



LEBEN

GESELLSCHAFT

08.06.2022

Umfrage: Österreichische Männer überschätzen ihre Fruchtbarkeit

Das alte Sprichwort von Wilhelm Busch scheint überholt: Auch Vater werden ist mittlerweile schwerer als Mann denkt.

Die Expert:innen des Kinderwunschzentrum an der Wien warnen: Österreichische Männer überschätzen ihre eigene Fruchtbarkeit. Schon ab 40 Jahren sinkt die Fruchtbarkeit bei Männern und nimmt Einfluss auf die Gesundheit des Kindes.

Dass dieses Wissen noch nicht in der Gesellschaft angekommen ist, zeigt eine vom Kinderwunschzentrum in Auftrag gegebene Studie: Zwei Drittel aller Männer über 50 Jahre schätzen sich als sehr oder eher fruchtbar ein. Insgesamt denken nur 8,3 Prozent aller Männer darüber nach, ihre Samenzellen untersuchen zu lassen.

„Die männliche Fruchtbarkeit ist ein guter Indikator dafür, wie es um die Männergesundheit generell steht – und diese bereitet uns große Sorgen“, so Prof. Heinz Strohmer, Gründer und ärztlicher Leiter des Kinderwunschzentrum an der Wien: „Es passiert immer öfter, dass wir Männern mitteilen müssen, dass sie nahezu unfruchtbar sind. Mit dem Thema Fruchtbarkeit konfrontieren sich viele erst bei der Kinderwunschbehandlung, dabei sollten hier schon früh Maßnahmen gesetzt werden.“

Das Thema wird häufiger mit Frauen assoziiert

Obwohl das Thema Fruchtbarkeit sowohl das männliche als auch das weibliche Geschlecht betrifft, wird Fruchtbarkeit von 28 Prozent der Männer ausschließlich mit Frauen in Verbindung gebracht. Ein Viertel aller Männer hat außerdem noch nie über die männliche Fruchtbarkeit nachgedacht und erkennt Unfruchtbarkeit somit nicht als ein persönliches Problem. Dennoch gab jeder Sechste an, einen Mann mit Fruchtbarkeitsproblemen zu kennen.

Männer ab 50 überschätzen sich

Insgesamt schätzen sich 70,1 Prozent der österreichischen Männer als sehr fruchtbar ein. Wobei es hier keinen großen Unterschied im Alter gibt: 75,6 Prozent der 20- bis 29-Jährigen als auch 66,7 Prozent aller 50+-Männer. Frauen in diesem Alter haben wohl andere Erfahrungen gesammelt – nur 28 Prozent der Frauen über 50 Jahre beurteilen ihre Partner als fruchtbar.

Männliche Fruchtbarkeit bleibt Tabuthema

Für 44,4 Prozent aller Befragten ist die männliche Fruchtbarkeit ein Tabuthema, über das nicht gesprochen wird. Auffällig ist, dass vor allem Personen zwischen 30 und 39 Jahren nicht über dieses Thema sprechen – hier empfinden 56,8 Prozent männliche Fruchtbarkeit als Tabuthema.

Indes wissen nur 17 Prozent aller Männer was ein Spermogramm überhaupt ist und welchen Nutzen es hat (mit einem Spermogramm wird die Zeugungsfähigkeit der Samenzellen des Mannes überprüft; Anmerkung). Frauen sind in diesem Bereich besser informiert: 21 Prozent haben schon einmal von einem Spermogramm gehört und wissen, was es damit auf sich hat.

Die Unwissenheit der Männer über ihre eigenen Fruchtbarkeitsuntersuchungen spiegelt sich auch in der Praxis wider. Denn nur 8,3 Prozent der Männer denken überhaupt darüber nach, ihre Samenzellen untersuchen zu lassen. Demnach ist für rund 90 Prozent aller Männer ihre eigene Fruchtbarkeit kein Thema, mit dem sie sich beschäftigen.

Wie Männer aus der Spermakrise kommen

Mit den folgenden ärztlichen Empfehlungen können Männer ihre Spermienqualität verbessern und so 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 Professor Strohmer. Eine gesunde Ernährung spielt auch eine bedeutende Rolle.

Experten und Expertinnen setzen auf eine ausgewogene Ernährung, die aus einer Mischkost aus frischem Obst und Gemüse, Olivenöl, wenig rotem Fleisch und stattdessen viel Fisch besteht. Offensichtlich haben auch Nüsse und Meditation eine verbessernde Wirkung.

Rund die Hälfte aller Männer (47,8 %) wären auch bereit, bei einem Kinderwunsch ihre Ernährung umzustellen, bei den Frauen sind es deutlich mehr (59,1 %).

FÜR SIE EMPFOHLEN

POLITIK

Evakuierung ukrainischer Truppen aus Sjewjerodonezk nicht mehr möglich



MEHR-PLATZ

"Teil der Waffenlieferung für die Ukraine bereits auf den Balkan geschmuggelt"

