddrüsenfunktionsstörungen treten beim Kinderwunsch häufig auf. Eine Unterfunktion verlängert Zyklen, eine Überfunktion kann Einnistung und Frühschwangerschaft gefährden. Entscheidend bleibt die medizinische Einstellung der Hormone, doch Ernährung ergänzt in stiller Präzision: ausreichendes Jod, selenreiche Lebensmittel wie Nüsse oder Fisch sowie genügend Protein für den Hormonaufbau. Wir arbeiten eng mit Endokrinologen und Ernährungsmedizinerinnen – koordinierte Betreuung statt Eigenregie.

Zu jeder Diagnose gehört eine rote Linie: Untergewicht gefährdet Ovulation und Implantation, restriktive Diäten mindern Nährstoffdichte, exzessiver Sport erhöht Stresshormone. Nachhaltige Fruchtbarkeit bedeutet Balance, nicht Verzicht. Unsere Checklisten umfassen Schlafqualität, Mahlzeitenrhythmus, Bewegungstage und Laborwerte – strukturiert und alltagstauglich.

Stellen wir uns Anna vor: Nach Jahren unregelmäßiger Zyklen startet sie ein angepasstes Programm. In zehn Wochen verliert sie acht Prozent ihres Gewichts, geht regelmäßig spazieren und isst ballaststoffreich, ohne Verbotsdenken. Ihr Zyklus verkürzt sich, Haut und Stimmung stabilisieren sich. Kein Wundereffekt, sondern ein Signal des Gleichgewichts.

Im Zusammenspiel dieser drei Krankheitsbilder erkennen wir ein Prinzip: Lebensstil ist kein Beiwerk, sondern Regulator biochemischer Systeme. Er wirkt dort, wo Medikamente an Grenzen stoßen. Wir können keine Heilung versprechen, aber Bedingungen schaffen, die sie ermöglichen – und damit die Grundlage für eine empfängnisbereitere Gesundheit.



## Wenn wir in die IVF gehen

Wenn medizinische Hochtechnologie auf Lebensstil trifft, verändern sich die Spielregeln. In der IVF-Phase steht jedes Paar in einem fein abgestimmten Spannungsfeld aus Kontrolle, Geduld und Hoffnung. Der Körper ist kein neutraler Empfänger von Medikamenten, sondern reagiert auf Schlaf, Ernährung und emotionale Balance. Eine japanische Kohortenstudie mit 291 Frauen im Erstzyklus zeigte, dass häufige Olivenölaufnahme mit höheren Gestations-sack-Raten assoziiert war (OR 1,7; 95% KI 1,0–3,0). Eine mediterrane Grundstruktur wirkt also auch jenseits der Petrischale – ein sanfter Einfluss biologischer Kohärenz.

In denselben Daten fanden sich weitere Stell-schrauben: Längere Schlafdauer ging tendenzi-ell mit mehr positiven Tests einher, während ein rauchender Partner die Chancen minderte. Eine positive Assoziation mit längerer Bild-schirmzeit bleibt wohl zufällig. Entscheidend ist die Richtung, nicht das Detail: Regeneration stärkt Hormonrhythmen, und Partnerverhalten

zählt. Wer vor dem Transfer das Rauchen beendet, senkt oxidativen Stress und stabilisiert Spermien-DNA – ein kleines, aber relevantes Plus fürs Embryo-Milieu.

Diese Erkenntnisse übersetzen wir in ein pragmatisches Set-up. Ernährung bleibt mediterran, Olivenöl wird Standardfett. Frische, farbintensive Kost mit hoher Nährstoffdichte, dazu konstanter Schlaf – sieben bis acht Stunden – bilden den Rahmen. Der Partner zieht mit: gemeinsamer Rauchstopp stärkt Statistik und Beziehung. Was Eizellen gut tut, nutzt auch Spermien. Lifestyle ist Kommunikation, kein Zusatzprogramm.

Ein IVF-Zyklus verlangt Präzision: Medikamente zur gleichen Zeit, trotz Müdigkeit oder Anspannung. Mikroziele pro Phase helfen – von Stimulation bis Transfer. Kurze Spaziergänge statt hartem Training, leichte Mahlzeiten für stabile Energie. Informationshygiene zählt: gezielte Quellen statt Forenflut. So entsteht Ruhe im System und Vertrauen in Team, Körper und Prozess.

Am Transfer-Tag beginnen Anna und Lukas ruhig: kleine Mahlzeit aus Vollkorn, Gemüse, etwas Olivenöl. Danach ein Spaziergang, das Handy im Flugmodus – ihre "Silent Hours". Keine Mails, keine Online-Statistiken. Nachmittags Ruhe und leichtes Abendessen. Dieser Tag ist kein Rückzug, sondern Selbststeuerung – Puls, Atem, Zuversicht im Gleichklang.

Trotz Achtsamkeit braucht es Realismus. Lifestyle kann Prozesse stützen, aber keine Embryokultur ersetzen. Bewegung, Ernährung und Schlaf schaffen ein günstiges Umfeld, doch Einnistung folgt biologischer Wahrscheinlichkeit, nicht Fleiß. Der Leitsatz bleibt: Einfluss ja, Garantie nein. Wir mindern Risiken und stärken Wahrnehmung – Kooperation statt Kontrolle.

Begreifen wir die IVF als erweiterten Lebensraum, verschwindet der Gegensatz von Medizin und Alltag. Injektionen, Warten, Schlaf – alles gehört zum selben System. Was außerhalb der Klinik geschieht, ist Resonanzraum. Jede bewusste Entscheidung erhöht die Chance auf Gleichgewicht. Im Zusammenspiel von Evidenz und Alltag liegt Stärke – selbst bei offenem Ausgang.



## Mythen, Medien und klare Botschaften

Kaum ein anderes Thema ist von so vielen Halbwahrheiten umgeben wie Ernährung und Fruchtbarkeit. Zwischen Studien, Erfahrungsberichten und Social-Media-Trends verschwimmen Fakten und Meinungen. Wir erleben oft, wie Paare durch widersprüchliche Aussagen verunsichert werden: Milch gilt mal als Hormonstörer, mal als Kalziumquelle. Große Kohorten zeigen jedoch kein konsistentes Risiko durch Milchprodukte – weder für die Empfängnis noch für den Schwangerschaftsverlauf. Ähnlich verhält es sich mit Soja: Statt schädlich scheint es bei Frauen unter Fertilitätsbehandlung teils günstig zu wirken.

Auch beim Thema Koffein hat sich das Bild gewandelt. Während früher strikte Abstinenz als Pflicht galt, zeigen aktuelle Daten: Moderate Mengen sind selten klar schädlich. Trotzdem bleibt die Richtlinie eindeutig – vor der Empfängnis gilt „weniger ist besser“. Es geht nicht um Perfektion, sondern Risikominimierung in

einer empfindlichen Phase. Für viele Paare bringt dieser realistische Mittelweg Entlastung, weil er Kontrolle erlaubt, ohne Überforderung zu erzeugen.

Besonders hartnäckig hält sich der Glaube an Wundermittel in Kapselform. Die Fakten sind klar: Folsäure bleibt gesetzt – wirksam, sicher, international empfohlen. Andere Ergänzungen verdienen differenzierte Bewertung. Antioxidantien wie Zink, Selen oder Coenzym Q10 zeigen beim Mann positive Tendenzen, sind jedoch nicht standardisiert. Ohne Laborwerte oder ärztliche Begleitung bleibt jede zusätzliche Einnahme Spekulation. Unser Prinzip lautet: Qualität der Ernährung vor Quantität der Präparate.

Eine typische Szene: Ein Paar scrollt online, stößt auf widersprüchliche Tipps – Selleriesaft als Hormonbooster, Soja als Gefahr, Kaffee als Fruchtbarkeitskiller. Wir setzen an dieser Stelle den Fakten-Check an. Erste Frage: Handelt es sich um eine kontrollierte Studie? Zweite: Ist der Effekt plausibel in Richtung Dosis und Mechanismus? Dritte: Gibt es unabhängige Wiederholungen? Meist übersteht nur ein Bruchteil solcher Behauptungen diese Prüfung. Wissen-

schaft hält Nachfragen stand, Mythen nicht.

Doch selbst gute Empfehlungen scheitern oft an der Umsetzung. Zeitmangel, Alltag und Informationsflut erschweren Routine. Entscheidend sind kleine, machbare Schritte: eine bewusst gestaltete Mahlzeit, zwei bewegte Pausen, feste Schlafenster. Programme wirken nicht, weil sie perfekt sind, sondern weil sie realistisch bleiben. Die Weltgesundheitsorganisation betont genau das: evidenzbasierte, niedrigschwellige Strategien, die Menschen über längere Zeit aufrechterhalten können.

Am Ende zählt Klarheit. Unser Ziel ist nicht, Dogmen zu schaffen, sondern Orientierung. Einfach, überprüfbar und alltagstauglich schlägt kompliziert und lückenlos. Wir betrachten das Paar als Einheit mit individuellen Gegebenheiten, nicht als isolierte Patientinnen und Patienten. Der beste Lifestyle ist der, der bleibt – ausgewogen, überprüfbar, frei von Ideologie. Wirkung entsteht dort, wo Wissen verständlich wird und in den Alltag übergeht.



## Unser Fahrplan in 12 Wochen

Am Anfang steht Klarheit. In den ersten beiden Wochen erfassen wir unseren Ist-Zustand: Gewicht, Schlafqualität, Stressmuster, Essgewohnheiten und mögliche Umweltbelastungen. Diese Daten sind keine Strafen, sondern Wegweiser. Wir prüfen Laborwerte, starten mit Folsäure – für Frauen unverzichtbar – und besprechen beim Mann mögliche antioxidative Ergänzungen. Dann justieren wir Routinen: Kaffee reduzieren, Alkoholpausen etablieren, das erste Gefühl für Ausgewogenheit zurückgewinnen. Diese Phase darf nüchtern sein – sie ist Fundament, kein Sprint.

Zwischen Woche drei und sechs nehmen wir Fahrt auf. Die Küche wird zum Labor für hormonelle Balance: Olivenöl statt Butter, Vollkorn und Hülsenfrüchte, Gemüse in allen Farben, zwei Fischmahlzeiten pro Woche mit gutem Omega-3-Profil. Verarbeitetes Fleisch und Zucker wandern von der Routine in die Ausnahme. Parallel wachsen die Bewegungsroutinen – drei Ausdauereinheiten, zwei Krafttrainings,

tägliche Schritte an der frischen Luft. Ohne Perfektionismus: Wir zählen keine Kalorien, sondern schaffen Stabilität im Stoffwechsel – realistisch und wiederholbar.

In den Wochen sieben bis zehn richtet sich der Fokus auf Erholung. Schlaf wird zur Ressource. Wir sichern feste Schlafenster von sieben bis neun Stunden, begrenzen Bildschirme abends und sorgen durch ruhige Routinen – Atemübungen, Lichtreduktion, Spaziergänge – für Rhythmus. Gleichzeitig senken wir Umweltlasten: HEPA-Filter, schallberuhigte Schlafräume, bewusste Routenwahl. Stresspuffer dürfen klein beginnen, zählen aber doppelt, wenn sie bleiben. So entsteht das hormonelle Gleichgewicht, das Fruchtbarkeit schützt – unaufgeregt und gezielt.

In Woche elf und zwölf folgt der Feinschliff. Wir vergleichen unsere Anfangsdaten mit aktuellen Messpunkten: Zyklusqualität, Spermienparameter, Energie, Stimmung. Kleine Anpassungen ersetzen große Sprünge: ein Ruhetag mehr, eine zusätzliche mediterrane Mahlzeit. Ein Paar-Check rundet alles ab – wir reflektieren, was funktioniert hat und was realistisch bleibt. Hier wird aus Mühe Routine: Wöchentli-

che Reflexion sichert Stabilität und erlaubt, rechtzeitig zu justieren.

Bei besonderen Bedingungen – PCOS, Endometriose, Schilddrüse oder IVF – gilt Feinabstimmung statt Ausnahme. Wir passen Nährstofffokus, Trainingsintensität und gegebenenfalls die medikamentöse Begleitung mit dem Behandlungsteam an. Das Ziel bleibt: ein regulierter Zyklus, stabile Hormonachsen, reproduktive Sicherheit. Lifestyle ersetzt keine Medizin, schafft aber eine tragfähige Basis, die den Körper vorbereitet und stärkt.

Und dann – oft unspektakulär, manchmal berührend – zeigen sich erste Signale: ein regelmäßigerer Zyklus, verbesserte Werte, ein stabiler Semencheck. Für Anna und Lukas bedeutet das Zuversicht. Denn das Ziel war nie Kontrolle, sondern Vertrauen – in Prozesse, die Zeit und Konsequenz brauchen. Unser Fahrplan endet hier, doch sein Kern bleibt: Evidenz wird erst wirksam, wenn sie gelebt wird – gemeinsam.





## **GEORG FREUDE**

Prim. Dr. Georg Freude ist Gründer und Leiter des Kinderwunschzentrums GYNANDRON in Wien. Als einer der Pioniere der Reproduktionsmedizin in Österreich verbindet er seit Jahrzehnten medizinische Präzision mit tiefem Verständnis für die Lebensrealität von Paaren mit Kinderwunsch. Von 2006 bis 2019 stand er als Präsident der Österreichischen IVF-Gesellschaft an der Spitze jener Bewegung, die reproduktive Gesundheit als öffentlichen Auftrag begreift und medizinische Innovation mit Ethik verknüpft. Sein Engagement reicht von der klinischen Forschung bis zur patientennahen Aufklärung und zielt darauf ab, Wissen anwendbar zu machen. Freude plädiert für eine Medizin, die Lebensstil und Wissenschaft in Einklang bringt – ein Leitgedanke, der auch dieses Buch prägt. Georg Freude lebt und arbeitet in Wien.





## **GESCHICHTEN MIT HAPPY END FÜR DIE UMWELT.**

Story.one setzt auf Nachhaltigkeit. Jedes Buch wird on-demand produziert, um Überproduktion und Ressourcenverschwendung zu vermeiden. Dank lokaler Druckereien werden CO<sub>2</sub>-Emissionen reduziert. Dein Buch ist nicht nur einzigartig, sondern auch umweltfreundlich.

Hey, hat dir das Buch gefallen –  
willst du auch eines schreiben?

[www.story.one](http://www.story.one)

