



KOSTENLOSER GUIDE

5 UNTERSCHÄTZTE  
GRÜNDE, WESHALB ES  
MIT EINER  
SCHWANGERSCHAFT  
NICHT KLAPPT—  
und was du dagegen tun  
kannst.

[WWW.VERENA-METZLER.COM](http://WWW.VERENA-METZLER.COM)



# ENDLICH SCHWANGER WERDEN?

Du versuchst es schon eine Weile. Du ernährst dich bewusst, bewegst dich ausreichend, hast alles im Blick – und trotzdem schleicht sich immer wieder dieser eine Gedanke ein: Übersehe ich etwas?

Die gute Nachricht: Meistens sind es kleine, versteckte Stellschrauben – die im Alltag kaum auffallen, aber eine riesige Wirkung haben können. In diesem Guide zeige ich dir 5 Faktoren, die ich in meiner Arbeit mit hunderten Frauen immer wieder sehe. Faktoren, die selten getestet, selten besprochen – und deshalb oft übersehen werden.

## Hey, ich bin Verena



- 6 Jahre unerfüllter Kinderwunsch – von Diagnose zu Diagnose
- Zertifizierte Fertility- & Kinderwunsch-Yogalehrerin
- Ausgebildet Sexualpädagogin
- Expertin für Frauengesundheit
- Ausbildung in Darm- und Mikrobiomtherapie
- Kinderwunsch-Coach
- Seit Jahren Begleitung von Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- Zusammenarbeit mit über 200 Gynäkologinnen und renommierter Kinderwunschlinik
- Mama, eines gesunden Jungen

# 5 Mögliche Ursachen für deinen unerfüllten Kinderwunsch

---

01.

**Eisenmangel ohne Anzeichen:** Viele Frauen haben Eisenwerte, die im Normalbereich liegen – aber für den Kinderwunsch zu niedrig sind. Ferritin unter 50 µg/l kann die Eizellqualität und den Eisprung direkt beeinträchtigen. Das Gemeine? Du merkst es nicht immer.



**Was du tun kannst:** Ferritin gezielt testen lassen (nicht nur Eisenwert). Zielwert für Schwangerschaft: 70–100 µg/l.

---

02.

**Unbewusste Entzündungsprozesse im Körper:** Stille Entzündungen – ausgelöst durch Zuckerfallen, Darmproblemen, unentdeckte Unverträglichkeiten – können die Einnistung stören und Hormone aus dem Gleichgewicht bringen. Du fühlst dich dabei oft „ganz normal“.



**Was du tun kannst:** Anti-entzündliche Ernährung testen: mehr Omega-3, weniger Zucker & Weizen für 4 Wochen. Dann schauen, ob du dich anders fühlst.

---

03.

**Schlafqualität – unterbewertet und entscheidend:** Melatonin – das Schlafhormon – schützt Eizellen direkt während der Reifung. Wer schlecht oder zu kurz schläft, hat messbar niedrigere Melatoninspiegel. Das betrifft auch Frauen, die „genug“ schlafen, aber bei Licht oder Handylicht einschlafen.



**Was du tun kannst:** 30 Minuten vor dem Schlafen Bildschirme aus. Schlafzimmer dunkel und kühl halten.

---

---

04.

**Vitamin D – das vergessene Fruchtbarkeitshormon:**

Vitamin D-Mangel. Ein Mangel ist in Mitteleuropa die Regel, nicht die Ausnahme. Studien zeigen klaren Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Status und der Einnistungsrate. Der Normalbereich im Labor reicht für Fertilität häufig nicht.



**Was du tun kannst:** Vitamin D testen. Zielwert für

Schwangerschaft: mind. 40–60 ng/ml.

Supplementierung idealerweise mit K2 kombinieren.

---

05.

**Unverarbeitete Emotionen rund um den Kinderwunsch:**

Angst, Trauer, Druck, Scham – diese Emotionen wohnen im Körper. Chronische emotionale Anspannung hält das Nervensystem in Alarmbereitschaft und beeinflusst direkt, wie Hormone ausgeschüttet werden.



**Was du tun kannst:** Mindestens einmal pro Woche

gezielt Raum für Gefühle schaffen. Journaling,

Gespräch, Therapie, Coaching – was auch immer zu dir passt.

---



ERKENNST DU DICH IN EINEM  
DIESER PUNKTE WIEDER?

**GUT.**

DENN GENAU DORT BEGINNT DIE  
VERÄNDERUNG.

Im Kinderwunsch-Alltag verliert man schnell den Überblick, was wirklich wichtig ist – und was man noch tun könnte. Dafür ist das Kinderwunsch-Gruppenprogramm da.

## **KINDERWUNSCH-GRUPPENPROGRAMM**

---

- ✓ monatliche Live-Treffen
- ✓ die wichtigsten Checklisten
- ✓ klare & einfache Anleitungen
- ✓ persönliche Begleitung durch mich

**JA, ICH WILL MEHR  
ERFAHREN!**