

# Die 7 nächsten Schritte, wenn es nicht klappt

Statt alles gleichzeitig zu versuchen, hilft eine Reihenfolge. Diese Schritte sind so geordnet, wie Reproduktionsmediziner:innen typischerweise vorgehen.

1

## Zeitrahmen realistisch einordnen

Unter 35 Jahren ist es bis 12 Monate statistisch normal. Ab 35 liegt die Schwelle bei 6 Monaten. Ab 40 ohne Wartezeit abklären.

2

## Zyklus verstehen

Findet ein Eisprung statt? Ist der Zyklus zwischen 24 und 35 Tagen lang? Ein unregelmäßiger Zyklus ist das wichtigste Signal für eine Hormondiagnostik.

3

## Timing präzisieren

Das fruchtbare Fenster umfasst nur 5 bis 6 Tage. Ovulationstests, Temperaturmessung oder ein Zyklustracker machen den Unterschied zwischen Schätzung und Wissen.

→ [Ovy Rabattcode & Erfahrungen](#)

→ [trackle Erfahrungen](#)

→ [Basalthermometer im Test](#)

4

## Spermiogramm machen lassen

Einer der wichtigsten und schnellsten Schritte. In 30 bis 40 Prozent der Fälle liegt hier ein zentraler Grund. Wird oft zu spät angegangen.

→ [Spermiengqualität verbessern](#)

5

## Basisdiagnostik beim Frauenarzt

Hormone (FSH, LH, Östradiol, Progesteron, TSH, AMH), Ultraschall, Schilddrüse. Schafft Klarheit über den ovariellen und endokrinen Status.

6

## Risikofaktoren prüfen

Alter, Gewicht, Schilddrüse, Vorerkrankungen, Medikamente, Lebensstil. Diese Faktoren wirken oft gleichzeitig und sind teilweise korrigierbar.

→ [Pimp my Eggs](#)

7

## LETZTER SCHRITT

## Klare Entscheidung treffen

Weiter natürlich versuchen oder gezielt in eine Kinderwunschklinik gehen. Diese Entscheidung wird leichter, wenn die Schritte 1 bis 6 abgearbeitet sind.

## Du brauchst Klarheit zu Schritt 7?

Der Kinderwunsch Klinik Check gibt dir in 8 Fragen eine ehrliche Einschätzung, ob und wann eine Klinik der sinnvolle nächste Schritt ist.

[kindeshalb.de/kinderwunschlinik-check/](https://kindeshalb.de/kinderwunschlinik-check/)

### Wann solltest du nicht mehr warten?

- **Seit über 12 Monaten ohne Erfolg**  
Unter 35 Jahren – Basisdiagnostik jetzt.
- **Seit über 6 Monaten ohne Erfolg**  
Ab 35 Jahren – nicht weiter abwarten.
- **Unregelmäßiger oder sehr kurzer Zyklus**  
Hormonelle Abklärung sinnvoll.
- **Starke Schmerzen oder auffällige Blutungen**  
Endometriose-Verdacht gynäkologisch abklären.
- **Mehrere Fehlgeburten**  
Spezifische Diagnostik nötig (ESHRE-Leitlinie).

### Was gehört zur Basisdiagnostik?

#### Bei der Frau

- FSH, LH, Östradiol (Zyklustag 2–3)
- Progesteron (Zyklustag 21)
- TSH, fT3, fT4 (Schilddrüse)
- AMH (ovarieller Reserve-Marker)
- Ultraschall (Follikel, Eileiter, Uterus)

#### Beim Mann

- Spermogramm nach WHO-Standard
- Konzentration, Motilität, Morphologie
- Idealerweise: DNA-Fragmentierungstest

---

### Mehr auf [kindeshalb.de](https://kindeshalb.de)

→ **Alle Informationen & Schritte im Überblick** [kindeshalb.de/warum-werde-ich-nicht-schwanger/](https://kindeshalb.de/warum-werde-ich-nicht-schwanger/)

→ **Fruchtbare Tage tracken – Ovy, trackle, Basalthermometer** [kindeshalb.de/zykluscomputer/](https://kindeshalb.de/zykluscomputer/)

→ **Nahrungsergänzung bei Kinderwunsch** [kindeshalb.de/nahrungsergaenzungsmittel-kinderwunsch/](https://kindeshalb.de/nahrungsergaenzungsmittel-kinderwunsch/)

---

Diese Checkliste ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei konkreten medizinischen Fragen sprich mit deiner Frauenärztin oder einer Kinderwunschklinik. © kindeshalb.de · Zertifizierte Kinderwunsch-Beratung · Evidenzbasiert. Ruhig. Auf den Punkt.