

Lebensstil und Fruchtbarkeit

Es gibt viele Gründe, warum Paare ungewollt kinderlos bleiben. Manchmal stecken medizinische Probleme dahinter, für deren Lösung man ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen kann. Einiges hat man allerdings auch selbst in der Hand, denn der Lebensstil kann die Fruchtbarkeit und die Chancen auf eine Schwangerschaft beeinflussen.



„Rauchen mindert Ihre Fruchtbarkeit“, warnen Zigarettenspackungen. Stimmt! Sowohl für Frauen als auch für Männer, denn Zigaretten schaden den Spermien und den Eizellen. Auch bei ehemaligen Raucherinnen und Rauchern ist das Risiko der verminderten Fruchtbarkeit erhöht. Übrigens: Für Passivraucherinnen und -raucher sieht es nicht viel besser aus, denn sie sind den Giftstoffen ebenso ausgesetzt!

Aufgaben

1. Welche möglichen Ursachen von ungewollter Kinderlosigkeit sind dem Mann zuzuordnen, welche der Frau und welche können bei beiden auftreten? Welche Ursachen sind medizinisch, und welche sind auf die individuelle Lebensweise zurückzuführen? Fülle die Tabelle mit den u. a. Begriffen auf einem Extrablatt aus.

Eileiterverschluss; Extremsport; Nebenhoden-/Prostata-Entzündung; übermäßiger Alkoholkonsum; Schilddrüsenfehlfunktion; Endometriose; starkes Über-/Untergewicht; organische Defekte; eingeschränktes Spermogramm; Folgen von Krebstherapien; Nikotin

Männer	Frauen	beide	medizinische Ursachen	individuelle Lebensweise

2. Lies den Erfahrungsbericht von Aleksander. Welche Gedanken gehen ihm nun durch den Kopf?

Aleksander, 27 Jahre

„Meine Freundin und ich versuchen seit zwei Jahren, ein Kind zu bekommen. Da meine Freundin erst vermutete, mit ihr stimmt was nicht, hat sie sich untersuchen lassen. Die Ergebnisse waren aber unauffällig. Dann habe auch ich mich untersuchen lassen, und der Arzt hat festgestellt, dass ich zu wenig Spermien produziere. Im Gespräch mit dem Arzt hat sich herausgestellt, dass es daran liegen könnte, dass ich Anabolika einnehme. Er sagte, dass sich die Qualität wieder verbessert, wenn ich mit der Einnahme aufhöre. Außer die Präparate wurden in hohen Dosen über einen längeren Zeitraum eingenommen: Dann ist die Gefahr groß, dass die Schäden bleiben. Ich habe Anabolika über drei Jahre eingenommen und hoffe nun, dass ich keine bleibenden Schäden habe.“

3. Lies den Erfahrungsbericht von Lana. Kannst du ihre Sorgen nachvollziehen? Was sollte sie deiner Meinung nach am besten tun?

Lana, 25 Jahre

„Ich war schon immer eher pummelig, aber das hat mich nie gestört. Seit ein paar Jahren habe ich aber starkes Übergewicht und würde gern abnehmen. Ich habe schon verschiedene Diäten ausprobiert und auch angefangen, Sport zu machen, aber nie lange durchgehalten. Eine böse Überraschung war für mich der letzte Besuch bei der Frauenärztin. Als ich von meinem Kinderwunsch erzählt habe, meinte die Ärztin, es wäre gut, wenn ich abnehmen würde, da mit Übergewicht nicht nur die Fruchtbarkeit reduziert ist, sondern auch die Schwangerschaft risikoreicher ist. Seitdem mache ich mir ständig Sorgen, aber das führt, ehrlich gesagt, nur zu noch mehr Lust auf ungesundes Essen. Mein Mann ist auch nicht gerade dünn und hat gegoogelt, dass Übergewicht auch bei Männern mit Kinderwunsch ungünstig ist. Andererseits kenne ich viele übergewichtige Eltern mit gesunden Kindern, so schlimm kann es doch nicht sein, oder?“