

Ernährung und Gewicht

Eine gute Ernährung ist die Grundlage einer guten Gesundheit. Die Ernährung sollte insgesamt ausgewogen sein, spezielle Nahrungsmittel sind nicht notwendig. Dabei sollte man immer daran denken: Mehr, z.B. überhöhte Dosen an Vitaminen und Mineralstoffen, ist nicht immer besser, und Extreme, z.B. kalorienarme Diäten, sollten vermieden werden. Sie brauchen sich beim Essen und Trinken nichts zu verbieten, es kommt nur auf die richtige Menge an!

Was wir jedoch empfehlen, ist eine erhöhte Zufuhr von Folsäure bereits vor der Schwangerschaft, da der Fetus Folsäure in einem frühen Entwicklungsstadium benötigt. Hierzu empfehlen wir die zusätzliche Substitution über ein Folsäure-Präparat. Zudem ist Folsäure in folgenden Lebensmitteln enthalten:

- Blattgemüse
- Salate
- Vollkornprodukte
- Nüsse
- Tomaten
- Eigelb

Ausgeprägtes Über- oder Untergewicht können die Fruchtbarkeit sowie auch eine Schwangerschaft negativ beeinflussen!

Zur Einschätzung des Körpergewichts errechnet man heutzutage meist den sogenannten BMI (= Body Mass Index). Er berechnet sich aus

$$\frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße (in m)}^2}$$

Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI:

Kategorie	BMI (kg/m ²)
Untergewicht	≤ 16 bis 18,5
Normalgewicht	19 – 25,5
Übergewicht	26 – 30,5
Adipositas	31 bis ≥ 40

Der Einfluss von Untergewicht auf die Fruchtbarkeit

Untergewicht, extremer Gewichtsverlust oder extremer Leistungssport führen bei der Frau zu einer verminderten Produktion des Hormons GnRH (Gonadotropin Releasing Hormon) im Gehirn. GnRH bewirkt dort normalerweise die Freisetzung von luteinisierendem Hormon (LH) und von follikelstimulierendem Hormon (FSH). Beide Hormone sind für die Reifung der Eizellen in den Eierstöcken verantwortlich.

Ist die Produktion dieser Hormone gestört, kommt es zu folgenden Auswirkungen:

- Der Eisprung wird unregelmäßig oder kommt sogar ganz zum Erliegen.
- Östrogene werden nur noch vermindert produziert.
- Die Aufnahmebereitschaft der Gebärmutter Schleimhaut für eine befruchtete Eizelle wird beeinträchtigt.
- Es kommt zu unregelmäßigen Blutungen oder Ausbleiben der Regel.

Bei Männern kann Untergewicht zu

- einer reduzierten Spermienzahl
- einer Funktionseinschränkung der Spermien

führen.

Der Einfluss von Übergewicht auf die Fruchtbarkeit

Ein zu hoher Fettanteil im Körper der Frau wirkt sich auf den Zyklus aus. Das Fettgewebe verhält sich hierbei wie ein hormonproduzierendes Organ und hat folgende Auswirkungen:

- Zyklusunregelmäßigkeiten
- Kein Eisprung oder unregelmäßiger Eisprung
- Erhöhter Spiegel an männlichen Hormonen, dadurch wird die normale Entwicklung der Follikel negativ beeinflusst.
- Häufigeres Auftreten des PCO- Syndroms (Polyzystische Ovarien). Hierbei entstehen Zysten aus dem heranreifenden Eifollikeln ohne dass ein Eisprung eintritt.

Auswirkung von Übergewicht beim Mann:

- Verringerter Testosteronspiegel
- Erektile Dysfunktion
- Verminderte Neubildung von Spermien (Spermiogenese)

Fruchtbarkeit und Rauchen

Niemand wird heutzutage die allgemein gesundheitsschädlichen Auswirkungen des Rauchens anzweifeln wollen. Weniger bekannt ist, dass Rauchen einen wesentlichen Einfluss auf die Fruchtbarkeit sowohl bei Frauen als auch bei Männern hat.

Auswirkungen des Rauchens auf eine Kinderwunschbehandlung

Raucherinnen

- haben häufiger Menstruationsstörungen.
- benötigen höhere Dosen des Gonadotropin zur Stimulation und entwickeln weniger Eibläschen.
- haben geringere Östradiol Spiegel.
- entwickeln weniger implantationsfähige Eizellen.
- haben niedrigere Befruchtungsraten bei IVF und ICSI.
- haben geringere Implantationsraten.
- erleiden mehr Fehlgeburten im Rahmen einer IVF/ICSI.
- haben eine erhöhte EUG-Rate.

Raucher

- weisen eine geringere Anzahl von Spermien auf.
- weisen eine geringere Beweglichkeit der Spermien auf.
- weisen mehr Abnormalitäten in der Spermienform und -funktion auf.

Bitte denken Sie auch daran, dass Passivrauchen einen negativen Einfluss auf Ihre Gesundheit hat.

Was kann man tun?

Prinzipiell wird empfohlen das Rauchen aufzugeben, wenn ein Kinderwunsch besteht. Glücklicherweise ist der negative Effekt des Rauchens auf die Fertilität zum größten Teil reversibel. Es ist jedoch erwiesen, dass das Rauchen mindestens ein halbes Jahr aufgegeben werden muss, um wieder eine normale Fruchtbarkeit zu erlangen.

Fruchtbarkeit und Stress

Stress muss nicht automatisch etwas Negatives bedeuten, denn für viele Situationen braucht der Körper eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Erst dann, wenn eine Stresssituation dauerhaft anhält, wird er zu einer Belastung.

Auswirkung von Stress auf die Fruchtbarkeit

Es gibt keine Hinweise darauf, dass Stress die eigentliche Ursache von Unfruchtbarkeit sein kann. Allerdings können starke Stresssituationen bei Frauen Veränderungen im Hormonspiegel und unregelmäßige Zyklen hervorrufen.

Außerdem konnte gezeigt werden, dass in seltenen Fällen Verkrampfungen (Spasmen) der Eileiter, Minderung der sexuellen Lust und verminderte Samenbildung beim Mann auftreten können.

Stress durch unerfüllten Kinderwunsch

Unerfüllter Kinderwunsch kann selbst zu einer stark belastenden Situation werden. Viele Paare erleben jeden Monat wieder neu die Situation zwischen Hoffnung auf eine Schwangerschaft und der Enttäuschung, wenn es nicht klappt.

Auch die Kinderwunschbehandlung selbst, die Tests und die finanzielle Belastung können sowohl körperlich als auch emotional stark belastend sein und die eheliche Beziehung vor Herausforderungen stellen.

Was kann man selbst tun?

Der Wunsch nach einem eigenen Kind darf auch bei einer Kinderwunschbehandlung nicht der wichtigste Lebensinhalt sein. Suchen Sie gemeinsam den Ausgleich im Sport, dem Zusammensein mit Freunden oder in der Erfüllung einer beruflichen Aufgabe. Legen Sie immer wieder Therapiepausen ein.