

Es mag Sie überraschen zu hören, aber Schätzungen zufolge hängt etwa die *Hälfte* aller Unfruchtbarkeitsprobleme mit der Gesundheit des potenziellen Vaters zusammen. Leider ist die Schwierigkeit, schwanger zu werden, nicht das einzige Risiko. Es liegt also nicht immer an der Frau, wenn der Kinderwunsch nicht erfüllt werden kann.

[Eine kürzlich](#) in *Human Reproduction* veröffentlichte [Studie](#) zeigt, wie stark sich die Gesundheit des werdenden Vaters auf die Ergebnisse einer Schwangerschaft auswirkt.

Männer sollten aufpassen! Warum ist Schwangerschaftsverlust laut neuer Forschung ein solches Problem?

Schwangerschaftsverlust ist definiert als der Tod eines ungeborenen Kindes, der zu jedem Zeitpunkt während der Schwangerschaft auftreten kann. Untersuchungen gehen davon aus, dass der unbeabsichtigte Verlust eines Babys so häufig auftritt wie 1 von 4 Schwangerschaften.

Die wichtigsten Tipps für eine gesunde und erfolgreiche Schwangerschaft - für Frau und Mann

Ernähren Sie sich absolut gesund. Verzichten Sie auf Alkohol.

Verzichten Sie auf Rauchen, Drogen, chemische Substanzen.

Bevor Sie ein Kind zeugen, sollten Sie ein halbes Jahr vorher absolut gesund sein.

Meiden Sie weitere Gifte wie Chemikalien, Schwermetalle, Düngemittel, Insektensprays usw.

Meiden Sie Stress jeder Art.

In jungen Jahren (bis etwa 35) geht der Kinderwunsch besser in Erfüllung. Über 40 können ernsthafte Probleme auftauchen.

Quelle: https://www.eurekalert.org/pub_releases/2020-12/esoh-hof121620.php

Wir beraten oft Frauen, die mit Endometriose zu uns kommen.