



Sind Sie fit fürs Wunschkind?

ERNÄHRUNG

Wie ernähren Sie sich?

Punkte

Ich esse viel Gemüse, Vollkorn- und Eiweißprodukte. Ich achte darauf, ausreichend Vitamine (C, E, A, B) und Mikronährstoffe (Eisen, Magnesium, Calcium, Selen) zu mir zu nehmen und viel Wasser zu trinken. Zusätzlich nehme ich Folsäurepräparate ein.	0	
Ich ernähre mich abwechslungsreich, auf meinem Speiseplan steht Gemüse, viel Fleisch und Süßes.	1	
Ich bevorzuge deftige Küche und esse häufig Fleisch und Süßes, jedoch wenig Gemüse.	2	

In welche Kategorie fällt Ihr Body Mass Index? BMI = Gewicht in kg / (Körpergröße in m)²

16 - 18 = Untergewicht	1	
18 - 25 = Idealgewicht	0	
26 - 30 = Übergewicht	1	
über 30 = starkes Übergewicht	2	

SPORT & GESUNDHEIT

Treiben Sie regelmäßig Sport?

Ja, ich treibe 1 - 2 Mal pro Woche gemäßigt Sport.	0	
Ja, ich treibe öfter als 4 Stunden pro Woche intensiv Sport.	1	
Nein, ich treibe keinerlei Sport.	1	

Hatten Sie in jüngster Vergangenheit Zahnprobleme?

Ja, ich habe immer wieder entzündliche Zahnerkrankungen. (Karies, Parodontitis)	2	
Nein, aber ich habe mehr als 6 Amalgamfüllungen (hohe Quecksilberbelastung).	1	
Nein, ich hatte in den letzten 6 Monaten keinerlei Probleme mit meinen Zähnen.	0	

GENUSSMITTEL

Rauchen Sie?

Ja, ich rauche regelmäßig.	5	
Ich bin Gelegenheitsraucher.	3	
Nein, jedoch verwende ich Nikotinkaugummis / Nikotinplaster oder bin oft Passivrauch ausgesetzt.	2	
Nein, aber ich habe früher geraucht.	1	
Nein, ich habe nie geraucht.	0	



Wie hoch ist Ihr Alkoholkonsum?

Punkte

Ich trinke jeden Tag 1 - 2 Glas Wein, Bier, Sekt oder Spirituosen.	3	
Ich konsumiere regelmäßig Alkohol, mehr als 3 Getränke pro Woche.	2	
Ich trinke weniger als 3 alkoholische Getränke pro Woche.	0	

Wie viel Koffein nehmen Sie zu sich?

Ich trinke keinen Kaffee, Energydrinks oder Cola.	0	
Ich trinke mehrmals pro Woche bzw. täglich Kaffee, Energydrinks oder Cola.	1	
Ich trinke mehr als 2 Tassen Kaffee, Energydrinks oder Cola täglich.	2	

EMOTIONALES WOHLBEFINDEN

Wie würden Sie Ihr persönliches Stresslevel definieren?

Ich habe keinen Stress.	0	
Ich habe gesunden, positiven Stress.	1	
Ich bin chronischem, belastendem Stress ausgesetzt.	2	

Haben Sie eine Vertrauensperson mit der Sie sich über den unerfüllten Kinderwunsch austauschen?

Ja, meinen Partner / meine Partnerin, wir tauschen uns regelmäßig aus bzw. machen alle Behandlungsschritte gemeinsam.	0	
Ja, eine andere mir nahestehende Person.	0	
Nein, der Kinderwunsch ist für mich ein sehr persönliches Thema, über welches ich ungern spreche.	1	

Maximalpunktzahl: 20

ERGEBNISSE

- 0 - 5 Punkte:** Gratulation, Sie führen einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil und sind fit fürs Wunschkind!
- 6 - 10 Punkte:** Sie sind auf dem besten Weg, den Eintritt einer Schwangerschaft positiv zu beeinflussen. Unsere Tipps unterstützen Sie auf dem Weg dorthin.
- 11 - 20 Punkte:** Bitte beachten Sie unsere Tipps für ein gesundes Leben und holen Sie sich Unterstützung, um Ihren Lebensstil zu optimieren.

Alle Informationen und Tipps, wie Sie fit fürs Wunschkind werden, finden Sie unter:

<http://www.kinderwunschzentrum.at/ursachen/lifestyle/>