

# Männer überschätzen oft ihre Fruchtbarkeit



(Bild: ryanking999/stock.adobe.com)

Zwei Drittel der 50-59-jährigen Männer in Österreich schätzen sich selbst noch als sehr oder eher fruchtbar ein. Schon ab 40 Jahren sinkt aber die Fruchtbarkeit auch beim Mann, und nimmt Einfluss auf die Gesundheit des Kindes. Dass dieses Wissen noch nicht in der Gesellschaft angekommen ist, zeigt ein Online-Umfrage des Marketagent Instituts

„Die männliche Fruchtbarkeit ist ein guter Indikator dafür, wie es um die Männergesundheit generell steht - und diese bereitet uns große Sorgen“, betont Prof. Heinz Strohmmer, Gründer und ärztl. Leiter des Kinderwunschzentrum an der Wien. Fruchtbarkeit ist kein reines Frauenthema, nur leider beschäftigt 'Mann' sich viel zu selten damit. Die Ursachen für ungewollte Kinderlosigkeit liegen zu 55,4 Prozent bei „ihm“, 14,9 Prozent bei der Frau und in 29,7 Prozent der Fälle an beiden Partnern. Untersuchungen zeigen, dass die Spermazellen von 45-jährigen im Vergleich zu unter 35-jährigen Männern weniger beweglich sind.

So können Männer ihre Spermienqualität verbessern und ihre Fruchtbarkeit steigern: „Besonders wichtig ist das Nichtrauchen, ein normales Körpergewicht, ausreichend Sport und körperliche Bewegung sowie der Verzicht auf Anabolika oder Hormonpräparate im Fitnessbereich“, meint Prof. Strohmmer. Gesunde Ernährung spielt ebenfalls eine bedeutende Rolle. Experten empfehlen ausgewogene Mischkost aus frischem Obst und Gemüse, Olivenöl, Nüssen, wenig rotem Fleisch und stattdessen viel Fisch.