



# THEMA

## ERNÄHRUNG UND GESUNDE LEBENSFÜHRUNG BEI KINDERWUNSCH

Allgemeine Information  
zu den Behandlungs- und  
Beratungsangeboten  
bei unerfülltem Kinderwunsch





## KINDERWUNSCH UND ERNÄHRUNG

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist für alle Menschen wichtig. Frauen in der Schwangerschaft legen meist auch großen Wert auf eine bewusste Ernährung. Aber dass ein ungesunder Lebensstil (Ernährungsfehler und wenig Bewegung) die Fruchtbarkeit von Mann und Frau verringern können, ist vielen nicht bewusst. Sowohl Übergewicht bzw. Adipositas als auch starkes Untergewicht haben Einfluss auf den Hormonhaushalt und können die Chancen, schwanger zu werden, beeinträchtigen. Außerdem kann Übergewicht zu Schwangerschaftskomplikationen und angeborenen Gesundheitsstörungen der Kinder führen.

### ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS

Bei vermehrten Fettablagerungen im Bauchbereich (= viszerales Fettgewebe) werden Hormone ausgeschüttet, die zur Entwicklung einer Insulinresistenz führen können.

Bei einer Insulinresistenz ist die Wirkung des Insulins herabgesetzt. Die Bauchspeicheldrüse reagiert auf diese verringerte Insulinsensitivität mit einer erhöhten Ausschüttung von Insulin. Die Folge ist ein erhöhter Insulinspiegel im Blut (Hyperinsulinämie), der die Chancen auf eine Schwangerschaft herabsetzen kann. Schon eine leichte oder moderate Gewichtsreduktion



mittels Sport und Ernährungsumstellung hat einen deutlich positiven Effekt auf die Fertilität.

## PCO-SYNDROM

Das PCO-Syndrom ist eine Hormonstörung bei Frauen und häufig für unerfüllten Kinderwunsch verantwortlich. Übergewicht und Insulinresistenz verstärken die Ausprägung eines PCO-Syndroms. Eine Lebensstiländerung, die eine Ernährungsumstellung, vermehrte körperliche Aktivität und Gewichtsabnahme beinhaltet, kann das PCO-Syndrom positiv beeinflussen.

## UNTERGEWICHT

Von Untergewicht spricht man bei einem BMI unter 18,5. Ausgeprägt ist das Untergewicht bei einem BMI unter 17,5. Starkes Untergewicht kann dazu führen, dass der Eisprung nur noch unregelmäßig stattfindet.

### **Ernährungsberatung kann helfen**

- das Gewicht dem Normalgewicht anzunähern
- die Insulinresistenz abzubauen
- den Glukosestoffwechsel zu optimieren

### **Man kann wählen zwischen**

- multimodalen Gewichtsreduktionsprogrammen in der Gruppe
- einer individuellen Ernährungsberatung im Einzelgespräch.

## ANSPRECHPARTNER IM NETZWERK

SIE FINDEN KOMPETENTE ANSPRECHPARTNER FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG UND DIABETOLOGIE AUCH AUF DER HOMEPAGE „NETZWERK KINDERWUNSCH REGENSBURG“ UNTER DEM MENÜPUNKT

„NETZWERK - MITGLIEDER“:



ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATERIN

**V/DOE**  
BERUFSVERBAND  
ÖCOTROPHOLOGIE E.V.

ERNÄHRUNGSBERATUNG  
RITA NEUMAYER

Diplom Ökotrophologin

**Individuelle Ernährungsberatung  
und -therapie**

**Beratung:** nach Vereinbarung

**Adresse:**

Wildenberger Str. 2a  
93352 Rohr

**Telefon:** 08783 - 1247

**Mobil:** 0176 50094133

**Mail:** Neumayer.rohr@t-online.de



## ANSPRECHPARTNER IM NETZWERK

### ERNÄHRUNGSBERATUNG MARGARETA RIEGER

Dipl. - Ökotrophologin  
Diabetesassistentin

ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATERIN



#### **Individuelle Ernährungsberatung bei**

- Gewichtsproblemen
- Glukosestoffwechselstörungen
- Insulinresistenz
- Polyzystischem Ovarsyndrom
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

**Beratung:** donnerstags 13:00 - 17:00 Uhr,  
auch telefonisch oder Videoberatung

#### **Terminvereinbarung:**

Internistische Praxis Gastroenterologie  
Facharztzentrum Regensburg  
Hildegard-von-Bingen-Str. 1, 93053 Regensburg

**Telefon:** 0941 - 2000030

**Mail:** margareta.rieger@gmx.de

Die Beratung wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 85% übernommen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

---

### ERNÄHRUNGSBERATUNG CHRISTINA APEL

Diplom-Trophologin

#### **Individuelle Ernährungsberatung**

**Beratung:** nach Vereinbarung

#### **Adresse:**

Praxis für Ernährungstherapie und -beratung  
Marienstr. 24, 93152 Nittendorf

**Telefon:** 09404 - 953053

**Mail:** Christina.apel@gmx.net

#### **Facebook:**

[www.facebook.com/ernaehrungstherapie.christina.apel/](http://www.facebook.com/ernaehrungstherapie.christina.apel/)



## ANSPRECHPARTNER IM NETZWERK

UNIVERSITÄTSKLINIKUM REGENSBURG,  
ABTEILUNG PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN

### OPTIFAST® 52

Multimodales Gewichtsreduktionsprogramm  
für stark Übergewichtige (BMI > 30)

- **Dauer:** 12 Monate  
3 Stunden pro Woche
- **Gruppengröße:** ca. 12 Teilnehmer
- **Begleitung durch:** Verhaltenstherapeut  
Bewegungstherapeut  
Ernährungsfachkraft  
und Arzt
- **Gesamtkosten:** 3.490 €

Die Teilnahme wird durch diverse Krankenkassen  
unterstützt.

**Ansprechpartner:** Sigrid Eichinger

**Telefon:** 0941 - 9447240

**Mail:** sigrid.eichinger@ukr.de



KONTAKT



**NETZWERK KINDERWUNSCH REGENSBURG**

**info@netzwerk-kinderwunsch-regensburg.de**

**www.netzwerk-kinderwunsch-regensburg.de**