

## Kinderwunsch: Sterilität der Frau und des Mannes

Von einem unerfüllten Kinderwunsch (Sterilität der Frau; Unfruchtbarkeit der Frau) spricht man, **wenn innerhalb eines Jahres trotz regelmäßigem und ungeschütztem Geschlechtsverkehr keine Empfängnis (Konzeption) stattfindet.**

Die Sterilität wird unterteilt in:

- primäre Sterilität – bisher kein Eintritt einer Schwangerschaft
- sekundäre, erworbene Sterilität – Sterilität nach vorheriger Schwangerschaft



**Die Ursachen für die Unfruchtbarkeit sind bei Mann und Frau vielfältig.** Die Ursache der Unfruchtbarkeit liegt jeweils zu 39 % bei der Frau allein, bei weiteren 26 % sowohl beim Mann als auch bei der Frau. Bei 15 % aller Paare bleibt die Ursache der Kinderlosigkeit ungeklärt. **Eine Sterilitätsbehandlung sollte deshalb stets eine Paartherapie sein.**

Die **höchste natürliche Fruchtbarkeit der Frau liegt zwischen dem 15. und 25. Lebensjahr** und nimmt danach kontinuierlich ab. Mit dem Eintritt in die Menopause (Wechseljahre der Frau) endet die natürliche Fruchtbarkeit. Die natürliche Fertilität des Mannes nimmt ab dem 40. Lebensjahr langsam beginnend ab – sie kann jedoch in Einzelfällen bis ins hohe Alter bestehen bleiben.

Der Behandlungserfolg der Sterilität hängt stark von den individuellen Voraussetzungen des Paares ab. Einflussfaktoren sind u. a. das Alter der Frau sowie das seelische Befinden des Paares. Falls sich die Ursache der Sterilität nicht beseitigen lässt, besteht die Möglichkeit der In-vitro-Fertilisation (IVF; Methode zur künstlichen Befruchtung).

**Von Sterilität ist jedoch erst die Rede, wenn bei regelmäßigem Geschlechtsverkehr zweimal wöchentlich innerhalb von ein bis zwei Jahren keine Schwangerschaft eintritt.**

Neben biografischen/familiären sind folgende **verhaltensbedingte Ursachen für unerfüllten Kinderwunsch:**

- **Ernährung:** nicht vollwertige, mikronährstoffarme Ernährung (Vitalstoffe) und damit verbunden ein Mikronährstoffmangel (Vitalstoffe)
- **Genussmittelkonsum:**
  - Alkohol –  $\geq 14$  alkoholische Getränke/Woche senken die Empfängniswahrscheinlichkeit um 18 %
  - Kaffee (Der Genuss von mehr als zwei Tassen Kaffee (160 mg Koffein) täglich kann bereits zu einer schlechteren Fertilisationsrate führen.), Schwarzer Tee
  - Tabak (Rauchen): Die Konzeptionsrate lag bei den nicht oder nur gelegentlich rauchenden Patientinnen signifikant höher als bei den stark rauchenden Eizell-Empfängerinnen (52,2 % versus 34,1 %), das heißt hoher Tabakkonsum verringert die Rezeptivität des Endometriums.
- Drogenkonsum
- Körperliche Aktivität: Exzessiver Sport
- Psycho-soziale Situation: Stress

- Übergewicht (BMI  $\geq$  25; Adipositas) - errechnen Sie online Ihren BMI-Wert
- Untergewicht: Wissenschaftliche Studien zeigen, dass circa 12 % der primären Sterilität auf starke Abweichungen vom Normalgewicht, das heißt durch Über- oder Untergewicht, zurückzuführen sind. Diese Gewichtsprobleme reduzieren auch die Aussichten auf eine erfolgreiche Sterilitätstherapie.
- Hormonstörungen: Schilddrüsendysfunktion, Hyperandrogenämie (zu viel männliche Hormone), PCO-Syndrom, Anämie (Eisenmangel), Hyperprolaktinämie (zu viel Prolaktin), Diabetes mellitus
- organische Störungen: Eileiterverklebungen, Verwachsungen innerhalb der Gebärmutterhöhle oder außerhalb, verminderte Spermienqualität des Partners

Durch unsere ganzheitlichen diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten sowie eine umfassende Betreuung und Beratung können wir Ihnen helfen, Ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

Welche Behandlung für Sie die Beste ist, wird je nach Ursache individuell für Sie festgelegt und durchgeführt.

Die Gesundheit und eine gesunde Lebensweise von Mann und Frau sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kinderwunsch-Behandlung.