

## „Der Fertility-Check Ü35: 5 Blutwerte, die dein Frauenarzt oft übersieht – und warum dein Darm über dein Baby-Glück entscheidet.“

*Ein biologisches Audit für leistungsorientierte Frauen zur präkonzeptionellen Optimierung.*

*Du überlässt im Business nichts dem Zufall. Warum also bei deiner Fruchtbarkeit? Wenn du über 35 bist, ist Zeit deine wertvollste Ressource. Standard-Aussagen wie ‚Alles im Normbereich‘ reichen oft nicht aus, um die zellulären Voraussetzungen für eine Schwangerschaft zu schaffen. In diesem Guide erfährst du, wie wir in der **Präventionsschmiede** Daten nutzen, um dein biologisches Fundament zu stärken.“*

### **Marker 1 – Das mitochondriale Gold (Coenzym Q10)**

- **Warum es wichtig ist:** Eizellen sind die energiehungrigsten Zellen deines Körpers. Sie brauchen Mitochondrien, um sich nach der Befruchtung korrekt zu teilen.
- **Das Problem:** Ab 35 sinkt der Q10-Spiegel rapide.
- **Dein Schmiede-Tipp:** Messen statt raten. Ein optimaler Spiegel von Ubiquinol (der aktiven Form von Q10) ist die Basis für die „Pimp my Eggs“-Strategie.

### **Marker 2 – Der Immun-Wächter (Vitamin D3)**

- **Warum es wichtig ist:** Vitamin D steuert die Genexpression und ist entscheidend für die Einnistung des Embryos. Studien zeigen, dass Frauen mit optimalem Spiegel eine bis zu viermal höhere Schwangerschaftsrate haben.
- **Dein Schmiede-Tipp:** „Normwerte“ (oft ab 20 ng/ml) sind für den Kinderwunsch zu niedrig. Wir zielen auf Werte zwischen 40 und 60 ng/ml.

### **Marker 3 – Das Transport-System (Ferritin / Eisen)**

- **Warum es wichtig ist:** Eisen transportiert Sauerstoff zu deinen Eierstöcken. Ein Mangel kann die Eizellreifung stoppen, noch bevor eine Anämie im Blutbild sichtbar wird.
- **Dein Schmiede-Tipp:** Ein niedriger Ferritinwert signalisiert deinem Körper „Notzeit“ – keine gute Phase für eine Schwangerschaft.

### **Marker 4 & 5 – Entzündungs-Stopp (hs-CRP & Homocystein)**

- **Warum sie wichtig sind:** hs-CRP misst „stille Entzündungen“ (Silent Inflammation). Homocystein zeigt an, ob dein Folsäure-Stoffwechsel (B-Vitamine) für die Zellteilung bereit ist.
- **Dein Schmiede-Tipp:** Hohe Werte sind wie „biologisches Rauschen“, das die Kommunikation zwischen Embryo und Gebärmutter stört.

### **Marker 6 - Darm**

**„Warum dein Blähbauch die Einnistung verhindern kann.“** Eine Fehlbesiedlung im Dünndarm (SIBO) führt zu Nährstoffmängeln und einer permanenten Aktivierung des Immunsystems. Wenn dein Darm „Feuer“ meldet, priorisiert dein Körper das Überleben, nicht die Fortpflanzung. Die Sanierung des Mikrobioms ist oft das fehlende Puzzleteil.