

## Welche Fertilitätsprobleme gibt es?

Wenn Sie nicht gleich schwanger werden, bedeutet das nicht, dass bei Ihnen ein Problem vorliegt. Die Forschung zeigt vielmehr, dass eines von zwei Paaren einfach den falschen Zeitpunkt für einen Zeugungsversuch wählt. Bei den meisten gesunden Paaren endet die Kinderwunschzeit innerhalb eines Jahres mit einer Schwangerschaft. Wenn es bei Ihnen daher einige Zeit dauert, besteht kein Grund zur Sorge. Erst wenn der Erfolg länger als ein Jahr auf sich warten lässt, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Wenn Sie ein Fertilitätsproblem vermuten, lassen Sie sich am besten einen Arzttermin geben. Im Folgenden haben wir Informationen zu einigen häufigeren Fertilitätsproblemen bei Mann und Frau zusammengestellt.

## Fertilitätsprobleme bei Frauen

Der Großteil der Fertilitätsprobleme von Frauen ist bedingt durch ein Problem mit dem Eisprung (häufig findet kein Eisprung statt), durch eine Blockade in den Eileitern (die Spermien gelangen nicht zum Ei) oder durch Endometriose, die Auswirkungen auf den Eisprung selbst oder auf die Wanderung der Zelle durch den Eileiter haben kann.

### Probleme mit dem Eisprung

Der Eisprung wird durch Hormone gesteuert. Ist der Hormonspiegel gestört, kann dies den Eisprung behindern. Ein Zeichen dafür kann z. B. eine unregelmäßige Periode sein. Dies bedeutet, dass nicht in jedem Zyklus ein Eisprung stattfindet.

Hormonelle Störungen, die sich auf den Eisprung auswirken, können von zahlreichen Faktoren verursacht werden. Dazu zählen starke Gewichtsveränderungen, emotionale Probleme, Stress, Ausdauer Sport und Krankheit.

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) zählt ebenfalls zu den Ursachen von Ovulationsstörungen. In diesem Fall besteht ein Hormonungleichgewicht, und an den Eierstöcken befinden sich viele kleine Zysten. Ihr Arzt kann das PCOS mit einem Bluttest feststellen.

Es gibt Behandlungsmethoden, mit denen der Eisprung angeregt werden kann. Die Behandlung muss jedoch auf die persönliche Situation abgestimmt sein. Ihr Arzt erläutert Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten.

### Probleme mit den Eileitern

Eine Blockade der Eileiter verhindert, dass das Spermium zum Ei gelangt und dass das Ei in die Gebärmutter wandern kann, wo es sich nach einer Befruchtung einnistet. Häufigste Ursache einer Eileiterblockade ist eine unbehandelte Chlamydieninfektion. Viele Frauen in dieser Situation sind sich überhaupt nicht bewusst, jemals eine Chlamydieninfektion gehabt zu haben, da diese Infektion häufig ohne jedes Symptom bleibt.

Ihr Arzt wird Ihnen die für Sie am besten geeignete Maßnahme vorschlagen.



## Endometriose

Bei der Endometriose wächst die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium), die normalerweise nur die Gebärmutter auskleidet, auch außerhalb der Gebärmutter. Dadurch kann die Bewegung des Eis durch den Eileiter blockiert oder die Befruchtung auf andere Weise verhindert werden. Häufige Symptome sind starke und/oder sehr schmerzhaftes Regelblutungen.

Endometriose kann mit Medikamenten oder durch operatives Entfernen des überschüssigen Gewebes behandelt werden. Ihr Arzt informiert Sie im Detail über die möglichen Alternativen.

## Weitere Faktoren, die die weibliche Fruchtbarkeit beeinflussen

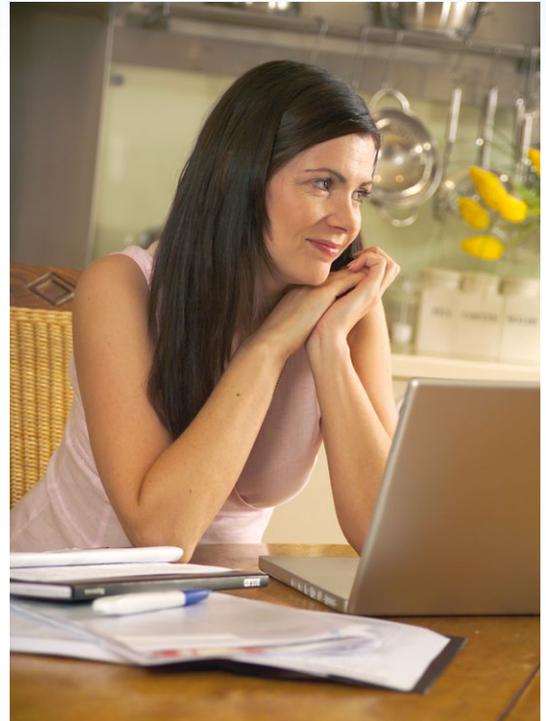
### Fibroide

Fibroide sind Geschwülste im Muskelgewebe der Gebärmutter und können die Eileiter verstopfen oder das Einnistens des befruchteten Eis in der Gebärmutter Schleimhaut verhindern. Fibroide können entfernt werden.

Ihr Arzt beschreibt Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten hierzu.

### Alter

Ihr Alter spielt für die Fruchtbarkeit ebenfalls eine Rolle. Bei Eintritt in die Pubertät befindet sich in den Eierstöcken der Frau ein Vorrat von ca. 300.000 Eizellen. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Zahl ab. Im Alter von 38 bis 40 Jahren beschleunigt sich die Abnahme. Außerdem sinkt die Qualität der verbleibenden Eizellen. Beide Faktoren in Kombination bewirken, dass die Fruchtbarkeit ab einem Alter von 40 Jahren rapide sinkt. Bei Männern sinkt die Fruchtbarkeit ebenfalls mit zunehmendem Alter.



## Fertilitätsprobleme bei Männern

### Niedrige Spermienzahl oder schlechte Spermienqualität

Die Hauptursache verminderter Zeugungsfähigkeit ist eine niedrige Spermienzahl oder schlechte Spermienqualität. Dies bedeutet, dass nicht so viele Spermien vorhanden sind, wie vorhanden sein könnten. Damit sinken die Chancen, dass ein Ei befruchtet wird. Wärme reduziert die Spermienproduktion und kann damit die Spermienzahl senken. Ihr Partner kann die Überwärmung der Hoden verhindern, indem er auf zu heißes Baden sowie auf das Tragen zu enger Unterwäsche verzichtet.

Weitere Gründe für Unfruchtbarkeit (allerdings weniger verbreitet als eine zu niedrige Spermienzahl) sind der Verschluss der von den Hoden ausgehenden Samenleiter, genetische Ursachen oder Hormonstörungen.

### Erektile Dysfunktion

Wenn es einem Mann aus körperlichen oder seelischen Gründen über einen gewissen Zeitraum hinweg nicht gelingt, eine Erektion zu erzielen oder beizubehalten, beeinträchtigt dies seine Fähigkeit zum Geschlechtsverkehr.

## Nicht erklärbare Unfruchtbarkeit

Bei Unfruchtbarkeit, deren Ursache unbekannt ist, versucht ein Paar mehr als zwei Jahre vergebens, ein Kind zu zeugen, ohne dass medizinische Indikationen vorliegen. Alles scheint in bester Ordnung zu sein, dennoch tritt keine Schwangerschaft ein. Dies kann für ein Paar sehr frustrierend und belastend sein, weil es keinen Ansatzpunkt für irgendwelche Maßnahmen zu geben scheint.

Schätzungen zufolge wird rund ein Drittel aller Frauen, die sich in einer solchen Konstellation befinden, innerhalb von drei Jahren ohne medizinische Intervention schwanger. Einige Paare entscheiden sich für eine assistierte Reproduktionsbehandlung, wie etwa die künstliche Befruchtung (In-vitro-Fertilisation, IVF).

## Allgemeine Fertilitätsprobleme

### Alkohol

Sowohl Sie als auch Ihr Partner sollten übermäßigen Alkoholkonsum vermeiden. Alkohol kann die weibliche Fruchtbarkeit senken und die Spermienqualität verschlechtern. Außerdem steigt dadurch das Risiko einer Fehlgeburt.

### Rauchen

Sie und Ihr Partner sollten das Rauchen aufgeben, wenn ein Kinderwunsch besteht. Im Vergleich zu Nichtrauchern ist die Spermienzahl bei Rauchern oft geringer und die Zahl missgebildeter Spermien höher. Bei Frauen wird Rauchen mit einer verfrühten Menopause und Unfruchtbarkeit in Verbindung gebracht. Gleichzeitig steigt damit das Risiko für eine Fehlgeburt und vorzeitige Wehen.

### Gewicht

Idealerweise sollte Ihr eigenes Körpergewicht und das Ihres Partners in einem Bereich liegen, der für Ihre Größe angemessen ist. Bei Frauen kann Untergewicht ebenso wie Übergewicht den Menstruationszyklus stören und die Chance auf eine Empfängnis verringern. Bei Männern kann Übergewicht zu verringerter Spermienzahl und verminderter Spermienqualität führen.

### Medikamente

Wenn Sie oder Ihr Partner Medikamente einnehmen, sollten Sie mit einem Arzt klären, ob diese Ihre Fruchtbarkeit oder die Spermienqualität Ihres Partners einschränken. Möglicherweise sind für die Kinderwunschzeit geeignetere Alternativen verfügbar.

