



Unerfüllter Kinderwunsch?

Kronen Zeitung/Gesundheitsmagazin | Seite 4 | 8. Januar 2022
Auflage: 713.038 | Reichweite: 1.808.000

Kinderwunschzentrum

Seite 4 

GESUND

Samstag, 8. Jänner 2022



Foto: shutterstock / Kinderwunschzentrum an der Wien

Unerfüllter Kinderwunsch?

Meist liegt es an „ihm“. Wie es mit der Fruchtbarkeit der Männer aussieht.

Experten schlagen Alarm: In der Samenflüssigkeit österreichischer Männer befinden sich immer weniger Spermien. Dies führt dazu, dass das „starke Geschlecht“ zunehmend unfruchtbarer wird. „Die genauen Hintergründe liegen noch weitgehend im Dunkeln. Angeborene Entwicklungsstörungen, wie z. B. eine Hodenfehlfunktion, können die Ursache sein“, erklärt Prof. Dr. Heinz Strohmayer, ärztlicher Leiter, Kinderwunschzentrum an der Wien. Auch ungesunder Lebensstil beeinflusst die Zeugungsfähigkeit negativ.

Wie klappt es doch mit einem Baby?

Mit den folgenden ärztlichen Empfehlungen können Männer ihre Spermienqualität verbessern und ihre Fruchtbarkeit steigern: „Besonders wichtig ist, nicht zu rauchen, außerdem ein nor-

males Körpergewicht, ausreichend Bewegung sowie der Verzicht auf Anabolika oder Hormonpräparate im Fitnessbereich.“

Richtige Ernährung als wichtiger Aspekt

Gesundes Essen spielt ebenso eine bedeutende Rolle: Am besten auf ausgewogene Ernährung setzen, die aus Mischkost mit frischem Obst und Gemüse, Olivenöl, wenig rotem Fleisch und viel Fisch besteht. Nüssen sagt man ebenso eine verbessernde Wirkung nach.

Die männliche Fruchtbarkeit kann ganz einfach mittels Spermogramm untersucht werden. Dabei eruiert Experten die Anzahl der Samenzellen, deren Beweglichkeit sowie Form und vergleichen das Ergebnis mit den Werten, welche die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als ideal vorgibt.

Mag. Monika Kotasek-Rissel