

PRESSEINFORMATION
Juni 2017

Medizinische Enzymforschungsgesellschaft e. V.
Mitterbachweg 4, 83224 Grassau
Tel.: 08641-692905, Fax: 08641-6929065

info@enzymforschungsgesellschaft.de
www.enzymforschungsgesellschaft.de

Mach mich schwanger!

Vitamin A – der Geheimcode, der Elterträume wahrmacht

Kinderkriegen, das Natürlichste der Welt? Rund zwei Millionen Paare in Deutschland sind ungewollt kinderlos.¹ Im Alter zwischen 30 und 39 hoffen 27 Prozent der Frauen und 33 Prozent der Männer bereits 10 Jahre und länger auf Nachwuchs.² Zwischen 40 und 50 ist der Kinderwunsch bei 61 Prozent der Frauen und 58 Prozent der Männer seit mehr als 15 Jahren unerfüllt.² Vom Massenphänomen Kinderlosigkeit spricht das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Doch oft kann der gesunde Lebensstil und eine gute Vitalstoff-Versorgung dem Familienglück auf die Sprünge helfen: Ein häufig vernachlässigter Geheimcode für die Fruchtbarkeit ist Vitamin A

Fruchtbarkeitsstörung, diese Diagnose klingt nicht nur schrecklich. Sie stellt für viele Betroffene den Verlust eines lang gehegten Lebenstraums dar. Und offensichtlich spielen dabei mehr Faktoren als nur das Alter eine Rolle: Selbst bei den unter 29-Jährigen versuchen 40 Prozent der ungewollt kinderlosen Paare seit drei bis fünf Jahren vergeblich, schwanger zu werden.² Nicht zu unterschätzen ist Experten zufolge die heute erhöhte Arbeitsbelastung, zumeist verbunden mit einer Fixierung auf Karriere. Beides zu Lasten einer entspannten, lustvollen Partnerschaft. Dr. med. Hellmut Münch, Immunologe und Leiter der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V. (MEF), sagt:

¹ Brähler E et. al.: Zur Epidemiologie gewollter und ungewollter Kinderlosigkeit in Ost- und Westdeutschl; Repromed (2001) 3.
² Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Prof. Dr. Karsten Wippermann, Penzberg: Kinderlose Frauen und Männer. Ungewollte und gewollte Kinderlosigkeit im Lebenslauf und Nutzung von Unterstützungsangeboten; Artikelnummer: 4BR127; Stand: (2014) 8, 1. Auflage.

„Die Ursachen finden sich bei Mann und Frau gleich häufig(!).³ Bei ihr oft verbunden mit Hilflosigkeit und Trauer, keine „richtige Frau“ zu sein. Bei ihm schleicht sich nicht selten das ungute Gefühl ein, nur als „Spermaspender“ gebraucht zu werden.“

Wo bleibt da die Lust?

Körperlicher, wie psychischer Stress können das hormonelle Gleichgewicht empfindlich stören: Bei Frauen wird der Menstruationszyklus, das heißt die Reifung sowie Qualität der Eizellen beeinträchtigt,⁴ beim Mann sinkt die Samenqualität. „Die ausbleibende Schwangerschaft führt oft zu Missverständnissen, unter denen vor allem das sexuelle Erleben leidet“, so Dr. Münch. „Leidenschaftlicher Sex, der termingerecht für die Erfüllung des Kinderwunsches funktionalisiert wird, ist alles andere als das.“

Unerfüllter Kinderwunsch

Wenn trotz regelmäßigem Geschlechtsverkehr (zweimal pro Woche) innerhalb 2 Jahren keine Schwangerschaft zustande kommt (1967 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Krankheit anerkannt)

Das richtige „Werkzeug“ für Ihr Kind

Ist im Haushalt etwas defekt, misst niemand die Basaltemperatur. Stattdessen geht's in den Baumarkt. Dr. Münch: „Im übertragenen Sinne braucht ein Mann nun einmal „Werkzeug“. Auch gut informiert zu sein, wie man eigentlich ein Kind „baut“, ist für beide Partner wichtig. Beispiel: Ein von ihr romantisch angedachtes, heißes Wannenbad reduziert bei ihm die Spermienmotilität, also die Beweglichkeit der Spermien, um bis zu 95 Prozent!“

Aus Sicht des Ganzheitsmediziners bildet ein gesunder Lebensstil das wichtigste „Werkzeug“ für die Familienplanung:

- Stressreduktion für innere Zufriedenheit
- gemeinsame, liebevolle Aus-Zeiten
- regelmäßige körperliche Aktivität (kein exzessiver Sport!)
- ausreichend Schlaf (mindestens 7 Stunden)

³ Imthurna B, Maurer-Majorb E, Stillera R. Sterilität/Infertilität, Ursachen und Abklärung; CH Med Forum (2008) 8(7):124-130.

⁴ Kinney A, Kline J, Kelly A, Reuss ML, Levin B. Smoking, alcohol and caffeine in relation to ovarian age during the reproductive years; Hum Reprod (2007) 22:1175-1185.

- Verzicht bzw. Einschränkung von Genussmitteln (Zigaretten, Alkohol)
- vitalstoffreiche Ernährung

Vitamin A bringt Spermien und Eizellen auf Trab

Insbesondere die richtige Vitalstoffversorgung kann, wie ein Dominostein, den Beginn neuen Lebens ermöglichen – von der Befruchtung, über die Einnistung der befruchteten Eizelle (Nidation) bis zur Geburt. Neben der in der Literatur viel zitierten Folsäure und Vitamin D nimmt hier das oft „vergessene“ Vitamin A eine Schlüsselfunktion ein, erklärt Vitalstoffexperte Münch: „Es wird für die körpereigene Synthese der Geschlechtshormone Testosteron und Östrogen gebraucht. Vitamin A (Retinol) ist sowohl für die Spermienbildung und Qualität, als auch für die Eizell-, Plazenta- und Embryonalentwicklung enorm wichtig.“

Wichtige Vitalstoffe für Frauen mit Kinderwunsch

Vitamin A (Plazentafunktion, Organbildung beim Fötus)
Vitamin B2 (Energiestoffwechsel und Nervensystem)
Vitamin B6, B12 (Verringerung von Ermüdung)
Vitamin C, D3 und Selen (Abwehrkräfte)
Kalzium (Knochendichte von Mutter und Kind)
Magnesium (Zellteilung)
Zink (Radikalfänger, Wachstum des Fötus)
Eisen (Blutbildung)
Folsäure (Zellteilung, Blutbildung, Plazentawachstum, 22. bis 28. Tag nach Empfängnis: Neuralrohrverschluss beim Fötus)
Jod (Funktion der Schilddrüse)

Durchschnittlich steigt der Bedarf um 30 Prozent

Aufgrund der Mitversorgung des Fötus über die Plazenta steigt der mütterliche Vitalstoffbedarf bereits vor Eintritt einer Schwangerschaft an. Hellmut Münch: „Durchschnittlich werden etwa 30 Prozent mehr Vitamin A benötigt. Besonders bei Frauen, die längere Zeit die Anti-Baby-Pille eingenommen haben, können die Vitalstoffspeicher stark erniedrigt sein.“ Zu den Folgen eines Vitamin A-Mangels gehören zu geringes Geburtsgewicht, Fehlgeburt, Wachstums- und Entwicklungsstörungen des Kindes.

Täglicher Bedarf an Vitamin A

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird für erwachsene Männer täglich 1 mg Vitamin A, für Frauen 0,8 mg empfohlen. Schwangere sollten ab dem vierten Monat 1,1 mg zu sich nehmen, stillende Mütter 1,5 mg. Bei Kindern liegt der tägliche Bedarf zwischen 0,6 und 0,8 mg

Der Stoff, aus dem Babys gemacht sind

Vitamin A unterstützt unter anderem die Ausbildung der Augen des Fötus. Ebenso die Entwicklung der Lungen,⁵ wie Studien am Pulmonary Center der Boston University School of Medicine zeigten. Immunologe Dr. Hellmut Münch: „In der Stillzeit erhöht sich der Bedarf sogar um 90 Prozent, da mit der Muttermilch täglich rund 0,5 mg Vitamin A an den Säugling abgegeben werden.“ Da der Mensch es nicht selbst synthetisieren kann, muss Vitamin A von außen zugeführt werden. Allen voran gehören tierische Lebensmittel zu den relevanten Quellen: Leber, Seefische wie Makrele, Eigelb, Butter oder Käse.

So viel, wie nötig: richtig dosieren

Mitunter werden Kinderwunsch-Paare und Schwangere noch vor Überdosierungen gewarnt, seit in den 1960- und 1970er-Jahren aufgrund relativ hoher Vitamin A-Gehalte im Tierfutter unnatürlich hohe Vitamin A-Spiegel beobachtet wurden. „Sehr hohe Dosen können toxisch wirken“, so Dr. Münch. „Sehen tun wir diese aber heute praktisch nicht mehr. Im Zweifel kann ein Bluttest Klarheit über den Vitamin A-Spiegel verschaffen.“ Denn, mahnt der Experte: „Gar kein Vitamin A ist ebenso gesundheitsschädlich, wie viel zu viel.“ Ist nicht genügend Vitamin A vorhanden, kann es zu einer Hypovitaminose kommen. Der Mangel steht wiederum in direktem Zusammenhang mit einer Fruchtbarkeitsstörung.

Eine Investition in beginnendes Leben

Flüssige Nahrungsergänzungen wie Innova Mulsin® A (0,8 mg Vitamin A pro Tropfen) können hier hilfreich sein. Die Emulsion zeichnet sich durch hohe Bioverfügbarkeit aus und kann direkt – unter Umgehung von Blutkreislauf und Verdauungstrakt – über die

⁵ Chen F et al.: Prenatal retinoid deficiency leads to airway hyperrespons. in adult mice; J Clin Invest. (2014) 124(2):801-811.

Lymphne aufgenommen werden. Auch Vegetarier und Veganer, die keine tierischen Produkte verzehren, können von der fruchtig nach Birne schmeckenden, besonderen Darreichungsform profitieren. Ein Mehrbedarf, zum Beispiel bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit, kann gezielt abdeckt werden. Dr. Münch: „Der Beginn des Lebens ist sehr wundersam und komplex. Viel größer, als es der menschliche Verstand zu begreifen vermag. Deshalb sollten wir mit einer Portion Demut und Dankbarkeit alle Kraft und Energie in einen gesunden Lebensstil und damit auch in die Gegenwart und Zukunft dieses Lebens investieren.“

***** Abdruck unter Quellenangabe sowie gegen
Übersendung eines Belegs honorarfrei *****

Die medizinischen Informationen dieser Pressemitteilung nach dem aktuellen Wissensstand der Medizinischen Enzymforschungsgesellschaft e.V. ersetzen nicht die ärztliche Beratung bzw. Diagnose/Therapie gesundheitlicher Probleme.

Im Fokus: Fakten zu Innova Mulsin® A

Innova Mulsin® A Nährwertangaben: 1 Tropfen enthält für Ihre Gesundheit 2664 IE = 800 Mikrogramm Vitamin A (100 %*).

Inhalt: 50 ml, entspricht 1000 Tropfen. Der Inhalt einer Flasche Innova Mulsin® A reicht für ein ganzes Jahr. Bei einem VK von 26,75 Euro investieren Sie **7 Cent pro Tag** für einen ausgeglichenen Vitamin A-Haushalt.

Zutaten: Birnenkonzentrat, Wasser, Gummi Arabicum, pflanzliches Öl, Vitamin A (Retinolpalmitat), Kaliumsorbat, Zitronensäure, natürliches Vitamin E und Zitronensäureester

*Prozentsatz des Referenzwertes nach LMIV

Einnahmeempfehlung: 1 Tropfen direkt pur auf die Zunge geben oder mit Flüssigkeit einnehmen.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und für eine gesunde Lebensweise.

Weitere Infos unter
www.innova-mulsin.de

Antwortformular an die Pressestelle der MEF e.V.

Fax 08856-80 46 46-1 oder per Mail: info@petra-peschel.de

O Bitte informieren Sie mich kontinuierlich über aktuelle Themen der Medizinischen Enzym-Forschungsgesellschaft e.V. (MEF).

O Ich möchte ein Interview mit Dr. med. Hellmut Münch, Leiter der MEF e.V. und anerkannter Spezialist auf dem Gebiet der Vitalstoffversorgung, führen. Bitte stellen Sie für mich den Kontakt her.

O Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zu einer der folgenden Indikationen erstellen: Anti Aging, Arthrose/Rheuma, Autoimmunerkrankungen, Burnout, Diabetes, Fibromyalgie, Kinderwunsch, Krebs, Neuroborreliose, Neurodermitis, Parodontitis, Reizdarmsyndrom, Vitalstoffversorgung. Bitte kontaktieren Sie mich.

O Ich möchte einen Publikums-/ Fachartikel/ Fernsehbeitrag zum Thema _____ erstellen. Bitte kontaktieren Sie mich.

O Bitte schicken Sie mir keine Informationen der MEF e. V. mehr zu.

Meine Kontaktdaten:

NAME/VORNAME:

MEDIUM:

RESSORT:

ANSCHRIFT:

TEL:

FAX:

E-MAIL:

Ihr persönlicher Pressekontakt Pressesprecher MEF e.V.:

**PEPE Die Redaktion
für Gesundheit & Medizin
PETRA PESCHEL**

Journalistin | Gesundheitspädagogin
TV-Expertin für Medizinthemen | PR

Mobil 0172-89 29 311
Tel. 08856-80 46 460
Fax 08856-80 46 461
info@petra-peschel.de
www.petra-peschel.de
Heimgartenstraße 8
82393 Iffeldorf a.d. Osterseen

...wortstark diese Frau!

Innova Mulsin® A

Fragen Sie gerne folgende Bilddateien bei uns an, die wir Ihnen honorarfrei bei Abdruck des Fotonachweises zur Verfügung stellen:



Ausreichende Vitalstoffzufuhr verbessert nicht nur die Chancen, schwanger zu werden. Sie schützt die Gesundheit von Mutter und Kind

Foto: PP/MEF/Africa Studio/fotolia



**Dr. med. Hellmut Münch,
Leiter der Medizinischen
Enzymforschungsgesellschaft e.V.**

Foto: MEF e.V.



Die Versorgung mit dem für die Fruchtbarkeit wichtigen Vitamin A kann fruchtig nach Birne schmecken

Foto: PP/MEF/kovaleva_ka/fotolia



**Eingenommen als flüssiges
Vitaminskonzentrat (1 Tropfen täglich)**

Quelle: MEF e.V./Innova Vital GmbH