



## Podcast-Serie „Babyharmonie“

### Folge 1: Kinderwunsch

„Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein umso mehr.“ Das trifft für viele Paare zu, denn oft ist die Schwangerschaft eine unerwartete Überraschung. Was aber, wenn ein Paar schon lange ein Kind plant, es aber nicht so richtig klappen will? Ist einer der beiden Partner vielleicht zeugungsunfähig? Eine Angst, die bei vielen Paaren schnell aufkommt.

Umso wichtiger ist es, dem unerfüllten Kinderwunsch auf den Grund zu gehen, denn die Ursachen für eine ausbleibende Schwangerschaft sind vielfältig, bestätigt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse: „Die Ursachen bei Frauen können beispielsweise Erkrankungen oder Fehlbildungen der Gebärmutter, aber auch Entzündungen der Eierstöcke sein. Hormonelle Störungen oder Erkrankungen wie Diabetes kommen ebenfalls in Frage. Um eine ursächliche Erkrankung auszuschließen, empfiehlt sich auf jeden Fall ein Arztbesuch.“

Aber Vorsicht – nur in 30 Prozent der Fälle sind die Gründe bei der Frau zu suchen. Ein Viertel ist auf den Mann zurückzuführen: Erektionsprobleme, ein gestörter Hormonhaushalt, Infektionen und Schädigungen des Hodengewebes oder der Samenleiter sowie eine verminderte Spermienqualität können eine Schwangerschaft verhindern. In 40 Prozent aller Fälle spielen ungünstige Voraussetzungen beider Partner zusammen, in jedem zwanzigstem Fall bleibt die Ursache unklar.

Was viele nicht ahnen: Oft hat die Lebensweise einen entscheidenden Einfluss. „Bei vielen Paaren mit Kinderwunsch verhindern Zigaretten, zu viel Alkohol, privater oder beruflicher



Stress oder im schlimmsten Fall der Konsum von Drogen eine Schwangerschaft“, erklärt Dr. Hantke.

Über- oder Untergewicht sind ebenfalls zu vermeiden. Das kann zu Zyklusstörungen bei der Frau führen, was eine Schwangerschaft erschwert. Auch übermäßig viel Sport kann zum Problem werden: Die Folge ist häufig eine gestörte Hormonproduktion, wodurch bei der Frau der Eisprung ausbleiben oder sich die Spermienqualität beim Mann verschlechtern kann.

Erheblichen Einfluss hat auch das Alter der Frau. Ab dem 30. Lebensjahr nimmt ihre Fruchtbarkeit langsam ab. Aber auch bei Männern tickt die biologische Uhr – ihre Zeugungsfähigkeit lässt ab dem 40. Lebensjahr langsam nach.

Die Chancen auf eine Schwangerschaft lassen sich häufig durch eine gesunde Lebensart erhöhen. Es gilt: Finger weg von Zigaretten, Drogen und zu viel Alkohol. Entspannungsübungen sind ein Ausgleich bei zu viel Stress. Selbst der starke Wunsch, Eltern zu werden, kann ein Paar großem Stress aussetzen. Das wirkt sich negativ auf die Zeugungsfähigkeit beziehungsweise die Fruchtbarkeit aus. Setzen Sie sich also nicht unter zu großen Druck.