



Ein Guide für deine Kinderwunschzeit

Nährstoffe im *Kinderwunsch* was wirklich wichtig ist

5 Bereiche, die oft übersehen werden — und was du konkret tun kannst



Omega-3 & 6



Vitamin D



Entzündungen



Darmmikrobiom



Aufnahme

von **Michaela Konrad** · KinderwunschKompass

WISSEN. VERSTEHEN. HOFFEN.

5 Bereiche, die im Kinderwunsch oft **übersehen** werden

Für jeden Bereich zeig ich dir, was dahintersteckt — und was er konkret für deine Kinderwunschkreise bedeutet.

1

Omega-3 vs. Omega-6

Das Verhältnis wirkt sich direkt auf Eizell- & Spermienqualität aus

2

Vitamin D

Mehr als Stimmung — auch Eizellqualität & Hormonhaushalt

3

Stille Entzündungen

Unsichtbar, aber oft ein Faktor bei der Einnistung

4

Darmmikrobiom

Beeinflusst deinen Hormonhaushalt, ohne dass du's merkst

5

Aufnahme statt nur Zufuhr

Warum „gesund essen“ allein oft nicht reicht



So liest du diesen Guide: Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Nimm dir das Kapitel vor, das dich gerade am meisten anspricht — und den Rest, wenn du bereit dafür bist.

„Kleine, machbare Schritte schlagen große Vorsätze, die du nie startest.“

Warum Nährstoffe oft unterschätzt werden

Ich hab lange gedacht, gesund essen reicht. Bis ich gemerkt hab: es geht nicht nur darum, was du isst – sondern was dein Körper davon wirklich aufnimmt.

Zwei Frauen können sich fast identisch ernähren und trotzdem ganz unterschiedliche Blutwerte haben. Genau darum geht's in diesem Guide: 5 Bereiche, die im Kinderwunsch oft übersehen werden, weil sie bei Standarduntersuchungen nicht automatisch angeschaut werden.



Für deinen Kinderwunsch bedeutet das: Nährstoffe wirken nicht nur auf deine Energie – sondern direkt auf Eizellqualität, Spermienqualität, Hormonhaushalt und Einnistung. Gleichzeitig, nicht nacheinander.



Eizellqualität



Spermienqualität



Hormonhaushalt



Einnistung

„Es geht nicht nur um das, was du isst – sondern um das, was ankommt.“

☆ Das erwartet dich auf den nächsten Seiten

● Omega-3 vs. Omega-6

● Vitamin D

● Stille Entzündungen

● Darmmikrobiom

● Aufnahme statt Zufuhr

Omega-3 **vs.** Omega-6 – das Verhältnis zählt

Es geht nicht nur darum, **mehr Omega-3** zu essen – sondern um das **Verhältnis** zu Omega-6. Die meisten von uns nehmen über verarbeitete Lebensmittel und Pflanzenöle deutlich mehr Omega-6 auf, als unserem Körper guttut.



Eizell- & Spermienqualität

Omega-3 ist Baustein der Zellmembranen. Ein besseres Verhältnis kann beide unterstützen.¹



Stille Entzündungen senken

Zu viel Omega-6 fördert Entzündungsprozesse, die die Einnistung stören können.



Der Richtwert

Im Idealfall 1:1 (Omega-6 zu Omega-3), spätestens ab 3:1 oder darunter – statt der in westlichen Ländern üblichen 15:1 oder mehr.⁷



Für deinen Kinderwunsch bedeutet das: Öfter fetter Fisch, Walnüsse und Leinöl statt Sonnenblumen- oder Distelöl – schon kleine Umstellungen verschieben das Verhältnis spürbar. Ehrlich gesagt: Durch ausgelaugte Böden und Umweltbelastung ist das über die Ernährung allein oft kaum noch auszugleichen – hier kann eine gezielte, hochwertige Ergänzung den Unterschied machen.

☆ Gute Omega-3-Quellen für den Alltag

● Lachs & Makrele

● Walnüsse

● Leinsamen & Leinöl

● Chiasamen & Algenöl

„Und das Beste daran: Ein gutes Omega-3/6-Verhältnis zahlt sich noch auf eine zweite Art aus – mehr dazu auf der nächsten Seite.“

Omega-3 zählt **doppelt**

Ein gutes Omega-3/6-Verhältnis unterstützt nicht nur deinen Zyklus auf dem Weg zum Kinderwunsch – sobald du schwanger bist, ist es für die Entwicklung deines Babys sogar noch entscheidender. Alle Punkte, die die Forschung dazu zeigt:



Gehirnentwicklung

DHA macht rund 97% der Omega-3-Fette im Gehirn aus – entscheidend für den Aufbau der Nervenzellen, vor allem im 3. Trimester.¹⁰



Sehkraft deines Babys

DHA macht rund 93% der Omega-3-Fette in der Netzhaut aus – die Augen entwickeln sich besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft.¹⁰



Geringeres Frühgeburtsrisiko

Eine große Cochrane-Übersichtsarbeit fand 11% weniger Frühgeburten (<37. Woche) und 42% weniger sehr frühe Frühgeburten (<34. Woche) bei guter Omega-3-Versorgung.¹¹



Dein Wohlbefinden danach

Erste Studien deuten an, dass Omega-3 auch die Stimmung in der Zeit nach der Geburt unterstützen kann – die Beweislage ist hier noch nicht endgültig.¹²



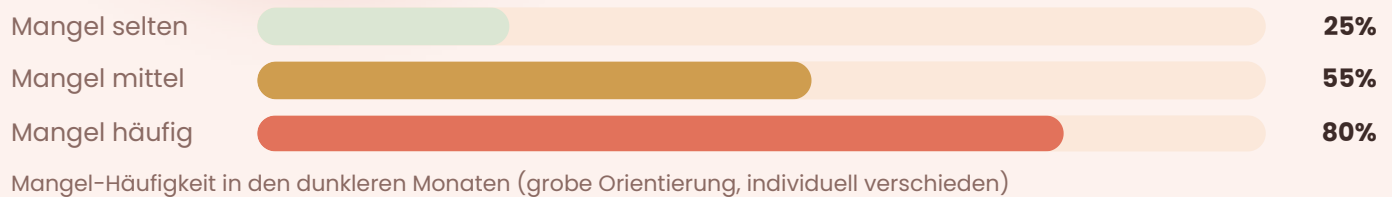
Offiziell bestätigt: DHA trägt laut EU-Gesundheitsclaim zur Erhaltung normaler Sehkraft und normaler Gehirnfunktion bei – bei dir genauso wie bei deinem Baby. Da über die Ernährung allein oft kaum genug zusammenkommt, ist eine hochwertige Ergänzung gerade jetzt eine der sinnvollsten Investitionen in beides.

Vitamin D: mehr als ein Winter-Thema



Vitamin D wird meistens mit Stimmung und Energie verbunden. Was viele nicht wissen: es wirkt eher wie ein **Hormon** als wie ein klassisches Vitamin – mit Rezeptoren auch in den Eierstöcken und der Gebärmutter Schleimhaut.

Ein Mangel steht in Zusammenhang mit schlechterer Eizellreifung und einem gestörten Hormonhaushalt.² Bei künstlicher Befruchtung wird ein guter Spiegel oft als einer von mehreren begünstigenden Faktoren genannt.



Für deinen Kinderwunsch bedeutet das: Ein ausgeglichener Vitamin-D-Spiegel gehört zu den Basiswerten, die vor und während einer Kinderwunschbehandlung sinnvoll sind – frag bei deiner nächsten Blutabnahme gezielt danach.

„Manchmal ist es nicht mehr Aufwand, sondern die richtige Frage beim Arzttermin.“

☆ Gute Vitamin-D-Quellen

● 10–15 Min. Sonnenlicht täglich

● Fetter Fisch

● Eigelb

● Nahrungsergänzung nach Blutbild

Stille Entzündungen: unsichtbar, aber **folgenreich**

Stille Entzündungen tun nicht weh, man merkt sie meistens nicht direkt. Ausgelöst werden sie z. B. durch chronischen Stress, Schlafmangel oder ein gestörtes Mikrobiom.

Relevant für deinen Kinderwunsch: In einer großen Kohortenstudie war ein erhöhter Entzündungswert (hsCRP) mit einer **geringeren Wahrscheinlichkeit** verbunden, pro Zyklus schwanger zu werden.³



Für deinen Kinderwunsch bedeutet das: Bei wiederholt erfolglosen Versuchen ohne klare Ursache lohnt sich ein Blick auf stille Entzündungswerte — ein Bereich, der bei Standarduntersuchungen oft fehlt, sich aber mit einem einfachen Test bestimmen lässt.

☆ Was stille Entzündungen begünstigt

● Chronischer Stress

● Schlafmangel

● Gestörtes Mikrobiom

● Viel Zucker & Fertigkost

„Nicht jeder Rückschlag hat eine sichtbare Ursache — manche liegen unter der Oberfläche.“

🕒 Auch das hängt eng mit Omega-3/6 (Kapitel 2) und dem Mikrobiom (Kapitel 5) zusammen

Darmmikrobiom: die unterschätzte **Verbindung**



Dein Darmmikrobiom hat mehr mit deinem Zyklus zu tun, als man vermuten würde. Ein Teil deiner Darmbakterien — das **Estrobolom** — ist direkt daran beteiligt, wie dein Körper Östrogen verstoffwechselt und wieder ausscheidet.

Eine aktuelle systematische Übersichtsarbeit bringt ein gestörtes Estrobolom mit einem hyperöstrogenen Umfeld und Fruchtbarkeitsproblemen in Verbindung.⁴



Für deinen Kinderwunsch bedeutet das: Ein gesundes Mikrobiom kann helfen, Hormonhaushalt und Zyklus zu stabilisieren — ballaststoffreiche Ernährung, fermentierte Lebensmittel und weniger Zucker sind der erste, machbare Schritt.

Ein gestörtes Mikrobiom hängt außerdem eng mit stillen Entzündungen zusammen (Kapitel 4) — beide Themen verstärken sich oft gegenseitig.



Schaffst du es nicht über die Ernährung?

Täglich genug Ballaststoffe zu essen ist im Alltag oft schwer machbar. Es gibt mittlerweile tolle Ergänzungsprodukte mit Ballaststoffen, die dir dabei gezielt helfen können.

☆ Gut fürs Mikrobiom

● Sauerkraut & Kimchi

● Ballaststoffreiches Gemüse

● Naturjoghurt/Kefir

● Weniger Zucker

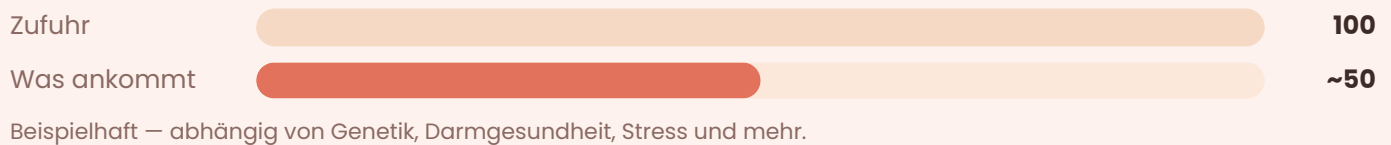
„Dein Darm hört mehr mit, als du denkst.“

Warum „gesund essen“ allein **nicht reicht**

Hier schließt sich der Kreis zur Einleitung: Es reicht nicht, dich gesund zu ernähren, wenn dein Körper die Nährstoffe daraus nicht richtig aufnehmen kann. **Aufnahme ist etwas anderes als Zufuhr.**

Ein Beispiel: Manche Frauen haben eine **MTHFR-Genvariante**, die die Aufnahme und Umwandlung von Folsäure erschwert. Eine Studie fand dabei weniger Embryonen und eine niedrigere Lebendgeburtenrate.⁵

Auch Dauerstress spielt eine Rolle: In der LIFE-Study war ein hohes Stresslevel mit einer rund 2-fach längeren Zeit bis zur Schwangerschaft verbunden.⁶



Für deinen Kinderwunsch bedeutet das: Nicht nur WAS du isst zählt, sondern was dein Körper daraus wirklich macht — genau den Unterschied kann ein Bluttest sichtbar machen, statt dass du im Dunkeln rätst.

Ein oft übersehener Faktor dabei ist die **Zelldurchlässigkeit** — wie gut Nährstoffe überhaupt bis in deine Zellen gelangen, statt nur im Blut zu zirkulieren. Was das genau bedeutet, zeig ich dir auf der nächsten Seite.

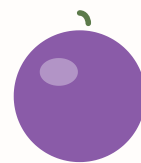
Was deine Zellen wirklich brauchen

Dein Körper besteht aus schätzungsweise **37 Billionen Zellen⁸** — und die erneuern sich ständig: Deine Darmschleimhaut zum Beispiel etwa alle 4–5 Tage, rote Blutkörperchen etwa alle 120 Tage. Insgesamt ersetzt dein Körper täglich rund 330 Milliarden Zellen.⁹ Jede neue Zelle ist nur so gut, wie das Material, aus dem sie gebaut wird.



Nicht gut versorgte Zelle

Wie eine Rosine — klein, schrumpelig, wenig Austausch mit der Umgebung. Nährstoffe kommen kaum rein, Abfallstoffe kaum raus.



Gut versorgte Zelle

Wie eine pralle Weintraube — straff, elastisch. Nährstoffe kommen an, Abfallstoffe werden zuverlässig abtransportiert.



Für deinen Kinderwunsch bedeutet das: Bei jeder Zellerneuerung entscheidet sich neu, wie gut dein Körper versorgt ist — auch bei Eizellen und der Gebärmutter Schleimhaut. Die Zelldurchlässigkeit lässt sich mit einem einfachen Test überprüfen.



Gut zu wissen: Reicht die Ernährung allein nicht aus, kann eine gezielte, hochwertige Nährstoff-Ergänzung genau hier den Unterschied machen — frag mich gerne, welche für dich sinnvoll sein könnte.

Wie du deine eigenen Werte **checken lässt**

15:1

bis **20:1** liegt das Omega-6/3-Verhältnis bei den meisten Menschen in westlichen Ländern (siehe Kapitel 2) — statt der angestrebten 3:1 oder besser. Du merkst es nicht direkt, aber du kannst es messen.

Ich nutze dafür einen einfachen **Dry-Blood-Test für zuhause**, der genau diese Werte sichtbar macht. **Es lohnt sich auf jeden Fall, das einmal checken zu lassen** — es ist einer der wenigen Werte, die du danach wirklich selbst beeinflussen kannst.



**Ein paar Tropfen Blut aus
der Fingerkuppe**



Einschicken, fertig



Ergebnis zu deinen Werten

Das Besondere: er zeigt einen Durchschnittswert der letzten rund 120 Tage statt nur einer Momentaufnahme — und begleitet dich damit nicht nur beim Kinderwunsch, sondern genauso durch eine bestehende Schwangerschaft.



Ehrlich gesagt: Kein Versprechen, dass ein guter Wert automatisch zur Schwangerschaft führt. Aber eine Sache, die du wirklich selbst beeinflussen kannst.

Zum Schluss

Du kannst nicht alles beeinflussen, was auf deinem Weg passiert. Aber deine Nährstoffversorgung gehört zu den wenigen Dingen, bei denen du wirklich selbst etwas tun kannst – für deinen Kinderwunsch, deine Schwangerschaft und die Entwicklung deines Babys.

Das nimmst du aus diesem Guide mit:



Omega-3/6



Vitamin D



Entzündungen



Mikrobiom



Aufnahme



Ich freu mich, wenn dieser Guide dir ein Stück mehr Klarheit gibt.

Von Herzen, Michi



Test & passende Produkte

Willst du zuerst nur mehr über den Test oder die Nährstoff-Produkte erfahren, die dich in Kinderwunschzeit und Schwangerschaft optimal versorgen?

[Schreib mir auf WhatsApp](#)



Magst du in Ruhe drüber sprechen?

Im kostenlosen Kennenlerngespräch schauen wir gemeinsam auf deine Situation.

[30-Minuten-Gespräch buchen](#)

Quellen & weiterführende Literatur

1. Falsig AL, Gleerup CS, Knudsen UB. (2019). The influence of omega-3 fatty acids on semen quality markers: a systematic PRISMA review. *Andrology*, 7(6), 794–803. DOI: 10.1111/andr.12649
2. Chu J, Gallos I, Tobias A, Tan B, Eapen A, Coomarasamy A. (2018). Vitamin D and assisted reproductive treatment outcome: a systematic review and meta-analysis. *Human Reproduction*, 33(1), 65–80. DOI: 10.1093/humrep/dex326
3. Radin RG, Sjaarda LA, Silver RM, et al. (2018). C-reactive protein in relation to fecundability and anovulation among eumenorrheic women. *Fertility and Sterility*, 109(2), 232–239. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2017.10.025
4. Saponara S, Scicchitano F, D'Alterio MN, Chilà C, Daniilidis A, Vitale SG, Angioni S. (2025). Could the estrobolome have a role in endometriosis pathogenesis and infertility? A systematic review. *BMC Women's Health*, 26, 43. DOI: 10.1186/s12905-025-04195-z
5. Zeng H, Liu Z, Zhang L, Liu N. (2022). MTHFR 677TT is associated with decreased number of embryos and cumulative live birth rate in patients undergoing GnRHa short protocol: a retrospective study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, 170. DOI: 10.1186/s12884-022-04506-4
6. Lynch CD, Sundaram R, Maisog JM, Sweeney AM, Buck Louis GM. (2014). Preconception stress increases the risk of infertility: results from a couple-based prospective cohort study — the LIFE study. *Human Reproduction*, 29(5), 1067–1075. DOI: 10.1093/humrep/deu032
7. Simopoulos AP. (2002). The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 56(8), 365–379. DOI: 10.1016/S0753-3322(02)00253-6
8. Bianconi E, Piovesan A, Facchin F, et al. (2013). An estimation of the number of cells in the human body. *Annals of Human Biology*, 40(6), 463–471. DOI: 10.3109/03014460.2013.807878
9. Sender R, Milo R. (2021). The distribution of cellular turnover in the human body. *Nature Medicine*, 27(1), 45–48. DOI: 10.1038/s41591-020-01182-9
10. Basak S, Mallick R, Duttaroy AK. (2020). Maternal Docosahexaenoic Acid Status during Pregnancy and Its Impact on Infant Neurodevelopment. *Nutrients*, 12(12), 3615. DOI: 10.3390/nu12123615
11. Middleton P, Gomersall JC, Gould JF, Shepherd E, Olsen SF, Makrides M. (2018). Omega-3 fatty acid addition during pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, Issue 11, Art. No. CD003402. DOI: 10.1002/14651858.CD003402.pub3
12. Zhang MM, Zou Y, Li SM, et al. (2020). The efficacy and safety of omega-3 fatty acids on depressive symptoms in perinatal women: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Translational Psychiatry*, 10, 193. DOI: 10.1038/s41398-020-00886-3