

22. OKTOBER 2024 • GESUNDHEIT

Worauf Paare mit Kinderwunsch achten sollten

Die Wahrscheinlichkeit »einfach so« schwanger zu werden, liegt Mitte 30 nur noch bei 15 Prozent pro Zyklus. Was heißt das für Ernährung, Stress, Sport und Sauna? Und wie oft sollte man um den Eisprung herum Sex haben? Die Reproduktionsmedizinerin Corinna Mann klärt auf.

Interview von Luise Land

SZ-Magazin: Frau Mann, Sie helfen Paaren in Ihrer Praxis dabei, ein Baby zu bekommen, und bezeichnen sich selbst als Kinderwunschärztin. Simpel gefragt: Wie zeugt man ein Kind?

Corinna Mann: Wenn ein Mann und eine Frau ungeschützten Geschlechtsverkehr haben und der Mann einen Orgasmus hat, gelangen Spermien ins hintere Scheidengewölbe, das ist der hintere Teil der Vagina. Von da aus schwimmen sie durch den Gebärmutterhals in die Gebärmutter, weiter durch die Gebärmutterhöhle, bis in den Eileiter. Wenn die Frau gerade ihren Eisprung hat, treffen die Spermien dort auf eine Eizelle. Die Spermien können auch einige Tage überleben und »warten« dann auf

die Eizelle. Das bedeutet, dass Geschlechtsverkehr bis zu sieben Tage vor dem Eisprung zu einer Schwangerschaft führen kann.

Was passiert, wenn beide aufeinandertreffen?

Viele Spermien versuchen, in die Eizelle einzudringen. Einem Spermium gelingt es und die Eizelle wird befruchtet. Anschließend wandert die befruchtete Eizelle über mehrere Tage durch den Eileiter zur Gebärmutter, nistet sich ein – und die Frau wird schwanger.

Klingt einfacher, als es in der Praxis oft ist. Lassen Sie uns den Prozess also noch mal genauer anschauen: Woher kommen die Eizellen?

Jedes Mädchen wird mit einer großen Eizellreserve in den Eierstöcken geboren. Diese Reserve ist einmal angelegt und erneuert sich nicht. Die Eizellen befinden sich erst mal in einer Art Schlummerstadium, bis das Mädchen in die Pubertät kommt, sie heranreifen und es zum ersten Eisprung kommt. Dies bedeutet, dass eine reife Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter springt. Und von da an passiert das bei einem regelmäßigen Zyklus etwa einmal im Monat, bis die Eizellreserve erschöpft ist und die Frau mit durchschnittlich Anfang 50 in die Wechseljahre kommt. Dies ist von Frau zu Frau aber sehr unterschiedlich. Wichtig hierbei ist, dass die Eizellreserve nicht durch die Eisprünge aufgebraucht wird, sondern die Eizellen im Verlauf natürlicherweise weniger werden. Von den etwa 400 000 vorhandenen Eizellen zu Beginn der Pubertät springen im Laufe des Lebens nur etwa 400 Eizellen beim monatlichen Eisprung. Während bei einem Eisprung in der Regel eine Eizelle springt, gehen gleichzeitig rund 1000 Eizellen durch natürliche Vorgänge in den Eierstöcken verloren.

Und wie entstehen die Spermien?

Die Spermien werden in den kleinen Samenkanälchen im Hoden des Mannes gebildet und erneuern sich fortlaufend alle drei Monate. Die

Bildung der neuen Spermien erfolgt fortlaufend bis ins hohe Alter. Sie durchlaufen eine Reihe von Reifungsprozessen, bis sie ausgereift sind und für den Samenerguss zur Verfügung stehen.

Die Wahrscheinlichkeit, innerhalb eines Zyklus schwanger zu werden, ist nicht so hoch, wie man denkt, oder?

Das hängt vom Alter der Frau ab. Ist ein Paar gesund und Mitte bis Ende 20, liegt die Wahrscheinlichkeit bei rund 30 Prozent, in einem Zyklus schwanger zu werden. Ist das Paar Mitte 30, liegt die Wahrscheinlichkeit nur noch bei ungefähr 15 Prozent. Und mit 40 rein statistisch nur noch bei um die fünf Prozent pro Zyklus.

Kann man sagen, wie lange es im Schnitt dauert, bis es klappt?

Bei jüngeren Paaren im Schnitt drei bis sechs Monate. Allerdings ist das ein Durchschnittswert. Es gibt also viele Paare, bei denen das ganz anders ist. Bei manchen klappt es gleich beim ersten Mal, bei manchen nach vier, fünf Monaten, bei manchen nach zehn bis zwölf und bei anderen gar nicht auf dem natürlichen Weg.

Wieso sinkt die Wahrscheinlichkeit so rapide, je älter man wird?

Wenn Frauen älter werden, altern ihre Eizellen mit ihnen. Über das Leben hinweg sind sie allen möglichen Umwelteinflüssen ausgesetzt

Alle SZ-Produkte

info@reportageschule.de

Süddeutsche Zeitung Magazin



verantwortlich ist, dass sich die Chromosomen richtig anordnen und die Eizelle genetisch intakt ist, verändert sich zwischen Anfang 30 und Mitte 40 stark und altert. Die DNA in einem Großteil der Eizellen ist dann nicht mehr in Ordnung. Mit Ende 30 sind meistens noch genügend Eizellen vorhanden, aber nur noch jede vierte oder fünfte ist so gesund, dass sie befruchtet werden kann.

Spielt es eine Rolle, wann man seine erste Periode bekommen hat?

Es gibt Hinweise darauf, dass Frauen, die früh im Leben ihre Blutung bekommen, auch ein bisschen früher in die Wechseljahre kommen. Man sollte sich aber eher anschauen, wann die Mutter, Großmütter und Tanten in die Wechseljahre gekommen sind, wenn man abschätzen möchte, wie lange man fruchtbar ist. Wenn Frauen früher in die Wechseljahre kommen, ist das bei ihren Müttern häufig auch so gewesen. Aber auch das sind nur ungefähre Hinweise.

Kann man es genauer bestimmen?

Ja, indem man sich zum Beispiel bei seiner Gynäkologin Blut abnehmen und die Höhe des AMH-Wertes (Anti-Müller-Hormon) testen lässt, der Auskunft darüber gibt, wie viele Eizellen noch da sind. Zusätzlich kann die Eizellreserve mit einem vaginalen Ultraschallschall der Eierstöcke bestimmt werden. Eine von 100 Frauen kommt schon vor ihrem 40. Lebensjahr in die Wechseljahre, das ist gar nicht so wenig. Diese Untersuchungen können einen Hinweis darauf geben.

»Dünnflüssiger Zervixschleim ist ein sehr guter Hinweis darauf, dass sich der Eisprung nähert«

Der richtige Zeitpunkt für Sex ist entscheidend. Woher weiß man, wann man loslegen sollte?

Am fruchtbarsten ist jede Frau am Tag ihres Eisprungs und am Tag davor. Die fruchtbaren Tage beginnen allerdings schon bis zu sechs Tage davor, weil Sperma je nach Qualität drei bis sieben Tage im Körper einer Frau überleben kann. Um herauszufinden, wann die fruchtbaren Tage sind, notiert man zum Beispiel in einer Zyklusapp erst mal jeden Monat den Beginn der Menstruation. Dann sieht man schon, ob man einen einigermaßen regelmäßigen Zyklus von 26 bis

32 Tagen hat. Ganz grob lässt sich sagen, dass die fruchtbaren Tage in der Mitte des Zyklus liegen, der Eisprung also etwa 12 bis 16 Tage nach dem ersten Zyklustag stattfindet. Aber da Zyklen unterschiedlich lang sind und schwanken können, ist dies nur eine grobe Schätzung. Wer das genauer wissen möchte, kann mithilfe von Ovulationstests seinen Zyklus tracken.

Wie funktionieren diese Tests?

Sie messen die Konzentration des luteinisierenden Hormons, kurz LH genannt, im Urin, das ist ein Hormon, das den Eisprung auslöst und kurz davor in der Konzentration steigt. Genauere Ovulationstests messen zusätzlich das Östrogen, das schon vor dem LH steigt und einem damit noch früher sagt: Der Eisprung steht bevor. Je nach Zykluslänge kann man sechs bis sieben Tage vor dem erwarteten Eisprung anfangen zu messen. Und dann gibt es noch Methoden der natürlichen Familienplanung. Zum Beispiel kann untersucht werden, wie sich der Zervixschleim im Laufe des Zyklus verändert. Eine weitere Möglichkeit ist die morgendliche Temperatur zu messen. Die steigt aber erst an, wenn der Eisprung schon stattgefunden hat.

Wie geht das?

Am Anfang des Zyklus hat man kaum Ausfluss, dann wird er weißlich, wird immer mehr, und dann, in Richtung Eisprung, wird er dünnflüssig und durchsichtiger, fast wie Eiweiß. Viel und dünnflüssiger Zervixschleim ist ein sehr guter Hinweis darauf, dass sich der Eisprung nähert.

Manche Frauen fühlen ihren Eisprung auch.

Jede Frau hat eine andere Körperwahrnehmung, aber die meisten Frauen könnten ihren Eisprung wahrscheinlich fühlen, wenn sie genauer darauf achten würden. In unserer Praxis erleben wir häufig, dass Frauen, die einen unerfüllten Kinderwunsch haben, sehr genau auf ihren Zyklus achten und dadurch anfangen, ihren Eisprung zu fühlen. Oft wissen sie sogar, auf welcher Seite er stattgefunden hat, weil mal der linke und mal der rechte Eierstock einen Eisprung hat

und die Frauen dadurch links oder rechts ein Ziehen spüren. Beim Eisprung wird ein bisschen Flüssigkeit freigesetzt, die das Bauchfell etwas reizen kann. Dies ist häufig der Schmerz oder das Ziehen, das gespürt wird.

Sollte man nur während des Eisprungs Sex haben oder zu jedem Zeitpunkt des Zyklus?

Wer ein Kind zeugen möchte, sollte in der fruchtbaren Zeit alle zwei Tage Verkehr haben. Dann ist die Qualität der Spermien gut und die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass man den Eisprung oder den Tag davor trifft. Wenn man mehr als alle zwei Tage Sex hat, kann es sein, dass die Qualität der Spermien etwas schlechter wird.

Man kann also auch zu viel Sex haben?

Wenn der Mann sehr häufig einen Samenerguss hat, sind die guten Spermien weniger konzentriert. Es gibt viele Männer, die nicht so gute Spermien haben, und wenn sie jeden Tag einen Samenerguss haben, kann es sein, dass die Qualität zu schlecht ist oder nicht genug gute Spermien vorhanden sind, um die Eizelle zu befruchten. Andersherum ist es für die Fruchtbarkeit auch nicht gut, zu lange keinen Samenerguss zu haben. Manche Männer denken, sie sollten ihr Sperma aufsparen, aber das bringt nichts. Wenn ein Mann länger als zehn Tage keinen Samenerguss hatte, nimmt die Qualität auch ab.

Es gibt eine Reihe an Ratschlägen, was man tun und nicht tun sollte, um schwanger zu werden. Welche Bedeutung hat zum Beispiel die Ernährung?

Generell empfehle ich eine mediterrane Ernährung, was bedeutet: viel frisches Gemüse, viel frisches Obst, nicht zu viel Zucker, pflanzliche Öle, Fisch und wenig Snacks. Es gibt auch Studien, die zeigen, dass eine ballaststoffreiche Ernährung die Fruchtbarkeit erhöhen kann, also Hülsenfrüchte wie Linsen oder Bohnen, aber auch Möhren, Kartoffeln und Vollkornprodukte.

Was noch?

Rauchen ist sehr schlecht für die Eizellqualität. Alkohol auch. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat gerade erst in einem Bericht veröffentlicht, dass jedes Glas schädigt – das gilt auch für die Fruchtbarkeit. Wenn man alles richtig machen möchte, sollte man am besten gar keinen Alkohol trinken. Nach Möglichkeit sollten nicht mehr als zwei bis drei Drinks, also drei Bier oder drei Gläser Wein, pro Woche getrunken werden. Auch starkes Über- oder Untergewicht mindert die Fruchtbarkeit. Und es gibt Daten dazu, dass mehr als vier bis fünf Tassen Kaffee am Tag die Fruchtbarkeit senken. Ein, zwei Tassen sind aber kein Problem. Das alles gilt für Frauen und für Männer.

Senkt Stress die Fruchtbarkeit?

Stress an sich nicht, aber die Auswirkungen davon. Man ernährt sich schlechter, isst zu wenig, schläft zu wenig, hat keinen Ausgleich. Vielen Paaren, die schon lange einen unerfüllten Kinderwunsch haben, wird der Ratschlag gegeben: Entspannt euch mal, dann wird das schon! Das ist aber Quatsch, das bringt nichts. Es geht um einen ausgewogenen Lebensstil und darum, seinem Körper nicht das Gefühl zu geben, dass er mit Überleben beschäftigt ist. Deswegen sollten Frauen auch keinen extremen Leistungssport machen in der Zeit, zum Beispiel nicht auf einen Marathon trainieren. Wenn der Körper das Gefühl hat, auf der Flucht zu sein, ist er nicht so empfängnisbereit. Sport ist natürlich erlaubt und gut, es sollte nur nicht zu intensiv in der Kinderwunschzeit betrieben werden. Ausreichender Schlaf ist auch sehr wichtig. Bei Schichtarbeiterinnen oder Krankenschwestern sieht man zum Beispiel, dass die Perioden unregelmäßiger werden können.

»Dass die Frau nach dem Sex lange liegenbleiben sollte, ist ein Mythos«

Kann man sofort schwanger werden, sobald die Pille abgesetzt wird?

In der Theorie kann eine Frau zwei Wochen nach dem Absetzen schwanger werden. Bei vielen Frauen dauert es aber, bis sich der Zyklus wieder richtig einpendelt. Zwei, drei Monate sind normal, bei manchen dauert es auch sechs Monate. Es stecken allerdings häufig auch unerkannte Zyklusstörungen dahinter, die vorher nicht bemerkt wurden, weil die Frau lange die Pille genommen hat und keinen Zyklus hatte. Dann setzt sie die Pille nach Jahren ab und merkt dann erst, dass ihr Zyklus eigentlich unregelmäßig ist. Nachdem man sie abgesetzt hat, reduziert die Pille die Fruchtbarkeit nicht mehr, sie kaschiert nur mögliche Zyklusbeschwerden.

Jetzt haben wir noch wenig über die Männer gesprochen. Was sollten Männer tun, um die Qualität ihrer Spermien zu erhöhen?

Spermien mögen keine Hitze, deswegen sollten Männer mit akutem Kinderwunsch nur wenig in die Sauna gehen oder heiße Bäder nehmen. Kurz schadet das zwar eher nicht, lange Saunagänge und Vollbäder sollte man aber nicht machen. Cannabiskonsum wirkt sich auch negativ auf die Anzahl der Spermien aus und macht sie weniger beweglich. Auch Rauchen beeinflusst die Spermienqualität negativ. Darüber hinaus kann auch die Ernährung des Mannes die Gesundheit der künftigen Kinder beeinflussen. Neuere Studien zeigen, dass zum Beispiel fettreiche Lebensmittel in den Wochen vor der Zeugung das Risiko steigern, dass das Kind eine Stoffwechselerkrankung bekommt oder übergewichtig wird. Und es gibt viele Studien, die zeigen, dass das Rauchen des Vaters vor der Zeugung das Leukämierisiko für Kinder steigert.

Gibt es etwas, das Männer beim Sex beachten sollten?

Man sollte kein Gleitgel verwenden oder genau auf die Inhaltsstoffe achten, da einige Gleitgele Substanzen beinhalten, die schädlich für Spermien sind und sie weniger beweglich machen. Es ist allerdings

ein Mythos, dass Sexstellungen irgendeine Rolle spielen. Und auch, dass die Frau nach dem Sex lange liegenbleiben sollte, was man immer mal wieder hört. Sobald das Sperma drin ist, schwimmt es ganz schnell hoch.

Woran liegt es, dass es bei manchen so schnell geht – und bei anderen ewig dauert?

Wenn wir das wüssten. Es gibt so viele individuelle Faktoren, warum Männer oder Frauen weniger fruchtbar sind: ein unregelmäßiger Zyklus, Alter, Lebensstil. Und auch schlechtes Sperma ist nicht selten. Früher wurden häufig nur Frauen auf ihre Fruchtbarkeit untersucht. Heute weiß man, dass in einem Drittel der Fälle, in denen ein Paar nicht schwanger wird, die Ursache ausschließlich beim Mann liegt.

Was tun, wenn es nicht klappt?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, dass Frauen unter 35 nach einem Jahr regelmäßigem und ungeschütztem Verkehr ihre Gynäkologin aufsuchen sollten und Frauen über 35 nach sechs Monaten. Ich finde diese Zahlen aber ein bisschen veraltet und würde auch jungen Paaren empfehlen, erste Untersuchungen zu machen, wenn es nach sechs Monaten nicht klappt. Frauen können dann bei der Gynäkologin oder dem Gynäkologen einen Ultraschall machen und die Hormone testen lassen, um zu gucken, wie viele Eizellen noch da sind, ob Zyklusstörungen vorliegen, ob mit der Schilddrüse alles in Ordnung ist, ob zu viel vom Stresshormon Prolaktin im Blut ist. Männer sollten beim Urologen ein Spermogramm machen lassen. Denn es wäre ja schade, wenn man es ein Jahr oder länger probiert und dann erst feststellt, dass man vielleicht gar nicht so fruchtbar ist.

Rechte am Artikel können Sie [hier](#) erwerben.



SZ Plus-Abonnement:

[AGB](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz-Einstellungen](#) [Abo kündigen](#)

Vertrag mit Werbung:

[Vertragsbedingungen](#) [Datenschutz](#) [Cookie-Policy](#)

[Vertrag mit Werbung kündigen](#) [Widerruf nach Fernabsatzgesetz](#) [Widerspruch](#)

[Kontakt und Impressum](#)