

Vitamine und Mineralstoffe

Viele von uns schlucken Pillen und Kapseln, um den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen so zu versorgen, damit optimale Voraussetzungen für eine Schwangerschaft vorliegen bzw. um den Körper dafür zu stärken. Sicher können die einen oder anderen Vitamine/Mineralstoffen in der gewünschten Konzentration auf natürlichem Wege gar nicht durch Essen oder Trinken in den Körper gelangen, dennoch möchte ich Euch aufzeigen, dass man auch durch Ernährung einen guten Teil dazu beitragen kann.

Die folgende Aufstellung gibt einen Überblick über die Vitamine, wofür sie wichtig sind und auf welche Weise man sie zu sich nehmen kann.

Viele von uns schlucken Pillen und Kapseln, um den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen so zu versorgen, damit optimale Voraussetzungen für eine Schwangerschaft vorliegen bzw. um den Körper dafür zu stärken.

Sicher können die einen oder anderen Vitamine/Mineralstoffen in der gewünschten Konzentration auf natürlichem Wege gar nicht durch Essen oder Trinken in den Körper gelangen, dennoch möchte ich Euch aufzeigen, dass man auch durch Ernährung einen guten Teil dazu beitragen kann.

Die folgende Aufstellung gibt einen Überblick über die Vitamine, wofür sie wichtig sind und auf welche Weise man sie zu sich nehmen kann.

<u>Vitamin</u>	<u>wichtig für</u>	<u>Besonderheit</u>	<u>soll man essen</u>
A + Provitamin A Karotinoide	Sehvermögen, Hauterneuerung, Abwehrkräfte, Haare, Nägel, Gesunderhaltung der Geschlechtsorgane, Schutz der Spermien auf dem Weg zum Ei, Anregung der Spermaproduktion	Nicht zu hoch dosieren bei Schwangerschaft (Missbildungen), Überdosierung kann Menstruationsstörungen verursachen; Ideale Kombination: Vitamin A / Karotinoide zusammen mit Vitamin C und Selen	Leber, gelbe Rüben, Fenchel, Spinat, Paprika, Kartoffeln, Kresse, Mangold, Grünkohl, Kürbis, Broccoli, Orangen, Aprikosen, Papaya, Eier, Tomaten
B1 Thiamin	Verarbeitung von Kohlenhydraten, psychischen Streß	Kann durch Tee/Kaffee, Zucker, Weißmehl, Alkohol zerstört werden	Fisch, Geflügel, Broccoli, Spinat, Grünkohl, Erbsen, Vollkornprodukte, Milchprodukte,

			Nüsse, Bierhefe
B2	Verarbeitung von Kohlenhydraten, Aufbau von Blutkörperchen und Schleimhaut	Ist sehr lichtempfindlich – Molkereiprodukte dunkel aufbewahren	Schweinefilet, Broccoli, Milch, Joghurt
B5 Panhotensäure	Stressabbau, Produktion von Geschlechtshormonen, Erhaltung des hormonellen Gleichgewichtes, Nahrungsverwertung, Aufbau von Bindegewebe und Blutfarbstoff	Fruchtbarkeitsvitamin schlechthin	Vollkornprodukte, Bierhefe, Milchprodukte, Geflügel, Eier, Käse, Broccoli, Champignons
B6 Pyridoxin	Verbrennung von Eiweißen, Aufbau von Nervensträngen, Produktion von Testosteron und Östrogen	Körper braucht mehr, wenn Östrogene oder Pille genommen werden, ist lichtempfindlich "Frauenvitamin" bei Zyklusstörungen, Menstruationsbeschwerden und bei Problemen in der Schwangerschaft	Lachs, Sardinen, Bananen, Paprika, Kartoffeln, Sellerie, Spinat, Hülsenfrüchte, alle Kohlarten, unpolierter Reis, Vollkornprodukte, Bierhefe
B12 Cobalamin	Rote Blutkörperchen, Nukleinsäuren, unterstützt die Wirkung von Folsäure	Mangel meist nur bei streng vegetarischer Ernährung (Veganer), führt zu Fruchtbarkeitsstörungen bis hin zur Unfruchtbarkeit	Fisch, Fleisch, Magermilch, Käse, Bierhefe, Geflügel, Weizenkeimöl
Folsäure	Aufbau von Nukleinsäuren (Gene), Eiweißverarbeitung, Rote Blutkörperchen, Funktion der Eierstöcke	Weitverbreiteter Folsäuremangel, Hoher Bedarf bei geplanter oder während der Schwangerschaft/ Stillzeit/Einnahme der Pille, Schützt vor Geburtsschäden	Grünkohl, Blumenkohl, Erdbeeren, Spinat, Endiviensalat, Broccoli, Bierhefe, Tomaten, Soja, Vollkornprodukte
C	Steigerung der Abwehrkräfte, Bildung von Kollagen (für Zähne, Knochen, Gewebe), Entgiftet in	Verbessert die Folsäureaktivität, bei Rauchern deutlich höherer Bedarf, der absolute Kick für das Immunsystem	Paprika, Kiwi, Rosenkohl, Zitrusfrüchte aller Art, Erdbeeren, Johannisbeeren, Grünkohl,

	Magen und Leber, Schutzengel gegen Krebserkrankungen, Senken des Cholesterinspiegels, Verbesserung der Spermienqualität und Erhöhung der Spermienkonzentration		Broccoli, Mangold, Spinat, Blumenkohl, Wirsing, Blaukraut, Kohlrabi, Tomaten, Erbsen, Spargel, Lauch, Sauerkraut, Kartoffeln, Petersilie, Sanddorn
D	Knochenbau	Wird auch im Körper gebildet	Matjes, Gouda, Steilpilze
E Tokopherol	Gegen Arterienverkalkung, für Abwehrkräfte und Regeneration, Stimulierung der Hirnanhangdrüse (gesteigerte Bildung von Sexualhormonen)	Unterstützt andere Vitamine, Kick für die Fruchtbarkeit	Haselnüsse, Sonnenblumenöl, Paprika, Spinat, Leinsamen, Lauch, Spargel, Sellerie, Fenchel, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Eier, Meeresfrüchte
K	Blutgerinnung	Wird auch im Körper gebildet	Rosenkohl, Grünkohl
Nikotinsäure (Niacin)	Nahrungsverwertung, Aufbau von Fetten/Cholesterin, Energiegewinnung	Wird auch im Körper gebildet	Hähnchenbrust, Mais
Biotin	Abbau Eiweiß, Aufbau von Fettsäuren und Kohlenhydraten, Enzymbildung	Wird auch im Körper gebildet	Champignons oder Egerlinge, Orangen, Haferflocken

Die folgende Aufstellung gibt einen Überblick über die Mineralstoffe, wofür sie wichtig sind und auf welche Weise man sie zu sich nehmen kann.

<u>Mineralstoff</u>	<u>wichtig für</u>	<u>Besonderheit</u>	<u>soll man essen</u>
Magnesium	Muskelaktivität, Enzyme, gute Durchblutung und Sauerstoffversorgung,	Mangel äußert sich in Muskelkrämpfen, beugt Migräne vor	Kürbiskerne, Spinat, Bierhefe, Kartoffeln, Rosinen, Datteln, Nüsse, Bananen,

	erhält das hormonelle Gleichgewicht	Anti-Stress-Mittel	Sonnenblumenkerne, Weizenkleie, Sesam, Leinsamen, Feigen, Hülsenfrüchte, Soja, Vollkornprodukte
Calcium	Aufbau der Knochen/Zähne, Muskelkontraktion, Aufrechterhaltung der Schwangerschaft	Erhöhter Bedarf bei Konsum von Bier/Cola, nicht überdosieren!!!	Käse, Milch, Joghurt, Broccoli, Lauch, Spinat, Vollkornbrot, Soja, Mandeln, Grünkohl, Bananen, getrocknete Aprikosen, Feigen, Bierhefe
Kalium	Reguliert den Wasserhaushalt		Kartoffeln, Fenchel
Eisen	Blutbildung, Enzyymbildung, Sauerstofftransport	Tierisches Eisen (Fleisch/Fisch) wird besser als pflanzliches Eisen aufgenommen, Mangelerscheinungen bei den meisten Frauen (kann sich negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken)	Fleisch, Fisch, Hirse, Innereien, alle grünen Blattgemüse, Eier, Hülsenfrüchte, alle Nussarten, Gelbe Rüben, Weizenkeime, Vollkornprodukte
Jod	Schilddrüsenhormone, Sexualhormone	Jodbedarf ggf. mit Jodsalz decken Unterfunktion bewirkt u.U. Östrogen-, Progesteron- und Testosteronmangel	Thunfisch, Jodsalz, Broccoli, Milch, pflanzliche Fette, Öle, Lebertran, Schellfisch, Seelachs, Rotbarsch, Spinat, Grünkohl, Ananas
Mangan	Aufbau des Bindegewebes, Fruchtbarkeit und sexuelle Libido		Beerenobst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Sauerampfer, Spinat, Mangold, Tee
Selen	Schützt vor Krebserkrankung, fördert den Blutkreislauf	Fördert die Fruchtbarkeit	Fisch, Fleisch, Eier, Bierhefe, Knoblauch, Hülsenfrüchte, Getreide, ungeschälter Reis
Zink	Steigerung der Abwehrkräfte und Stabilisierung der	Zinkmangel kann zu einer Unterfunktion der Keimdrüsen führen und	Käse, Thunfisch, Haferflocken, Fleisch, Vollkornbrot,

	Zellwände, begünstigt die Wundheilung, unterstützt Hautfunktionen, hormonelle Steuerung	damit zu Fruchtbarkeitsstörungen und nachlassender Libido	Eier, Hülsenfrüchte, Fisch, Getreide, Innereien, Geflügel, Bierhefe, Krustentiere
--	---	---	---

Diese Liste wurde aus mehreren Artikeln zusammengestellt und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Sie wurde von mir lediglich als Hilfe zur Verbesserung unserer Ernährung im Hinblick auf unseren Kinderwunsch zusammengestellt.

MO65

Umweltschadstoffe und Ihre mögliche Wirkung auf die Fruchtbarkeit

Viele Schadstoffe umgeben uns heute, ohne, dass wir sie bewusst wahrnehmen.

Zum Nachdenken ein paar Beispiele, wo für uns Umweltgifte lauern können, die eine mögliche Schwangerschaft erschweren oder sogar verhindern können.

<u>Es lauern möglicherweise in:</u>	<u>diese Arten von Umweltschadstoffen:</u>
Möbel aus Holz, Holzdecken, Lederbekleidung, Ledermöbel	Holzschutzmittel
Sprays gegen Tierflöhe (Hunde, Katzen) oder Mittel gegen Ameisen, Silberfische, Asseln, Mücken	Schädlingsbekämpfungsmittel
Trinkwasser, Textilien, Teppiche, Nahrung, Kleidung	Pilzvernichter (Fungizide)
Getreide, Gemüse, Trinkwasser	Unkrautvernichter
Farben, Lacke, Klebstoffe	Organische Lösungsmittel
Fernseher, PC, Fleckenwasser	Organische Flammschutzmittel
Zigaretten, Pressspanplatten	Formaldehyd
Außenluft vor allem bei starkem Verkehr	Ozon, Benzol
Fenster/Türendichtungsmasse	Polyurethanhaltige Schäume
Amalgamhaltige Zahnfüllungen, Fisch	Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber)
Waschmittel, Kosmetika, Lack	Industriechemikalien mit Hormonwirkung

Deshalb sollten wir meines Erachtens auch unsere Umgebung überprüfen, ob wir dort eventuelle Risikofaktoren ausschließen können oder die Verwendung dieser Umweltschadstoffe soweit wie möglich vermeiden.

Kann man nicht vermeiden, diesen Giften ausgesetzt zu sein, sollte man wenigstens versuchen, die Belastung so gering wie möglich zu halten.

Mir persönlich waren zwar viele der Umweltschadstoffe bekannt, aber ich wäre nie draufgekommen, wie sie mich den ganzen Tag umgeben.

Da ich froh war, dass mir die Augen darüber geöffnet wurden, wollte ich Euch hier ebenfalls auf die besonderen Gefahren aufmerksam machen.

MO65