

- Folsäure
- Vitamin B6 und B12
- Vitamin C und E
- Vitamin D
- Magnesium und Selen
- Zink
- Omega 3



- Basenüberschüssig
- Nahrungsergänzungen
- ein gutes Probiotikum
- reduziere Gluten und Milchprodukte
- kein Alkohol
- möglichst kein Industriezucker
- viel "leeres" Wasser



- Heilpraktiker
- Homöopathie
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- Ayurveda
- Chakren stärken
- Fruchtbarkeits-Yoga
- Heilkräuter



Termin beim Frauenarzt

Mit begleitenden
Maßnahmen starten
(Ernährung, alternative
Methoden, ...)

Termin in der
Kinderwunsch-Klinik, ggf.
in mehreren Kliniken
Gespräche führen

Bei Krankenkasse
erkundigen, ggf. Kasse
wechseln

Erkundigen, welche
Zuschüsse das eigene
Bundesland anbietet

Ordner oder Mappe
anlegen, um alle
Dokumente,
Behandlungspläne,
Nachweise und Belege zu
sichern

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X