

Lebensstil- und Umweltfaktoren

Die ganzheitliche Fortpflanzungsmedizin berücksichtigt – bei der Diagnostik und Therapie – stets den Körper und Geist gleichermaßen.

Folgende Lebensumstände des Patienten werden erfasst bzw. berücksichtigt:

- Psychosomatische Störungen
- Körpergewicht (Unter- bzw. Übergewicht)
- Ernährungsweise
- Genussmittelkonsum (Koffein, Alkohol, Tabak)
- Körperliche Aktivität
- Dauermedikation inkl. Drogeneinnahme
- Umweltbelastungen – Intoxikationen (Vergiftungen)



Psychosomatische Störungen

Psychosomatische Störungen (z.B. durch Anorexia nervosa, Bulimie) können die natürliche Fertilität beeinträchtigen. Dieses hat Einfluss auf die Bildung der Steuerungshormone (GnRH), was notwendig ist zur Freisetzung des Hormons LH und FSH. Beide Hormone sind von Bedeutung für die Entwicklung von Eizellen und den Eisprung.

Körpergewicht (Unter- bzw. Übergewicht)

Übergewicht bzw. Untergewicht haben einen Einfluss auf die natürliche Fertilität. Übergewicht beim Mann, insbesondere die androide Körperfettverteilung (Körperfett am Bauch) führt zum Abfall des freien, das heißt des biologisch aktiven Testosterons (männliches Hormon).

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass circa 12 % der Unfruchtbarkeit bei der Frau auf starkes Übergewicht oder Untergewicht zurückzuführen sind. Dieses hat Einfluss auf die Bildung der Steuerungshormone (GnRH), was notwendig ist zur Freisetzung des Hormons LH und FSH. Beide Hormone sind von Bedeutung für die Entwicklung von Eizellen und den Eisprung.

Ernährungsweise (ausgewogen, vollwertig und vitalstoffreich)

Eine vitalstoffreiche und vollwertige Ernährung ist von großer Bedeutung für die Fertilität von Mann und Frau: Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Einnahme von bestimmten Vitalstoffen (Mikronährstoffen) die Schwangerschaftsrate verbessern kann.

Koffeinkonsum

Der Genuss von mehr als vier Tassen Kaffee täglich kann bereits die weibliche Fruchtbarkeit beeinträchtigen.

Alkoholkonsum

Sexualhormone (z. B. Östrogene) können aufgrund alkoholbedingter Leberschädigungen nicht mehr entsprechend abgebaut werden und führen zur hormonellen Störung.

Erhöhter Alkoholkonsum kann zu einer schlechteren Qualität der Samenzellen führen. Die Samenzellichte wird reduziert und der Anteil der fehlgebildeten Samenzellen nimmt zu. Des

Weiteren führt erhöhter Alkoholkonsum zu Beeinträchtigungen der sexuellen Lust und Potenz.

Erhöhter Alkoholkonsum kann Störungen der Follikelreifung (Eizellreifung) und des Monatszyklus bedingen, wodurch die weibliche Fruchtbarkeit beeinträchtigt wird.

Tabakkonsum

Rauchen kann zur verminderten Beweglichkeit von Spermazellen führen und damit die Befruchtungschancen vermindern.

Der Konsum von mehr als 10 Zigaretten am Tag vermindert die Chancen, dass sich ein Embryo in den Uterus (Gebärmutter) einnistet. Des Weiteren führt Rauchen vermehrt zu Mehrlingsschwangerschaften. Es wurde eine verringerte Schwangerschaftsrate beim Transfer von subjektiv als morphologisch einwandfrei beurteilten Embryonen bei Raucherinnen gegenüber Nichtraucherinnen festgestellt.

Körperliche Aktivität

Moderate körperliche Aktivität verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand und damit auch die Fruchtbarkeit. Exzessiver Sport wirkt sich nachteilig auf die Fruchtbarkeit aus.

Dauermedikation inkl. Drogeneinnahme

Antibiotika wie Cotrimoxazol oder Gentamycin oder Antihypertensiva wie Reserpin oder Methyldopa können zu einer Beeinträchtigung der Spermazellbildung führen. Drogen (Cannabis) führt bei regelmäßigem Konsum zur verminderten Testosteron-Produktion und geringerer Spermatozoendichte.

Folgende Medikamente können bei der Frau zu Follikelreifungsstörungen (Eizellreifungsstörungen) und beim Mann u.a. zu einem Libidoverlust führen:

- Antiandrogene
- Antidepressiva
- Antiemetika
- Antihypertensiva
- Antisymphotonika
- Endogene Opiate (Endorphine)
- H2-Rezeptorenblocker
- Melatonin
- Neuroleptika der Gruppen Benzisoxazolpiperidin, Butyrophenone, Dibenzodiazepine, Phenothiazine oder Thioxanthene
- Opioide

Zytostatika (Substanzen, die das Zellwachstum bzw. die Zellteilung hemmen) schädigen Hoden und Ovarien (Eierstöcke) – z.B. Cyclophosphamid.

Umweltbelastungen - Intoxikationen (Vergiftungen)

Überwärmung der Hoden (Arbeit am Hochofen, Bäckerei, häufige Saunagänge; Sitzheizung im Auto) kann die Zeugungsfähigkeit mindern. Die Spermien werden in der Anzahl weniger, langsamer und sind häufiger fehlgebildet.

Umweltbelastungen wie z.B. durch polychlorierte Biphenyle (PCB) - giftige und krebserregende chemische Chlorverbindungen ("Weichmacher") - beeinträchtigen die Fertilität des Mannes.

Beruflicher Kontakt mit Narkosegasen kann die Fruchtbarkeit der Frau beeinträchtigen

Optimierung der Lebensstil- und Umweltfaktoren

Die körperliche und psychische Gesundheit von Mann und Frau sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Kinderwunschbehandlung.