



# Checkliste für Paare mit Kinderwunsch

- Ernähre dich gesund und ausgewogen (Vitamine & Mineralstoffe)
- Ergänze wichtige Vitalstoffe (z.B. MascuPRO Fertilität, BabyFORTE Kinderwunsch)
- Verzichte auf Zigaretten und trinke wenig Alkohol
- Vermeide Stress und schlafe ausreichend
- Bewege dich und sei sportlich aktiv
- Achte auf dein Körpergewicht
- Vermeide hohe Temperaturen im Bereich der Hoden
- Meide negative Umwelteinflüsse, Schadstoffe und
- Habt regelmäßigen Geschlechtsverkehr
- Habt Geduld und Verständnis füreinander
- Lasst Ursachen untersuchen, wenn es nicht klappt