

QR-Code 11



HILFREICHES WISSEN ZU SCHLAF, ZYKLUS UND FRUCHTBARKEIT

- Ausreichender und regelmäßiger Schlaf spielt eine zentrale Rolle für Fruchtbarkeit und Kinderwunsch. Studien zeigen, dass Frauen, die im Schnitt etwa sieben bis acht Stunden pro Nacht schlafen, die höchste Wahrscheinlichkeit haben, schwanger zu werden. Sowohl dauerhaft zu wenig Schlaf als auch sehr lange Schlafzeiten gehen dagegen mit einer geringeren Fekundabilität einher. Es kommt also nicht nur darauf an, dass du schläfst, sondern auch wie viel.
- Ebenso wichtig ist die Regelmäßigkeit. Stark schwankende Schlafenszeiten, spätes Zubettgehen oder häufige Einschlafprobleme können die Zeit bis zur Schwangerschaft verlängern. Der Körper mag Vorhersagbarkeit. Wenn dein Schlafrhythmus ständig wechselt, gerät auch das hormonelle Zusammenspiel aus dem Takt.
- Der Grund dafür liegt im zirkadianen Rhythmus, also deiner inneren Uhr. Sie steuert unter anderem die Ausschüttung von Hormonen wie FSH, LH und Prolaktin, die für Eisprung, Zyklus und Eizellreifung entscheidend sind. Wird dieser Rhythmus dauerhaft gestört, kann das die ovarielle Funktion und damit die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.
- Schlaf ist damit kein »Wellness-Thema«, sondern ein veränderbarer Lebensstilfaktor mit messbarem Einfluss auf die Fortpflanzungsbiologie. Gute Schlafqualität, feste Zeiten und ausreichend Nachtruhe sind keine Garantie für eine Schwangerschaft, schaffen aber die bestmöglichen hormonellen Voraussetzungen dafür.