

Stephanie Cekon

SCHWANGER WERDEN ÜBER 40



**VERLAGS
Bestseller**

Dein Mutmach-Buch für späten
Kinderwunsch und nach Fehlgeburt

KORDON

Stephanie Cekon

SCHWANGER WERDEN ÜBER 40



Dein Mutmach-Buch für späten
Kinderwunsch und nach Fehlgeburt

Impressum

Schwanger werden über 40. Copyright 2025

© Kordoni Marketing und Multimedia Verlag, Stephanie Cekon | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Marketing und Multimedia Verlag | Verlautenheidener
Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de | info@kordoni.de |
Argyroula Wilke

Autor. Stephanie Cekon | www.stephaniecekon.com

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla |
Patrick Jung | Hind Zhiri

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis. Die Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autoren und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Autoren bzw. des Herausgebers und seiner Beauftragten für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder abweichende Ergebnisse sowie für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Erkrankungen mit ernstem Hintergrund gehören in ärztliche Behandlung, dieses Buch kann daher keinen fachärztlichen Rat ersetzen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Überführung in andere Darstellungsformen, anderweitige Nutzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wir behalten uns die Nutzung der Inhalte für Text und Data Mining im Sinne

von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ♥



ISBN Hardcover: 978-3-96945-359-9



ISBN Softcover: 978-3-96945-360-5



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-361-2



ISBN E-Book: 978-3-96945-362-9



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/stephanie-cekon1



Inhalt

Ziel des Buches	11
Einleitung	15
Willkommen und Einführung	15
Warum dieses Buch geschrieben wurde.....	18
Wie du dieses Buch am besten nutzt.....	21
Häufige Ursachen für Unfruchtbarkeit	27
Hormonelle Störungen	27
Alter	28
Lebensstilfaktoren	29
Probleme der männlichen Fruchtbarkeit.....	30
Häufige Fruchtbarkeitsmythen.....	31
Der Einfluss von Stress auf die Fruchtbarkeit.....	33
Verständnis der Fruchtbarkeit	37
Zyklus und fruchtbare Tage verstehen.....	37
Die Rolle der Hormone	39
Häufige Zyklusstörungen und ihre Ursachen	40
Psychologische Aspekte des Kinderwunsches	43
Das Dringlichkeitsparadoxon	44
Meine Geschichte	53
Erste Schritte bei Schwierigkeiten schwanger zu werden	67
Arztbesuch und medizinische Untersuchungen.....	68
Anpassungen im Lebensstil.....	70
Körperliche Aktivität	71
Erholung und Schlaf.....	73
Gewichtsmanagement	75
Ernährung.....	78

Makronährstoffe und ihre Bedeutung.....	79
Mikronährstoffe und ihre Rolle	84
Genuss gehört auch dazu	94
Yin und Yang bei der Fruchtbarkeit:	97
Vermeidung von kalten Lebensmitteln	103
Gemeinsam gesünder leben	105
Alternative Therapien	108
Body-Mind-Soul-Verbindung: Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.....	110
Stressbewältigung: Der Schlüssel zu innerer Ruhe	110

Kinderwunsch nach Fehlgeburt 115

Ein Brief	122
Körperliche Vorbereitung auf eine erneute Schwangerschaft	133
Ursachen von Fehlgeburten.....	134
Erfahrungsbericht: Monika & Alexander	139
Die Realität nach dem Verlust.....	144

Kinderwunsch über 40 151

Die körperlichen Aspekte: Fruchtbarkeit ab 40 verstehen.....	153
Hormonelle Veränderungen im Fokus	155
Medizinische Aspekte und Untersuchungen	156
Die psychischen Aspekte: Dein inneres Gleichgewicht finden	159
Emotionale Achterbahn und Erwartungsdruck.....	161
Selbstfürsorge: Der Weg aus der Abwärtsspirale	163
Emotionale Unterstützung: Gemeinsam statt einsam	165
Erfahrungsbericht: Vanessa.....	167

Partnerschaft 171

Die Schuldfrage	180
Umgang mit dem Umfeld.....	183
Professionelle Unterstützung.....	184
Erfahrungsbericht: Michael.....	185

Die AVA-Methode	189
Affirmationen: Die Kraft positiver Aussagen	190
Vertrauen: Gelassenheit und Glaube an das Universum	195
Anziehung: Manifestation deines Wunschbabys	201
Silent Subliminals	213
Was sind Silent Subliminals?	213
Quellenangaben und Literaturverzeichnis	223

Kordoni

Kapitel 1

⋮ Ziel des Buches

Zuerst einmal ist es ganz wichtig zu unterscheiden, ob dein Kinderwunsch ein Traum ist oder ein Ziel. Doch wo liegt genau der Unterschied?

Ein Traum ist etwas, das du dir im Außen wünschst, ohne wirklich bereit zu sein, aktiv etwas dafür zu tun. Ein Ziel hingegen ist etwas, das du dir gesetzt hast, und du weißt, dass du losgehen und aktiv daran arbeiten kannst, um es zu erreichen. Du nimmst dich selbst in die Verantwortung und startest los.

Du visualisierst dein Ziel, suchst nach den Blockaden, die dich davon abhalten, dieses Ziel zu erreichen, und versuchst, diese Blockaden aufzulösen. Es gibt viele Techniken, die dabei helfen. Du kannst dir eine neue Realität schreiben, neue Überzeugungen implementieren und deine Ängste sowie negativen Gefühle wie Babyneid, Wut und Trauer loslassen. So kannst du dein Baby in dein Leben einladen und anziehen. Sobald du gelassen und voll Zuversicht bist und nicht mehr in diesem ständigen Struggle und in

der Negativspirale feststeckst, funktioniert auch das Manifestieren deiner Schwangerschaft.

Wenn du dieses Buch bis zum Ende durchgelesen hast, wirst du nicht nur neues Wissen über deinen Körper und deine Fruchtbarkeit erlangt haben, sondern auch eine völlig neue Sichtweise auf deinen Kinderwunsch. Mein Ziel ist es, dir aufzuzeigen, wie du mithilfe von gezielten Methoden, mentaler Stärke und dem richtigen Mindset den Weg zu deinem Wunschkind ebnen kannst.

Dieses Buch ist ideal für dich geeignet, wenn du dich momentan in einer ähnlichen Situation befindest, wie ich damals. Wenn der Wunsch nach einem Baby immer stärker wird, die Zweifel und Ängste dich jedoch zunehmend einholen und du nicht weißt, wie du es schaffen sollst, wieder positiv und voller Hoffnung in die Zukunft zu blicken. Es ist für dich, wenn du bereit bist, neue Wege zu gehen, dein Mindset zu verändern und Körper und Geist optimal auf die Schwangerschaft vorzubereiten.

Du wirst von mir wertvolle Tipps, wissenschaftlich fundierte Informationen und vor allem persönliche Erfahrungen mit auf den Weg bekommen. Wir werden gemeinsam Methoden erarbeiten, die dir dabei helfen, loszulassen, Vertrauen in dich selbst aufzubauen und die Stressspirale zu durchbrechen. Ich zeige dir, wie du mit einfachen Schritten den Weg zu deiner neuen Realität ebnen kannst – einer Realität, in der du dein Wunschkind in die Arme schließen darfst.

Ich selbst kenne die Situation nur allzu gut. Der Schmerz, die Unsicherheit und die vielen schlaflosen Nächte. Doch ich bin hier, um dir zu sagen, dass es einen Weg gibt, den du beschreiten kannst. Einen Weg, der dich zu deinem Ziel führt. Und genau diesen Weg möchte ich mit dir teilen.

Du bist nur noch wenige Seiten von deiner neuen Realität entfernt. Einer Realität, in der du nicht mehr verzweifelt auf den Schwangerschaftstest schaut, sondern voller Zuversicht und innerer Ruhe deinen Kinderwunsch in die Tat umsetzt. Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen – Schritt für Schritt, bis du dein Ziel erreicht hast.

Ich hoffe, ich habe deine Neugier geweckt und du startest los, um dein Ziel „Baby“ endlich zu erreichen. Lass es nicht länger einen Traum bleiben, sondern mach es zu einem Ziel. Ein Ziel, das du aktiv erreichen kannst.

Und nun weißt du auch, was das Ziel dieses Buches ist: Nämlich dir bei der Erreichung deines Ziels zu helfen.

Kordoni

Kapitel 2

⋮ Einleitung

Willkommen und Einführung

Du hast bereits alles Mögliche versucht, um schwanger zu werden. Du hast dich und deinen Partner gründlich untersuchen lassen, vielleicht seid ihr sogar schon Patienten in einer Kinderwunschlinik. Doch trotz aller Bemühungen – sei es durch Hormonbehandlungen, Ernährungsumstellung, künstliche Befruchtung, oder Ähnliches – siehst du immer nur einen Strich auf deinem Schwangerschaftstest. Es scheint, als würde nichts helfen. Doch es gibt noch einen Faktor, der oft übersehen wird: dein nicht physisches Ich, also dein Geist und deine Seele.

“Jede Schwangerschaft beginnt im Kopf.”

Dr. Matthias Domanig

In Kinderwunschzentren wirst du normalerweise umfassend untersucht. Wenn also bei dir und deinem Partner alles in Ordnung zu sein scheint und dennoch keine Schwangerschaft eintritt, liegt die Ursache für eure (Noch-) Kinderlosigkeit höchstwahrscheinlich bei unbewussten Blockaden, bei tief sitzenden Überzeugungen und/oder schlichtweg beim Stress.

Der renommierte Kinderwunsch-Spezialist Dr. Matthias Domanig betont immer wieder, dass schwanger werden im Kopf beginnt. Er hat in seiner jahrzehntelangen Tätigkeit viele Fälle erlebt, bei denen Frauen trotz umfassender medizinischer Betreuung einfach nicht schwanger wurden. Auch assistierte Reproduktion, also die Behandlung in einer Kinderwunsch-Klinik, brachte dann oft nicht die erhoffte Schwangerschaft, denn auch da liegt die Erfolgsrate nur bei 20%.

Was haben diese Frauen also gemacht? Sie haben mit ihrem Kinderwunsch abgeschlossen. Denn irgendwann geht dir die Kraft, das Geld oder beides aus und du hörst auf mit IVF-Zyklen oder mit welcher Behandlung auch immer. Und jetzt kommt die Überraschung: Als sie ihren Kinderwunsch mental losgelassen hatten, wurden diese Frauen spontan schwanger. Komplette ohne Unterstützung. Bloß so. Diese Frauen haben nicht nur ihren Kinderwunsch losgelassen, sondern etwas ganz Entscheidendes gleich mit: den massiven Stress, den ihr Kinderwunsch verursacht hat. Und so hat sich ihr Traum letztendlich aus dem Nichts heraus erfüllt.

Dr. Domanig hat über Jahrzehnte hinweg beobachtet, welche entscheidende Rolle der Kopf beim Schwanger Werden spielt.

Was kannst du also tun, um dich mental auf eine Schwangerschaft vorzubereiten?

Dein Kinderwunsch versetzt dich in Stress, und das ist kein guter Stress. Es gibt positiven Stress, sogenannten Eustress, der dich zu Höchstleistungen anspricht. Doch der Stress, den du durch den unerfüllten Kinderwunsch erlebst, ist Distress.

Dieser macht dich noch ängstlicher, gereizter, unfokussiert und erschöpft dich auch.

Es ist kein Wunder, dass dein Kinderwunsch dich stresst. Deine Freundinnen werden alle schwanger, bekommen gar schon ihr zweites oder drittes Kind. Nur du schaust durch die Finger. Und deine biologische Uhr tickt jeden Monat lauter und lauter. Dass dich diese Situation stresst, ist weder deine Schuld noch ist es ein Zustand, den du so hinnehmen musst. Aber der Reihe nach.

Momentan hast du nicht die Möglichkeit, deinen Kinderwunsch-Stress abzubauen. Dein Körper bleibt in einem dauerhaften Ausnahmezustand, denn er kann nicht erkennen, dass deine Lage nicht lebensbedrohlich ist. Untersuchungen zeigen, dass Tiere nach einer Stresssituation instinktiv zittern und sich schütteln, um diesen Stress abzubauen. Du hingegen bleibst in deinem Stress gefangen. Dein Kinderwunsch, der Druck, die Angst vor dem nächsten negativen Test – all das hält dich in einem Zustand ständiger Alarmbereitschaft.

Deine Nebennieren schütten ständig Cortisol aus. Das ist für deinen Kinderwunsch gar nicht gut. Du brauchst Cortisol für den Stresszustand, also für dein vermeintliches Überleben. Wenn der Stress jedoch nicht aufhört, geht deinem Körper irgendwann das Cortisol aus und er kann es nicht so schnell nachproduzieren, wie es nötig wäre. Dein Körper ist ein wahres Wunderwerk und noch dazu schlau: Er nimmt eine ähnliche Struktur, die ihm zur Verfügung steht, und baut diese ganz einfach zu Cortisol um. Das funktioniert prima.

Leider ist diese Struktur, die dein Körper da umbaut, Progesteron. Du beschäftigst dich vermutlich schon länger mit dem Thema Kinderwunsch. Daher weißt du, dass Progesteron ganz entscheidend für eine Schwangerschaft ist. Ein Mangel an Progesteron zieht ein Ungleichgewicht in deinem gesamten Hormonhaushalt nach sich. Du kannst dir das vorstellen wie ein fein abgestimmtes Uhrwerk. Sobald ein Rädchen aus der Reihe tanzt, ist das gesamte System gestört. Das verhindert, dass du schwanger wirst und es auch bleibst.

Stress wirkt körperlich also auf zwei Ebenen gegen deinen Kinderwunsch:

- Er senkt deine Libido und unterdrückt den Eisprung, und
- er bringt deinen Hormonhaushalt durcheinander. Das erste, was du also tun solltest, um schwanger zu werden, ist daher, deinen Stress zu reduzieren und deine Gelassenheit wiederzufinden.

Die gute Nachricht ist, dass das möglich ist – und zwar mit relativ wenig Aufwand. In diesem Buch erfährst du, wie du Stress reduzieren und deine Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen kannst.

Warum dieses Buch geschrieben wurde

Nach Jahren des unerfüllten Kinderwunsches aufgrund von Stress und emotionalen Belastungen teile ich meine Erfahrungen und Ängste, um dir Mut zu machen. Ich erzähle, wie ich trotz allem Hoffnung fand und wie dieses Buch dir helfen kann, deinen Weg zum Mutterglück zu finden.

Ich habe selbst nach dem plötzlichen Tod meiner Tochter lange Jahre versucht wieder schwanger zu werden und obwohl körperlich bei sowohl bei mir als auch bei meinem Lebenspartner alles in bester Ordnung war, hat es mit dem Baby einfach jahrelang nicht geklappt.

Niemand hat herausgefunden, wo das Problem eigentlich lag und ich habe nach langen Jahren verstanden, dass der Grund der Stress war, den ich mir selbst gemacht habe.

Denn für mich war klar: Ich musste wieder Mutter werden, um irgendwie mein Leben wieder leben zu können. Aus diesem Grund habe ich mir einen unglaublichen Druck gemacht, wieder schwanger zu werden. Von Leichtigkeit war da natürlich keine Spur.

Und je mehr Zeit ins Land gestrichen ist und je öfter ich meine Periode bekommen habe, desto mehr wurde ich enttäuscht. Und ich bin einfach in einem negativen Gedankenkarussell verschwunden, das dann mehr und mehr zu einer Abwärtsspirale geworden ist.

Denn ich habe mich noch dazu selbst isoliert. Vermutlich kennst du das: Ich habe es nicht mehr ausgehalten, ständig frohe Botschaften in meinem Freundes- und Verwandtenkreis hören zu müssen.

Es hat mich traurig gemacht, es hat mich getriggert, es hat mir vor Augen geführt, was ich nicht habe und mir doch so seelisch gewünscht habe.

Zur gleichen Zeit wollte ich mich ja für meine Freundinnen freuen, doch es ging einfach nicht.

Ich verstehe genau, wie du dich fühlst, weil ich all diese Gefühle selbst durchlebt habe. Am Anfang hatte ich keinen Zyklus, und als ich ihn endlich hatte, wollte sich keine Schwangerschaft einstellen. Und als ich dann doch schwanger wurde, war das Glück immer nur

von kurzer Dauer. Es war eine lange Zeit voller Ungewissheit, Angst und tiefer Trauer. Ich stand im Prinzip ständig unter Strom.

Ich weiß, wie es ist, wenn du Monat für Monat mit dieser schweren Last lebst, die jedes Mal drückender wird, wenn deine Periode einsetzt.

Es gibt diese Momente, in denen du dich schon vorsichtig freust, das zarte Pflänzchen der Hoffnung in dir wächst – vielleicht bist du diesmal schwanger? Doch dann hat sich deine Periode nur verspätet, oder du machst diesen einen Test, den du so lange aufgeschoben hast, und er zeigt dir wieder nur eine kalte, harte Wahrheit: nicht schwanger. Diese Achterbahn der Emotionen – das Auf und Ab zwischen Hoffnung, Vorfriede, Angst und letztendlich tiefer Enttäuschung – ist brutal und erschöpfend.

Du verlierst jedes Mal ein kleines Stück von etwas, das du nie wirklich hattest, und doch schmerzt dieser Verlust unermesslich.

Ich kenne auch das nagende Gefühl, wenn du deine biologische Uhr immer lauter ticken hörst. Jeder Zyklus, der vorbeizieht, flüstert dir zu, dass deine Zeit abläuft, dass es vielleicht nie klappen könnte, dass du vielleicht niemals Mutter werden wirst. Diese Angst kann dich eisern umklammern, bis du das Gefühl hast, kaum noch atmen zu können. Die Entspannung, die du einst vielleicht verspürt hast, wenn du an Kinder dachtest, ist längst verfliegen und hat einem ständigen inneren Druck Platz gemacht. Ein Druck, der dir sagt, dass die Zeit gegen dich arbeitet.

Und diese große Angst ist mit nichts zu vergleichen. Diese Angst ist existenziell und du weißt einfach, dir bleibt vielleicht eine Erfahrung im Leben versagt, von der du immer ausgegangen bist, dass du sie eines Tages machen darfst und machen wirst und plötzlich scheint dein ganzer Lebensplan gefährdet zu sein. Um dir da raus

zu helfen und um dir zu zeigen, dass es einen Weg geben kann, für dich noch Mutter zu werden, dafür ist dieses Buch geschrieben und ich wünsche dir sehr viel Spaß beim Lesen.

Wie du dieses Buch am besten nutzt

Am besten nutzt du dieses Buch, indem du es zunächst einmal von Anfang bis Ende in einem durchliest. Dieser erste Durchgang wird dir einen umfassenden Überblick über die Inhalte geben und dir helfen, dich innerhalb der Themen zu orientieren. Nimm dir die Zeit, das Buch in Ruhe zu durchblättern, ohne zu viel Druck, jedes Detail sofort perfekt zu erfassen. Das Ziel ist, ein Gefühl dafür zu bekommen, was dich erwartet und welche Kapitel dich besonders ansprechen.

Sobald du diesen ersten Schritt gemacht hast, empfehle ich dir, das Buch noch einmal gezielt durchzugehen. Konzentriere dich dabei auf die Kapitel, die für dich besonders relevant sind. Markiere die Stellen, die dir besonders wichtig erscheinen – das kannst du zum Beispiel mit Kleberegistern, Lesezeichen oder auch mit kleinen Eselsohren tun. Diese Markierungen helfen dir später, schnell die Passagen wiederzufinden, die dir am meisten gebracht haben.

Wenn du das Buch dann erneut liest, lass dir Zeit und widme den für dich bedeutungsvollen Abschnitten deine volle Aufmerksamkeit. So kannst du die Inhalte wirklich verinnerlichen und die Erkenntnisse für deinen persönlichen Weg nutzen. Diese intensive Auseinandersetzung mit den Texten wird dir dabei helfen, die wertvollen Tipps und Strategien, die in diesem Buch enthalten sind, ganz konkret in dein Leben zu integrieren.

Nachdem du die Kapitel, die dir besonders viel bringen, nochmals in Ruhe durchgelesen hast, ist es Zeit, die praktischen Tipps und

Strategien in deinem Alltag umzusetzen. Diese Methoden sind darauf ausgelegt, dir auf deinem Weg zum Wunschbaby zu helfen, daher ist es wichtig, dass du ihnen ausreichend Raum in deinem Leben gibst. Nimm dir Zeit für die Übungen, die ich dir in diesem Buch an die Hand gebe, und sei dabei geduldig mit dir selbst. Veränderung braucht Zeit, und es ist völlig in Ordnung, wenn sich Fortschritte nicht sofort zeigen.

Wenn du während deiner Reise Fragen hast oder zusätzliche Unterstützung benötigst, möchte ich dich ermutigen, dich jederzeit mit mir in Verbindung zu setzen. Ich bin für dich da und freue mich über deine Nachricht.

Aber was ist dieses Buch eigentlich? Ist es ein Fachbuch? Ein Sachbuch? Ein Ratgeber? Oder vielleicht eine Autobiografie? Die Antwort ist: ein bisschen von allem. Dieses Buch ist eine Mischung, aber eines ist es definitiv nicht: ein Lexikon.

Dieses Buch ist bewusst emotional gehalten. Es soll dir eine Hilfestellung bieten und dir zeigen, dass du nicht alleine bist mit deinen Sorgen und Themen. Es gibt Menschen, die schon an deiner Stelle waren, die wissen, wie der Weg weitergeht, und die dir genau sagen können, wie du bestmöglich zu deinem Baby kommst – selbst wenn du schon eine Fehlgeburt hattest oder über 40 Jahre alt bist.

Einige Themen wie der weibliche Zyklus, die Endokrinologie oder gewisse reproduktionsmedizinische Behandlungen werden nicht bis ins letzte Detail erklärt. Heute kannst du fast alles googeln, und es gibt Fachleute, die auf diesen Gebieten ausgebildet sind und dir fundierte Auskünfte geben können. Ich verweise hiermit ausdrücklich auf diese Experten. Wenn du einen Kinderwunsch hast und es nicht klappt, solltest du dich ohnehin bei deinem Arzt durchchecken lassen und mit ihm über deinen Hormonstatus und Untersuchungsergebnisse sprechen. Ich bin kein Arzt, und auch

jeder andere Coach, Therapeut oder Psychologe ist nicht der richtige Ansprechpartner für körperliche Beschwerden.

Dieses Buch ist also ein Ratgeber. Was ich dir hier zu sagen habe, wirst du im Internet vergeblich suchen.

Ich erzähle dir einiges über mich, du wirst auch von anderen Frauen hören, die schon in deiner Situation waren. Du wirst herausfinden, welche Möglichkeiten du hast, um deine Chancen auf eine Schwangerschaft zu maximieren, ohne dass du dein Leben komplett umkrepeln musst und ohne, dass du weiterhin von der Angst getrieben wirst, niemals Mutter zu werden.

Du wirst lernen, wie du Babyneid vermeidest und wie du die Jahre deines Lebens nicht verlierst, indem du nur noch auf deinen Kinderwunsch fixiert bist und wie ein Zombie durch die Gegend läufst. Stattdessen wirst du erfahren, wie du mit Freude, Zuversicht und einer Portion Humor das Baby in dein Leben einladen kannst.

Ich hoffe, dass ich dir mit diesem Buch weiterhelfen kann. Ich wünsche dir viel Erfolg und freue mich sehr über eine Kontaktaufnahme von deiner Seite. Ich freue mich über gute Bewertungen und vor allem darüber, eines Tages die frohe Botschaft von dir zu hören: „Ich bin schwanger!“

Zusammengefasst:

1. Einmal komplett durchlesen: Beginne damit, das Buch von vorne bis hinten komplett durchzulesen. Dies gibt dir einen umfassenden Überblick über alle Themen und Informationen.
2. Wichtige Stellen markieren: Nutze Seitenkleberegister-Zettelchen, um wichtige Stellen zu markieren, oder

mache Eselsohren in die Seiten. So kannst du später leicht zurückblättern.

3. Kapitel nochmals durchlesen: Lies die Kapitel, die dir besonders viel bringen, noch einmal in Ruhe durch. Widme ihnen deine volle Aufmerksamkeit.
4. Praktische Tipps umsetzen: Setze die praktischen Tipps und Strategien in deinem Alltag um. Nimm dir Zeit für die Übungen und sei geduldig mit dir selbst.
5. In Kontakt bleiben: Wenn du Fragen hast oder Unterstützung benötigst, zögere nicht, dich mit mir in Verbindung zu setzen. Ich freue mich über deine Nachricht und stehe dir gerne zur Seite.

Kordoni

Kapitel 3

• Häufige Ursachen für • Unfruchtbarkeit

Zunächst einmal sei gesagt, dass du nicht alleine bist. Unfruchtbarkeit betrifft viele Paare auf der ganzen Welt. Allein im deutschsprachigen Raum ist es so, dass jedes fünfte Paar ungewollt kinderlos ist. Die häufigsten Faktoren, die die Fruchtbarkeit beeinträchtigen können, findest du hier.

Hormonelle Störungen

Hormonelle Ungleichgewichte sind eine der häufigsten Ursachen für Unfruchtbarkeit bei Frauen. Hormone beeinflussen deinen Eisprung und können die Chancen auf eine Schwangerschaft begünstigen oder verringern. Die häufigsten hormonellen Störungen sind:

- Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS): Bei dieser häufigen hormonellen Störung sind die Eierstöcke vergrößert und enthalten kleine Zysten. PCOS führt oft zu unregelmäßigen Menstruationszyklen und seltenen Eisprüngen.

- Schilddrüsenerkrankungen: Sowohl eine Unterfunktion (Hypothyreose) als auch eine Überfunktion (Hyperthyreose) der Schilddrüse können deine Fruchtbarkeit massiv beeinträchtigen.
- Hyperprolaktinämie: Ein erhöhter Prolaktinspiegel, ein Hormon, das die Milchproduktion stimuliert, kann den Eisprung hemmen. Dies ist auch der Grund, warum Frauen während der Stillzeit oft nicht schwanger werden.
- Strukturelle Probleme
- Probleme in den Fortpflanzungsorganen können ebenso zu Unfruchtbarkeit führen wie hormonelle Störungen. Dazu gehören:
 - Verstopfte Eileiter: Diese können durch Infektionen, Endometriose oder frühere Operationen blockiert sein, wodurch die Eizelle nicht in die Gebärmutter gelangen kann.
 - Uterusmyome: Gutartige Tumore in der Gebärmutter, die den Embryo daran hindern können, sich erfolgreich einzunisten.
 - Gebärmutteranomalien: Angeborene Fehlbildungen oder Narbengewebe in der Gebärmutter, z.B. nach hinten geknickte Gebärmutter oder herzförmige Gebärmutter, die die Schwangerschaft erschweren, aber nicht unmöglich machen.

Alter

Das Alter ist ein entscheidender Faktor für die Fruchtbarkeit bei Frauen. Deine Fruchtbarkeit nimmt mit zunehmendem Alter ab, besonders nach dem 35. Lebensjahr. Die Qualität und Quantität

deiner Eizellen verringern sich, was die Chancen auf eine Schwangerschaft reduziert und das Risiko für Fehlgeburten erhöht.

Lebensstilfaktoren

Verschiedene Lebensstilfaktoren können deine Fruchtbarkeit negativ beeinflussen:

- Rauchen: Schädigt die Eizellen und erhöht das Risiko für Eileiterschwangerschaften. Wenn du schwanger werden möchtest, ist es ratsam, sofort mit dem Rauchen aufzuhören.
- Übergewicht und Untergewicht: Beides kann deinen Zyklus stark beeinflussen. Übergewicht erhöht den Testosteronspiegel, während Untergewicht zu Amenorrhoe (Ausbleiben der Menstruation) führen kann.
- Alkohol und Drogenkonsum: Übermäßiger Konsum von Alkohol und illegalen Drogen beeinträchtigt die Fruchtbarkeit.
- Chronischer Stress: Beeinflusst den Hormonhaushalt und den Zyklus negativ.
- Genetische Anomalien: Chromosomenanomalien oder genetische Mutationen können die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen.
- Endometriose: Eine Erkrankung, bei der gebärmutterähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst, Schmerzen, Entzündungen und Narbenbildungen verursacht und die Fruchtbarkeit beeinträchtigt.

- Infektionen: Infektionen der Fortpflanzungsorgane, wie Chlamydien oder Gonorrhoe, können zu Entzündungen und Narbenbildung führen und die Eileiter blockieren.

Probleme der männlichen Fruchtbarkeit

Auch Probleme der männlichen Fruchtbarkeit können eine große Rolle spielen:

- Geringe Spermienzahl: Eine niedrige Anzahl von Spermien im Ejakulat verringert die Chancen auf eine Befruchtung.
- Schlechte Spermienmotilität: Wenn Spermien nicht gut schwimmen können, haben sie Schwierigkeiten, die Eizelle zu erreichen.
- Abnormale Spermienform: Spermien mit abnormer Form haben Schwierigkeiten, in die Eizelle einzudringen.

Unfruchtbarkeit muss jedoch nicht dauerhaft sein. Viele dieser Ursachen können behandelt oder gemildert werden. Mit der richtigen medizinischen Unterstützung und Änderungen im Lebensstil können viele Paare ihre Fruchtbarkeit verbessern.

Unfruchtbarkeit ist ein komplexes Problem mit vielen verschiedenen Ursachen. Es ist wichtig, dass Paare, die Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden, sich umfassend untersuchen lassen, um die körperlichen Ursachen zu identifizieren und behandeln zu können. Auch psychologische Unterstützung ist wichtig. Durch eine Kombination aus medizinischen Behandlungen, Lebensstiländerungen und psychologischer Unterstützung können die meisten Paare ihren Kinderwunsch doch noch erfüllen.

Häufige Fruchtbarkeitsmythen

Gesundheit ist gleichbedeutend mit Fruchtbarkeit - Auch gesunde Menschen können Fruchtbarkeitsprobleme haben.

Alter spielt keine Rolle bei der Fruchtbarkeit - Die Fruchtbarkeit nimmt mit dem Alter, besonders bei Frauen, signifikant ab.

Wenn man bereits ein Kind hat, wird es keine Probleme geben, ein weiteres zu bekommen - Sekundäre Unfruchtbarkeit ist häufig.

Unfruchtbarkeit ist selten - Unfruchtbarkeit betrifft etwa 1 von 8 Paaren.

Stress ist der Hauptgrund für Unfruchtbarkeit - Obwohl Stress Fruchtbarkeit beeinflussen kann, ist er selten die alleinige Ursache.

Verhütungsmittel verursachen Unfruchtbarkeit - Die meisten Frauen können nach Absetzen der Verhütungsmittel innerhalb weniger Monate schwanger werden.

Nur Frauen über 35 müssen sich Sorgen um ihre Fruchtbarkeit machen - Fruchtbarkeitsprobleme können in jedem Alter auftreten.

Unfruchtbarkeit ist ein Problem der modernen Welt - Unfruchtbarkeit hat es schon immer gegeben, sie wird jetzt nur häufiger diagnostiziert.

Fruchtbarkeit wird durch den BMI (Body-Mass-Index) nicht beeinflusst - Ein zu hoher oder zu niedriger BMI kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Männer können immer Kinder zeugen, egal wie alt sie sind - Auch die Fruchtbarkeit von Männern nimmt mit dem Alter ab.

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-239-4



ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



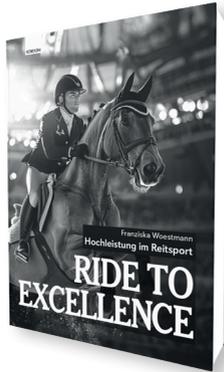
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



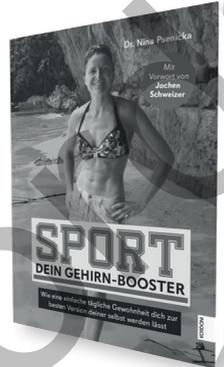
ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



ISBN 978-3-96945-296-7



ISBN 978-3-96945-236-3



ISBN 978-3-96945-299-8



ISBN 978-3-96945-303-2



ISBN 978-3-96945-325-4



ISBN 978-3-96945-321-6

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-347-6



ISBN 978-3-96945-343-8



ISBN 978-3-96945-150-2



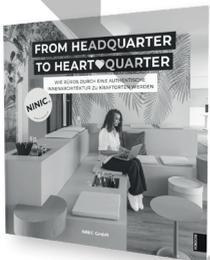
ISBN 978-3-96945-339-1



ISBN 978-3-96945-154-0



ISBN 978-3-96945-145-8



ISBN 978-3-96945-302-5



ISBN 978-3-96945-149-6



Mehr ...

Schreib dein Expertenbuch

- ✓ **Dein Wissen**
- ✓ **Dein Buch**
- ✓ **Dein Erfolg!**

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut und
ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 359-9





SCHWANGER WERDEN ÜBER 40

Stephanie Cekon

Schwanger werden über 40 – ist das noch möglich? Ja! Dieses Buch zeigt dir, dass ein erfüllter Kinderwunsch auch jenseits der magischen Altersgrenze kein Traum bleiben muss. Es ist ein einfühlsamer Begleiter für alle Frauen, die trotz Zweifel, Ängsten oder bereits erlebten Rückschlägen an ihrem Wunsch nach einem Kind festhalten.

Mit einer einzigartigen Mischung aus persönlichen Erfahrungen, medizinischem Hintergrundwissen und psychologischer Unterstützung erhältst du hier konkrete Wege, wie du deine Chancen erhöhst, dein Baby endlich willkommen zu heißen. Du lernst, Stress und Druck loszulassen, deine innere Stärke zu entfalten und dich mit Gelassenheit, Liebe und Vertrauen auf diese besondere Reise einzulassen.

Neben wertvollen Tipps zu Lebensstil, Ernährung und moderner Medizin schenkt dir dieses Buch Mut und Zuversicht. Es erinnert dich daran, dass deine Lebensjahre dir nicht im Weg stehen, sondern dir Weisheit, Gelassenheit und Stärke geben – die besten Voraussetzungen für eine glückliche Schwangerschaft.

Dein Traum vom Muttersein kennt kein Ablaufdatum, er wartet darauf, mit Hoffnung und Herz in Erfüllung zu gehen.

KORDONI

ISBN 978-3-96945-359-9



9 783969 453599

€ 29,90 (A)
(D) 06/2023

www.kordoni.de/Stephanie-Cekon1