Was steigert die Fruchtbarkeit? Über den Einfluss von Ernährung, Mikronährstoffen, Gewicht, Schlaf & Stress

Hallo und herzlich willkommen in der Kinderwunschsprechstunde von dm Glückskind. Ich bin Dr. Elena Leineweber, Frauenärztin, gynäkologische Endokrinologin und Reproduktionsmedizinerin. Hier spreche ich mit Expertinnen und Experten aus Medizin und Psychologie, stelle eure Fragen und begleite euch mit den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen durch die Kinderwunschzeit.

Kinderwunschsprechstunde wird präsentiert von Doppelherz Mama Plus, dem Nahrungsergänzungsmittel von Doppelherz für Frauen vom Kinderwunsch bis zur Stillzeit.

Heute ist Dr. Julia Bükler zu Gast in der Kinderwunschsprechstunde. Sie ist Reproduktionsmedizinerin und Oberärztin am Unikid, dem Kinderwunschzentrum der Uniklinik Düsseldorf. Mit Julia spreche ich heute über die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden. Die ist auch ohne Verhütung nicht so hoch, wie viele vielleicht denken. Durchschnittlich liegt sie bei 27,7 Prozent. Wir sprechen darüber, mit welchen Dingen man sie selbst erhöhen kann und was leider wahrscheinlich gar nichts bringt. Unsere Themen sind neben Ernährung und Gewicht auch Mikronährstoffe, Lifestyle, das richtige Timing beim Sex und der Einfluss von Stress.

Ich habe den Eindruck, dass ganz viele Frauen ihre Schwangerschaftswahrscheinlichkeit pro Zyklus deutlich überschätzen. Wahrscheinlich liegt das daran, dass wir als junge Frauen immer so auf dieses Verhütungsthema gepolt werden und wenn wir dann selbst irgendwann einen Kinderwunsch entwickeln, im Umkehrschluss erst mal davon ausgehen, dass es ja eigentlich schnell klappen müsste. Wenn man dann nicht schwanger wird, überlegen viele Frauen zunächst, ob sie selbst irgendwas ändern können, damit es schneller klappt. Wir schauen jetzt mal, wo was dran ist und was wahrscheinlich gar nichts bringt.

Ein Dauerbrenner-Thema, mit dem ich gerne heute starten möchte, ist das Thema Ernährung. Damit beschäftigst du dich ja auch sehr viel und deswegen wäre meine erste

Frage an dich: Wie gut kann man denn jetzt mit Ernährung oder auch bestimmten Nahrungsmitteln beeinflussen, dass man schneller schwanger wird?

Ja, eine sehr interessante Frage. Ich glaube tatsächlich, dass man mit Ernährung viel beeinflussen kann. Denn erstens bestimmt das, was wir essen, unser Körpergewicht. Und wir wissen beide, dass sowohl zu viel als auch zu wenig nicht förderlich ist, nicht für unsere Gesundheit und auch nicht für den Kinderwunsch. Und zweitens gibt es ganz viele Studien, die den Einfluss vom Mikrobiom belegen. Das Mikrobiom sind die Bakterien, die in unserem Darm leben. Und die beeinflussen wiederum die Scheidenflora. Ist die Scheidenflora gesund, ist die Wahrscheinlichkeit höher, schneller und besser schwanger zu werden.

Du hast schon angesprochen, dass es einen Zusammenhang gibt vom Mikrobiom und der Ernährung. Welche Form der Ernährung würdest du mir denn jetzt empfehlen, wenn ich Kinderwunsch habe?

Die häufige Empfehlung lautet Eat the Rainbow. Das sollte bunt und abwechslungsreich sein. Mindestens die Hälfte des Tellers sollte immer Gemüse ausmachen, viel Hülsenfrüchte, viel Obst, viel Gemüse, viel Wasser. Die Sachen, auf die wir verzichten sollten, ist zu viel Zucker, vor allen Dingen raffinierter Zucker, kein Alkohol, kein Nikotin, keine verarbeiteten Lebensmittel, wenig Fleisch.

Hast du irgendwelche konkreten Lebensmittel, wo du sagst, die können wirklich unsere Fruchtbarkeit fördern. Zum Beispiel kam jetzt aus meiner Community die Frage, bringt es was Granatapfelsaft zu trinken?

Ich glaube, ist es nicht richtig, sich auf ein Lebensmittel als das Nonplusultra zu konzentrieren. Granatapfelsaft hat sogenannte sekundäre Phytostoffe, also pflanzliche Wirkstoffe, die antioxidativ wirken, entzündungshemmend und auch darüber wiederum gut für unsere Gesundheit, für unsere Fruchtbarkeit sind. Darüber hinaus gibt es viele weitere Lebensmittel, die genauso förderlich sind.

Okay, du hast es gerade schon angesprochen, vielen Lebensmitteln wird nachgesagt, dass sie Antioxidant wirken. Antioxidant bedeutet, dass sie Zellschäden vorbeugen und dass sie gewisse Reparaturmechanismen in Zellteilungsprozessen unterstützen können. Und da ist ja bei der Heranreifung der Eizellen oder auch bei der Spermienproduktion

eben ganz, ganz viele Zellteilungen gibt, ist es so, dass eben Lebensmittel, die Antioxidant sind, einen positiven Einfluss haben können auf unsere Fruchtbarkeit. Und das gilt letzten Endes für Männer als auch für Frauen, also für beide.

Jetzt hast du gerade schon angesprochen, das Gewicht spielt eine wahnsinnig große Rolle, aber eben nicht nur zu viel Gewicht, sondern auch zu wenig Gewicht. Welchen Einfluss hat denn Untergewicht eigentlich auf den Zyklus und vielleicht auch auf den Kinderwunsch?

Evolutionsbedingt ist es ja so, dass Frauen dann besser werden, wenn ausreichend Nahrung zur Verfügung steht. Wenn mein Körper gestresst ist und glaubt, dass zu wenig Energiereserven da sind oder ich durch eine Hungerperiode gehe, dann wird immer mein eigenes Überleben priorisiert vor der Fruchtbarkeit. Dann möchte der Körper, dass ich am Leben bleibe und die Kinder, die kommen später. Tatsächlich sehen wir häufig Frauen, die im niedrigen Normalgewicht sind, das aber mit sehr viel Aufwand sich erkaufen. Das heißt, sie sind auf Diät oder machen ein exzessives Sportprogramm. Davon raten wir ganz klar ab.

Alles, was mit krasser Kalorienrestriktion zu tun hat, in der Kinderwunschzeit, zum Beispiel diese Shake-Diäten oder eine reine ketogene Ernährung oder ein krasses Sportprogramm, hat in der Kinderwunschzeit eigentlich eher Nachteile, weil der Körper dann wirklich ums Überleben kämpft und gar nicht an die Nachkommen denkt.

Ja, kann man sich ja auch evolutionstechnisch eigentlich ganz gut vorstellen, dass die Evolution sagt, okay, nur dann, wenn die Bedingungen sozusagen für Fortpflanzung optimal.

Genau so ist das, dann machen wir das.

Und ich kann mich auch daran erinnern, von einigen Fortbildungen aus den letzten Jahren, dass immer mal wieder solche Abbildungen mit BMI-Kurven gezeigt worden sind und es tatsächlich so ist, wenn man eher einen hohen BMI im Normalbereich hat, hat man rein statistisch gesehen die höchste Fruchtbarkeit.

Ja, ein bisschen mehr Reserven für den Kenotisch ist besser als etwas zu wenig.

Genau so ist das.

Okay, jetzt mal weg vom Gewicht und zurück zur Ernährung. Dem schließt sich nämlich auch ein total gehyptes Thema an, nämlich die Mikronährstoffe, wie zum Beispiel auch Pimp My Eggs, Pimp My Sperm und andere Angebote. Vielleicht müssen wir jetzt als erstes mal für unsere ZuhörerInnen klären, was sind denn überhaupt Mikronährstoffe?

Ja, wir haben die Makronährstoffe, das ist das, was wir als Nahrung bezeichnen. Das sind die drei Hauptgruppen, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette. Daraus beziehen wir Energie. Und die Mikronährstoffe sind zum Beispiel Vitamine, Mineralstoffe oder Aminosäuren, die wir nicht für Energiezwecke brauchen, aber dafür, dass der Stoffwechsel gut läuft und auch andere Körperfunktionen funktionieren.

Folsäure und Jod sind ja zum Beispiel solche Mikronährstoffe und sind auch bekannt als absolute Must-haves in der Schwangerschaft, weil sie für eine gesunde kindliche Entwicklung so wichtig sind. Und deswegen sollte Folsäure schon möglichst früh, mindestens 4 Wochen, besser sogar 3 Monate vor dem Eintritt einer Schwangerschaft eingenommen werden, damit man dann zum Zeitpunkt der Befruchtung auch ausreichende Spiegel hat.

Wie ist denn jetzt die Studienlage zu Mikronährstoffen in der Kinderwunschzeit?

Ja, wenn man in die Schwangerschaftsvitamine schaut und es gibt ja sehr viele Multipräparate, sind auch viele andere Stoffe dabei. Und tatsächlich gibt es nach und nach mehr Studien, die den Nutzen belegen. Ich habe zum Beispiel das Buch Am Anfang ist das Ei von Nicola Fett gelesen. Das ist eine US amerikanische Autorin und auch die deutsche Biologin Dr. Daja Wagner hat in ihrem Buch zur Eizellqualität viele Studien zusammengestellt und auch verständlich erklärt. Und tatsächlich muss ich sagen, dass ich mich davon überzeugt fühle, wenn ich am Anfang durch meine lange schulmedizinische Ausbildung da eher skeptisch war.

Also es gibt ja auch wirklich sehr viele Studien, die belegen, dass zum Beispiel Coenzym Q10 oder auch Omega-3-Fettsäuren die Qualität der Embryonen oder die Eizellqualität verbessern können, als auch das Vitamin D einen großen Einfluss hat. Aber wenn man sich jetzt mal die Leitlinie anschaut, dann ist es so, dass tatsächlich aktuell, wenn wir

jetzt auf die Frauen gucken, nur eine ganz klare Empfehlung dort ist für Folsäure und auch für Vitamin D. Die halten sich eher noch so ein bisschen bedeckt zu Q10, zu Omega 3. Und es liegt vor allem daran, dass es eben, wie du schon angesprochen hast, noch nicht wahnsinnig viele Studien gibt, dass zum Teil die Studienqualität nicht ganz optimal ist oder auch, dass keine Werte definiert werden können. Ab welcher Menge, die man einnehmen muss, bringt es dann eigentlich was?

Ich glaube, wir können festhalten, dass viele Lebensmittel und Mikronährstoffe möglicherweise einen positiven Effekt haben. Und was ganz wichtig ist, dass wir, wenn wir sie einnehmen, nicht damit schaden. Das wurde auch schon häufig belegt.

Jetzt haben wir gerade schon viel über die Frauen gesprochen. Vielleicht noch mal ein bisschen konkreter zu den Männern. Gibt es da eine Ernährungsform oder Mikronährstoffe, die die Spermienqualität verbessern?

Die Ernährungsform gilt immer für beide Geschlechter, denn es gehören ja immer zwei zum Projekt Baby dazu. Die Hälfte der Gene kommt vom Mann. Also auch da genau die gleichen Empfehlungen wie bei der Frau auch. Bei den Männern ist es auch wichtig, dass sie Folsäure nehmen. Gerne Q10, wenn Sie das möchten. Und tatsächlich Zink, weil Zink bei der Spermienproduktion viel gebraucht wird.

Ja, und da ist es tatsächlich auch so, dass die Leitlinie sagt: Okay, Antioxidantien, dazu gehört eben auch Zink als auch Omega-3 wirken sich im Allgemeinen positiv auf die Spermienqualität aus. Was wir auch wissen ist, dass wahrscheinlich die Männer, die auf cellulärer Ebene viel sogenannten oxidativen Stress haben, extrem davon profitieren, wenn sie solche Mikronährstoffe einnehmen. Die anderen, die das nicht haben, tun das eher weniger, aber meines Wissens kann man nicht herausfinden, ob man dazugehört oder nicht. Deswegen ist es auch an der Stelle so, dass man, würde ich sagen, nichts damit falsch macht, wenn man da eventuell Mikronährstoffe einnimmt. Oder wie siehst du das?

Doch, das sehe ich genauso. Und ich glaube, jeder kann so ein bisschen ehrlich sein und sich den eigenen Lebensstil anschauen, wenn ein Mann übergewichtig sein sollte oder so gar keine Bewegung im Alltag hat. Wenn er raucht, wenn er Alkohol trinkt, dann ist wahrscheinlich der oxidative Stress eher höher und auch da darf man natürlich nicht davon ausgehen, dass wenn ich jetzt die Pille einnehme, das alles aufgefangen wird und ich kann weiter mit meinem schlechten Lebensstil weitermachen.

Auf der anderen Seite, man sollte versuchen, den Lebensstil zu optimieren, sich gesund zu ernähren und dann noch dazu vielleicht zu supplementieren, dann hat man wirklich alles Mögliche getan.

Okay, was wären denn jetzt deine konkreten Tipps beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln? Hast du da irgendwie so ein paar Sachen, wo du sagst, darauf sollte man achten?

Ja, also grundsätzlich sollte man natürlich individuell schauen, weil Jod ja oder nein, Eisen ja oder nein. Das ist eher wirklich für eine Einzelbetrachtung. Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Folsäure aktiviert ist, denn circa 15 % der Bevölkerung, Männer sowie Frauen, können die nicht aktivierte Folsäure nicht selber umwandeln und können sie somit nicht verwerten. Also darauf achten, dass die Folsäure aktiviert ist. Das erkennt man an dem Namen Folat oder Folin in der Zutatenliste. Der Begriff Folsäure ist einfach ein Sammelbegriff für sowohl aktiviert als auch nicht aktiviert.

Außerdem finde ich wichtig, dass da keine schädlichen Zusatzstoffe sind, also keine Farbstoffe, keine Trenn-, Fließ-, Bindestoffe. Das erkennt man auch, wenn man wirklich in die Zutatenliste schauen und nicht nur auf das Label.

Ja, und ich denke, dass auch viele Präparate damit Werbung machen, dass sie möglichst viele Inhaltsstoffe enthalten, aber dass die dann manchmal in so niedrigen Dosierungen vorhanden sind, dass sie, ja, ich würde sagen... Wahrscheinlich gar keinen Effekt haben.

Wahrscheinlich keinen Effekt haben. Also die Basics Folsäure, Jod, Vitamin D. Ja.

Jetzt mal weg von diesem ganzen Ernährungsthema. Es gibt ja auch noch andere Sachen, die auch super wichtig sind, um schwanger zu werden. Mir fällt auf, dass viele Paare zu mir in die Sprechstunde kommen und dass die selbst schon ihren Zyklus getrackt haben, um zum richtigen Zeitpunkt Sex zu haben. Einige haben dabei auch Ovulationstests verwendet. Mit diesem Test kann man den Tag des Eisprungs in der Regel ziemlich gut eingrenzen. Denn im Gegensatz zu den ganzen Zyklus-Apps, die basieren nämlich auf zurückliegenden Zyklen, ist es so, dass die Ovulationstest tatsächlich messen können im jeweiligen Zyklus, ob der Eisprung stattfindet oder nicht

oder wann er stattfindet. Kannst du einmal kurz erklären, was Ovulationstests genau messen und wie die funktionieren?

Sehr gerne. Und ich möchte genau das unterstreichen, was du gerade gesagt hast. Die Zyklus-Apps machen das rein rechnerisch und die sind gerade für Frauen interessant, die einen eher unregelmäßigen Zyklus haben und auf die Hilfe der App angewiesen sind. Nun habe ich vielleicht einmal einen Zyklus von 28 Tagen und der nächste ist 36 und wieder eine andere ist 42 Tage. Dann bildet die App einfach einen Durchschnitt und sagt mir irgendwo in der Mitte von all dem ist der nächste Eisprung. Aber tatsächlich, wenn ich wieder einen kürzeren Zyklus habe, ist der Eisprung an einem ganz anderen Tag. Also diese rechnerischen Apps funktionieren gerade dann am schlechtesten, wenn man sie am meisten braucht.

Und die Haartests sind eine deutlich bessere Methode. Es ist so, dass wenn in unserem Körper eine reife Eizelle schon kurz vor dem Eisprung steht, der Körper das erkennt und ein körpereigenes Signal sendet, dass die Eizelle springen soll. Dieses Signal wird vermittelt über das Hormon LH, glutenisierendes Hormon. Das steigt kurz vor dem Eisprung wirklich sehr rapide an. Diesen Anstieg können wir im Urin messen und so die fruchtbaren Tage voraussagen.

Jetzt kommt Werbung.

Weißt du eigentlich, wie du von Kinderwunsch bis Stillzeit immer die richtigen Nährstoffe für dich und dein Baby bekommst? Klar, gesunde Ernährung. Aber der Bedarf ist in dieser magischen Zeit eben deutlich höher als sonst. Und eine umfassende Nährstoffversorgung, die unterstützt Doppelherz Mama Plus mit Folsäure, B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Kalzium, Magnesium, Eisen, Zink und Jod. Zusätzlich enthalten die Kapseln Omega-3-Fettsäuren, einschließlich 200 mg DHA, bei nur 2 Kapseln täglich. Erhalte einmalig einen 30% Vorteilscoupon auf Doppelherz Mama Plus. Einfach bis zum 31.10.2024 auf dm.de/kinderwunschsprechstunde freischalten und innerhalb von 25 Tagen online auf dm.de, der dm-App oder im dm-Harkt einlösen.

Das war die Werbung.

Diese fruchtbaren Tage, die sind ja tatsächlich nur an wenigen Tagen im Monat. Wann ist denn eigentlich der perfekte Zeitpunkt und was wäre zu früh und was ist zu spät, um schwanger zu werden?

Der LH-Anstieg ist eigentlich schon allerhöchste Eisenbahn. Statistisch gesehen sind 2 Tage vor dem Eisprung die beste Zeit, um schwanger zu werden. Die Zeit davor ist auch noch okay, aber die Zeit nach dem Eisprung ist eigentlich definitiv zu spät. Es ist so, dass die Spermien Zeit brauchen, um bis zur Eizelle zu kommen. Und ich vergleiche die Eizelle wirklich immer gerne mit einer Diva, die es überhaupt nicht mag zu warten und das eher von anderen verlangt, während sie als allerletzte zu der Party erscheint.

Ja, genau, im besten Fall warten die Spermien sozusagen schon auf die Eizelle. Und die springt dann und die Spermien sind sozusagen schon da und ready to go.

Genau so ist das. Das Zeitfenster für die Befruchtung bei der Eizelle ist deutlich kürzer als das Zeitfenster der Spermien.

Da spielt jetzt ja auch direkt das Thema Häufigkeit von Sex mit rein. Einige Paare haben täglich Sex. Nach dem Motto „viel hilft viel". Und andere wollen tatsächlich eher sparsam mit dem Sperma umgehen. Beides ist nicht so wirklich optimal. Welche Tipps kannst du unseren ZuhörerInnen geben? Wie oft sollte man Sex haben, um möglichst schnell schwanger zu werden?

Also wenn du grundsätzlich weißt, wann dein Eisprung naht, reicht es, 1 bis 2 Mal in diesen fruchtbaren Tagen Geschlechtsverkehr zu haben. Mehr hilft nicht mehr. Die Wahrscheinlichkeit steigert sich dadurch nicht. Aber wenn es Spaß macht, kann das natürlich jeder gerne machen. In der Klinik hören wir tatsächlich manchmal Geschichten von Paaren, die mehrfach am Tag und mehrere Tage hintereinander. Die Wahrscheinlichkeit würde dadurch nicht erhöht.

Ja, wow, das ist kann ja auch möglicherweise wirklich sehr anstrengend werden.

Das glaube ich auch.

Ja, und viele stellen sich auch die Frage, ob es eigentlich bestimmte Stellungen gibt beim Sex, die möglicherweise günstiger sind fürs schwanger werden. Dazu gibt es ja tatsächlich sehr viele Meinungen. Ich glaube, dass die Stellung nicht so einen großen Einfluss hat, weil die Spermien ziemlich schnell Richtung Eizelle schwimmen.

Da hält sich ja auch hartnäckig der Mythos, dass wenn man nach dem Sex eine Kerze macht oder vielleicht sogar einen Handstand oder so was, dass es dann eventuell besser klappen würde. Dem ist aber ganz klar nicht so.

Da stimme ich dir vollkommen zu. Und weil das halt auch eben nicht funktioniert, funktionieren auch andere Dinge nicht. Wie zum Beispiel sich nach dem Geschlechtsverkehr einen Tampon einzuführen, ja, oder andere Gegenstände zu verwenden, die sozusagen wie so ein stopfend wirken und möglicherweise das Sperma länger in der Vagina lassen.

Genau. Alles, was dadurch passiert, ist, dass das Mikrobiom der Scheide oder die Scheidenflora eher gestört wird und das wiederum eher hinderlich ist. Also die Natur hat sich schon was dabei gedacht, dass man einfach nichts weiter braucht.

Okay, kommen wir zu einem anderen Thema. Beim Kinderwunsch ist der persönliche Lebensstil ja auch ein Bereich, in dem wir ganz viel selber machen können. Über die Bedeutung von Gewicht haben wir ja schon ausführlich gesprochen und ein weiterer wichtiger Bereich ist auch Schlaf, denn da regenerieren wir uns körperlich. Welche Bedeutung, denkst du, hat Schlaf für den Kinderwunsch?

Schlafen ist super wichtig. Im Schlaf regenerieren wir uns, wir schöpfen neue Energie und tatsächlich werden die Abfallprodukte des Stoffwechsels aus dem Gehirn abtransportiert und abgebaut. Und das kennt ja auch jeder, wenn ich nicht ausgeschlafen bin oder vielleicht sogar mehrere Nächte hintereinander nicht gut geschlafen habe, bin ich einfach nicht so belastbar, körperlich nicht und auch psychisch nicht. Also Schlaf und alles, was den Cortisolspiegel senkt, ist für die Fruchtbarkeit förderlich.

Und es ist ja auch tatsächlich so, habe ich mal gelesen, dass wenn man regelmäßig Nachtschicht macht oder nachts halt wach ist, sich tatsächlich Hormonspiegel

komplett ändern können und das möglicherweise auch einen Einfluss auf den Zyklus haben kann.

Ja, weil das einfach, wie du richtigerweise sagst, Stress ist. Das kann ich mir auf jeden Fall vorstellen, denn Cortisol, das Stresshormon, folgt ja auch einem bestimmten Tag und Nacht Rhythmus. Der Spiegel ist normalerweise morgens am höchsten, weil da sollen wir wach werden und über den Tag nimmt er ab, wenn ich Nachtschichten mache oder auch regelmäßig in der Nacht Zeit, wenn es dunkel ist, arbeite, hat das negativen Einfluss auf die Hormone. Das heißt nicht, dass man nicht schwanger werden kann, aber wenn man Schwierigkeiten hat, schwanger zu werden, ist das ein Punkt, wo man ansetzen kann, um das zu verbessern.

Wir haben jetzt gehört, ja, Schlaf ist wichtig. Was auch noch sehr wichtig ist, ist körperliche Fitness oder körperliche Aktivität? Was würdest du sagen, ist da das richtige Maß? Wie viel ist zu viel? Wie viel sollte ich mich bewegen? Darf ich meinen Sport weiterhin machen?

Wenn du grundsätzlich ein bestimmtes Sportprogramm gewöhnt bist, dann darfst du das zunächst erst mal weitermachen. Ich habe ja anfangs auch schon angedeutet, alles, was exzessiv ist, also Leistungssport Niveau oder wenn ich mich wirklich mehrfach in der Woche komplett verausgabe und den Körper dadurch stresse, ist eher hinderlich und Bewegung allgemein ist natürlich super.

Na und es gibt jetzt auch keine bestimmte Sportarten, das ist mir immer mal wieder begegnet, dass mich Frauen gefragt haben, z.B. kann es sein, dass mein Reiten, weil beim Reiten hat man ja immer diese Auf und Abbewegung, ja, dass mein Reiten es verhindert, dass sich dort was einnistet. Ganz klar, nein, tut es nicht. Man darf weiter reiten, man darf auch andere Sportarten machen, wo viel Bewegung mit dabei ist. Das hat keinen Einfluss auf die Einnistung.

Auf jeden Fall. Und alles, was Spaß macht, es bringt ja nichts, irgendetwas zu machen, weil das vermeintlich hilft, wo mein Gefühl mir irgendwie sagt, ach, eigentlich würde ich jetzt doch lieber reiten, dann macht das, was dir Spaß macht, denn das scheint das Richtige für dich zu sein.

Was aber auf jeden Fall negativen Einfluss hat, das ist Rauchen und Alkoholkonsum. Genau, denn gerade Nikotin lagert sich ja in der Gebärmutterschleimhaut ab und vielleicht hilft es den Raucherinnen unter euch, sich zu überlegen, jedes Mal, wenn ich mir eine Zigarette anmache, ist es so, wie wenn ich eine Zigarette in das Bettchen meines Babys legen würde oder irgendwie die Asche da abschütten würde. Das Bild mag man sich ja eigentlich kaum vorstellen, aber genau das passiert, denn die Eizelle beziehungsweise der Embryo, wenn er sich in die Gebärmutterschleimhaut einnisten möchte, würde genau da den Einfluss vom Nikotin abbekommen. Das stresst den Körper, das ist nicht gut für die Zellteilung, also hört bitte auf zu rauchen, das tut eurem Baby gut und auch eurer eigenen Gesundheit.

Wie siehst du es mit Alkohol trinken, also dem Alkoholkonsum? Ist es okay, wenn ich ab und zu am Wochenende essen gehe, mal einen Weinchen trinke oder einen Aperol Spritz im Sommer? Oder sagst du da auch ganz strikt Nee, bitte gar keinen Alkohol at all.

Alkohol ist ja auch tatsächlich ein Zellgift, nicht das einzige. Und es kommt auf die Summe aller Gifte an und was die Leber sonst noch zu entgiften hat. Wenn ich einen gesunden Lebensstil an den Tag lege und du möchtest ein Glas Wein am Wochenende trinken, dann glaube ich, dass es keinen großen Einfluss hat, solange du noch nicht schwanger bist. In der Schwangerschaft wirklich bitte gar keinen Alkohol. Da kann jeder so ein bisschen gucken, welche Konsumgifte noch eine Rolle spielen und sich so einen guten Schnitt bilden und schauen, was noch sein darf und was nicht. Es ist schwer, eine ganz allgemeine Aussage zu treffen.

Ja, ja, aber ich sehe das genauso wie du. Ich denke, man fährt da ganz gut mit so einem gesunden Mittelmaß. Und im Übrigen gilt auch genau das Gleiche für die Männer an dieser Stelle, ja, dass gerade Nikotin, also Rauchen, einen extremen Einfluss hat auf die Spermienqualität. Wohingegen Alkohol auch einen Einfluss hat, aber der ist doch ein bisschen weniger. Und deswegen muss man den Partnern jetzt nicht unbedingt das Wochenende oder Feierabendbier so komplett verbieten.

Ja, aber bitte nicht, dass du Fame hast.

Genau.

Okay, last but not least möchte ich jetzt noch auf ein Thema kommen, das viele immer wieder bewegt, nämlich Stress und das Mindset. Entspannt euch doch mal, dann klappt das auch oder ähnliche Sätze hören ganz, ganz viele, die probieren schwanger zu werden und meistens kennt auch jeder irgendwen, bei dem es dann im Urlaub geklappt hat. Was ist denn jetzt dran, dass Stress einen Einfluss auf das Schwangerwerden hat?

Stress hat tatsächlich einen Einfluss und es ist aber nicht der eine Faktor, sondern mal wieder ein Puzzleteilchen unter vielen. Und wir wissen ganz klar, dass Sätze wie „Fahr mal in den Urlaub" oder „Entspann dich doch" die Paare empfinden das als überhaupt nicht hilfreich und das steigert den Druck, das steigert die Erwartungshaltung. Und natürlich kennen wir alle Leute, die im Urlaub schwanger geworden sind, wir kennen mindestens genauso viele Leute, die es lange probieren und wo der Urlaub nicht den gewünschten Effekt gebracht hat.

Ich glaube, es ist wichtig, Fakten zu schaffen, denn wenn es bei euch lange nicht klappt, lasst euch untersuchen, lasst euch beraten. Sollte tatsächlich rauskommen, dass die Eileiter verschlossen sind oder der Mann ein sehr stark eingeschränktes Spermiogramm hat, dann kann kein Urlaub dieser Situation helfen und es bleibt wahrscheinlich ohne Schwangerschaft auch im Urlaub. Da wäre eine Kinderwunschklinik gefragt.

Auf der anderen Seite, wenn man dann in der Kinderwunschbehandlung ist oder es länger dauert, kann es auch sehr belastend und sehr anstrengend sein. Und wir vergleichen das gerne mit einem Marathon. Das dauert ja auch länger als ein Sprint. Und wenn ich loslaufe und mir denke Oh, das klappt ja eh nicht, dann ist die Wahrscheinlichkeit tatsächlich geringer, als wenn ich daran glaube. Und es gibt viele Techniken, die man anwenden kann, wenn ich merken sollte, dass mich dieses Thema belastet, dann kann man auf jeden Fall, wenn man möchte, auch was dran ändern. Und das hilft nicht nur dem Kinderwunsch, das strahlt auf das ganze Leben über. Auch andere Lebensbereiche wie Zufriedenheit mit dem Job, mit dem Partner, mit dem Leben kann dadurch sehr positiv beeinflusst werden.

Was man aber halt auch klar, denke ich, sagen muss, dass rein evolutionstechnisch, darauf verweise ich immer wieder gerne, es so ist, dass wir wahrscheinlich schon längst ausgestorben wären, wenn wir uns nicht auch unter stressigen Bedingungen fortpflanzen könnten. Ja, dass es mir immer ganz wichtig ist, dass man das nicht so überbewertet, sondern dass man, wie du auch gesagt hast, es vielleicht als ein kleines Puzzleteil oder eine kleine Stellschraube sieht an einem ganz, ganz großen System sozusagen.

An der Stelle noch mal eine Frage für viele Männer. Es ist ja auch ganz entspannend, in die Sauna zu gehen. Und da hält sich auch sehr hartnäckig ja das Vorurteil oder das Urteil, dass das möglicherweise schlechten Einfluss haben kann auf die Spermien.

Na ja, wir wissen, dass die Hoden ja deswegen außerhalb des Bauchraumes sind, weil sie eher ein Grad weniger als im Körperraum brauchen. Die allgemeine Körpertemperatur ist so um die 37 Grad und ich glaube, die Hoden haben eine Temperatur von 36 Grad. Je kälter es draußen ist, desto näher kommen sie an den Körper, um eben diese Temperatur konstant zu halten. In der Sauna ist die Temperatur höher. Und so ist die logische Schlussfolgerung, dass das nicht so gut für die Spermien sein sollte. Das leuchtet mir ein. Allerdings muss ich gestehen, dass ich keine Studien dazu kenne, ob das dann tatsächlich so wäre. Weißt du da was?

Ich habe auch keine Studien dazu gefunden. Mein Wissen ist nur zu so ein bisschen andrologisches Wissen, das mir von einem Andrologen erklärt worden ist. Und es hat mir auch schon eingeleuchtet, naja, wenn man jetzt nicht in der Sauna übernachtet oder jeden Tag acht Stunden mit der Sitzheizung im Auto auf volle Pulle rumfährt, dann ist es kein Problem, weil das dann halt eher sehr kurze Zeiträume, sozusagen kurze Interventionen sind, wo es warm wird und auch da wieder sozusagen Dosis das Gift macht. Und wenn man es jetzt nicht übertreibt, wie wir ja auch heute schon ganz, ganz häufig angesprochen haben, die Extreme sind nie gut, dann ist das erst mal kein Problem. Und man darf als Mann auch weiter gelegentlich in die Sauna gehen.

Dann freuen sich die Männer aber schon und die Frauen auch, wenn die Männer entspannt sind.

Ich glaube, wir haben jetzt schon über ganz viele Mythen und Fakten zum Schwangerwerden gesprochen. Aber weil wir in der Kinderwunschsprechstunde sind, wollen wir ja auch immer auf eure persönlichen Fragen eingehen. Und da hab ich jetzt noch mal 2 aus der Community. Erst mal, was hältst du von Kinderwunsch Yoga?

Yoga find ich gut, weil das kombiniert ja mehrere Techniken, Bewegung, Achtsamkeit, häufig Atemübungen, find ich sehr gut. Wegen des positiven Mindsets. Ja, weil man tatsächlich etwas aktiv macht und dem nicht als Opfer und hilflos ausgeliefert ist, sondern aktiv die eigene Gesundheit, den eigenen Alltag beeinflusst und so einen

positiven Beitrag leisten kann. Und lieber Yoga als vorm Fernseher passiv sitzen und nichts machen.

O.K., Frage Nummero 2, kann man Stresshormone, in dem Fall ist wahrscheinlich Cortisol gemeint, mit Medikamenten senken?

Wenn es darum geht, Stresshormone zu senken, würde ich als erstes gar nicht an Medikamente denken, sondern an ganz viele andere Techniken, die es da gibt. Dazu zählt zum Beispiel Bewegung, Meditation, Atemübungen, Hypnose, Affirmation, auch Yoga, wie wir angesprochen haben. Medikamente sollten da, glaube ich, als allerletztes, wenn überhaupt, ins Spiel kommen. Wenn ich Stress habe, dann sollte ich versuchen, mein Stresslevel zu reduzieren, nicht den Stresslevel konstant halten und das versuchen mit Medikamenten irgendwie einzufangen.

Ja, gebe ich dir vollkommen recht. Und meines Wissens werden solche Medikamente auch tatsächlich nur eingesetzt, zum Beispiel bei der Behandlung von einem sogenannten Cushing-Syndrom. Das ist ja eine internistisch endokrinologische Erkrankung, wo man eben extrem hohe Cortisolspiegel haben kann aufgrund verschiedener Ursachen. Und auch da ist eigentlich die erste Wahl, dass man das tatsächlich operiert und auch nur die zweite Wahl, dass da Medikamente eingesetzt werden. Also ich denke, in dieser Kinderwunschsituation spielen da solche Medikamente tatsächlich überhaupt gar keine Rolle.

Vielen Dank, liebe Julia, dass du dir heute so viel Zeit genommen hast, mit mir über dieses Thema zu sprechen und auch all die wirklich sehr detaillierten und zum Teil interessanten und komplizierten Fragen von unseren Zuhörer:innen so verständlich zu beantworten. Ich verabschiede mich jetzt von dir und wir hören uns in der nächsten Kinderwunsch-Sprechstunde. Bis dann.

Ich danke dir auch und viel Erfolg mit deinem Projekt.

Das war die Kinderwunsch-Sprechstunde von dm-Glückskind. Hat euch die Folge gefallen? Dann abonniert doch den Podcast und lasst uns gern eine Bewertung da oder schreibt eure Fragen an podcast@glueckskind.de. Glückskind unbedingt mit u.e. Kinderwunschsprechstunde ist ein Podcast von dm-Glückskind in Zusammenarbeit mit mentalstark, produziert von mit Vergnügen.