

monähnliche kung bestimmter mikalien

Zahlreiche Studien deuten auf eine Zunahme von Fortpflanzungs- und Entwicklungsstörungen hin: Bei Tieren eine Verringerung der Fruchtbarkeit, eine Verweiblichung der Männchen und ein verändertes Sexualverhalten. Beim Menschen eine Abnahme der Spermienzahl diskutiert und eine Zunahme von Brust- und Prostatakrebs beobachtet. Immer wieder werden Umweltchemikalien mit hormoneller Wirkung als Ursache dafür diskutiert.

Augenblick gibt es über 100.000 Chemikalien, deren hormonelle Wirkung bekannt ist, aber vermutet, dass es noch mehr solcher Stoffe gibt. In Artikeln des täglichen Nachrichten kommen diese Chemikalien vor.

Die Gruppe der Weichmacher, die in unzähligen Kunststoffen verwendet werden, von PVC-Bodenbelägen bis zu Lebensmittelverpackungen. Bisphenol A wie es in Beschichtungen von Konservendosen, Wasserflaschen und sogar Zahnfüllungen zu finden. Auch Pestizide deren Abbauprodukte eine hormonelle Wirkung haben.

Grund der weiten Verbreitung dieser Chemikalien ist es, möglichst, ihnen mittels des besonderen Lebensstils den Weg zu gehen. Verschiedene wirtschaftliche Aktivitäten der meisten dieser Stoffe sind ebenfalls unwahrscheinlich.



Foto: Archiv

st Kunststoffflaschen

Unerfüllter Kinderwunsch

Wenn der Nachwuchs ausbleibt



Für immer mehr Paare ist der Traum vom eigenen Kind ohne medizinische Hilfe nicht erfüllbar.

Die Geburtenzahlen sinken seit Jahren, und oftmals ist es eine bewusste Entscheidung, auf Nachwuchs zu verzichten. Bei jedem fünften Paar bleibt ein vorhandener Kinderwunsch aber unerfüllt. Die Ursachen sind vielfältig, die moderne Medizin kennt aber zahlreiche Möglichkeiten, den Klapperstorch dennoch herbeizulocken.

(rj). Während manche Paare alles unternehmen, um eine Schwangerschaft zu verhindern und sich trotzdem Nachwuchs ankündigt, versuchen andere wiederum jahrelang vergeblich, ihren Kinderwunsch zu erfüllen. „Laut Definition der Weltgesundheitsbehörde WHO spricht man nach einem Jahr ungeschützten Geschlechtsverkehr ohne sich einstellende Schwangerschaft von Unfruchtbarkeit“, erklärt Dr. Josef Zech von der Privaten Kinderwunsch-Clinic in Innsbruck. Bereits jedes fünfte Paar hat mit diesem Problem zu kämpfen, wobei die Ursachen inzwischen genauso häufig beim Mann wie bei der

zwanzig Jahren waren die Gründe für einen ausbleibenden Kinderwunsch zu etwa 70 Prozent bei der Frau zu suchen, inzwischen ist das Verhältnis ausgeglichen. Der Anstieg bei den Männern lässt sich hauptsächlich durch externe Umweltfaktoren erklären“, verweist der Experte auf die markante Veränderung der letzten Jahre.

Falscher Lebensstil

Besonders ein falscher Lebensstil ist es, der die Fruchtbarkeit der Männer gefährdet. Rauchen, Stress, falsche Ernährung – all das kann zu Problemen mit der

90 % der Paare kann geholfen werden!

DR. JOSEF ZECH, INNSBRUCK



Zeugungsfähigkeit führen. „Es ist aber so, dass die genauen Ursachen beim Mann in vielen Fällen unbekannt sind“, so Dr. Zech weiter. Wie bei so vielen Leiden gilt also auch hier, generell auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Ein paar spezielle Tipps kann Dr. Zech aber doch geben: „Ein großes Problem für den Hoden ist chronische Überwärmung. Dies

passieren, aber auch langes Radfahren hat einen negativen Effekt. Wichtig nach Saunabesuchen ist das richtige Abkühlen, also etwa ins Kältebecken oder ins Freie gehen. Auch das Dazusitzen mit überschlagenen Beinen führt zu einer Erwärmung.“ Bei den Frauen ist es besonders das gestiegene Durchschnittsalter, in dem eine Schwangerschaft angestrebt wird, weshalb es zu Problemen kommen kann.

Gestiegenes Durchschnittsalter

„Bei uns liegt der Durchschnitt bei 36 Jahren, mit dem die Frauen zu uns kommen. Bereits ab dem 26. Lebensjahr nimmt die Fruchtbarkeit ab, ab dem 38., und ganz schwer wird es ab dem 42. Bei den meisten geht es ab dem 14. Lebensjahr nur ums Verhüten, dann wird die Pille abgesetzt und man meint, man wird sofort schwanger. In dieser Zeit ist im Körper aber etwas passiert“, erklärt Dr. Zech. So kann es etwa zu Infektionen mit bestimmten Keimen kommen, die oftmals nicht bemerkt werden, aber zu Entzündungen, Verwachsungen und Verschluss der Eileiter führen. „Gerade bei häufig wechselnden Geschlechtspartnern ist das Risiko besonders hoch, sich



Foto: iStockphoto

halt verhindert bei Frauen oftmals eine Schwangerschaft. Für Dr. Zech nicht verwunderlich: „Es ist eigentlich nicht naturgewollt für eine Frau, jeden Monat die Regel zu bekommen. Das Fehlen der Schwangerschaften führt dazu, dass sich mehr hormonbedingte Krankheiten und hormonelle Störungen entwickeln.“ Dazu kommen noch Stoffe aus der Umwelt, wie sie etwa in Kunststoffen und Düngemitteln enthalten sind und hormonähnliche Wirkungen entfalten. In der Fleischindustrie ist die Verabreichung von Hormonen zwar inzwischen streng reglementiert, Dr. Zech vermutet aber eine relative hohe Dunkelziffer.

Zu 90 Prozent Hilfe möglich

Trotz der vielfältigen und oftmals komplexen Ursachen für eine Unfruchtbarkeit kann dennoch in etwa 90 Prozent der Fälle geholfen werden. So lassen sich etwa Hormonstörungen mittels gezielter Hormongaben relativ einfach behandeln. Verfügt der Mann über keine reifen, lebendigen Spermien im Ejakulat, können diese direkt aus dem Ho-

den oder Nebenhoden gewonnen werden.

Eine besonders sorgfältige Auswahl der Spermien für eine künstliche Befruchtung außerhalb des Körpers erlaubt die sogenannte IMSI-Methode, bei der die Spermien mit 6000-facher Vergrößerung untersucht werden. Aufgrund des äußeren Erscheinungsbilds eines Spermiums können nämlich Rückschlüsse auf die Erfolgchancen gezogen werden, weshalb der Auswahl eine besondere Bedeutung zukommt. Mittels der Polkörperdiagnostik wiederum lassen sich Schäden am Erbgut einer bereits befruchteten Eizelle erkennen, ohne dass diese von der Untersuchung in Mitleidenschaft gezogen wird.

Schwanger trotz Chemotherapie

Da eine Chemotherapie im Zuge einer Krebserkrankung oftmals zu Unfruchtbarkeit führen kann, rät Dr. Zech, rechtzeitig vor Beginn der Behandlung Eizellen entnehmen und einfrieren zu lassen. Nach Ende der Therapie kann somit eine Schwangerschaft ermöglicht werden.

> Zur Sache

In-vitro-Fertilisation

Bei dieser Methode werden Eizellen aus den Eierstöcken entnommen und außerhalb des weiblichen Körpers direkt mit der Spermienzelle vereinigt. Mittels der Polkörperdiagnostik kann vor der erneuten Einsetzung in die Gebärmutter das Erbgut auf Schäden untersucht werden. Dazu wird der zweite, überschüssige Chromosomensatz aus der Eizelle entnommen und analysiert. Die Methode wird unter anderem bei Eileiterverschluss oder bei eingeschränkter Zeugungsfähigkeit des Mannes angewandt.



Die Befruchtung erfolgt außerhalb des Körpers. Foto: iStockphoto

ren“, zeigt Dr. Zech eine mögliche Folge von ungeschütztem Sex auf. Auch ein gestörter Hormonhaushalt

Schwitzen – ganz normal oder Qual?

Schwitzen ist lebenswichtig. Peinliche Schweißausbrüche aber nicht.

Schwitzen ist notwendig und gesund. Es sorgt für eine gleich bleibende Körpertemperatur und ist wichtig für die Ausscheidung von Giftstoffen. Erst wenn mehr Schweiß produziert wird, als für die Kühlung notwendig ist, wird das Schwitzen zum Problem.

Schweißperlen im Gesicht, feuchte Hände und Schweißflecken auf der Kleidung – übermäßiges Schwitzen ist kein reines Problem der Wechseljahre. Es kann Männer und Frauen aller Altersgruppen betreffen. Mögliche Gründe für verstärktes Schwitzen sind z.B. Übergewicht, Stress, Nervosität und hormonelle Turbulenzen (sowohl in den Wechseljahren als auch in der Pubertät). Zur



Zuverlässige Hilfe bei übermäßigem Schwitzen

Foto: Madaus

erfolgreichen und schonenden Bekämpfung von übermäßigem Schwitzen hat sich der Einsatz von Salbei (*Salvia officinalis*) bewährt. Die schweißhemmende Wirkung der Salbeiblätter ist schon lange bekannt und wird durch die moderne Wissenschaft bestätigt.

Salbeixtrakt.

Die wichtigsten Wirkstoffe des

Salbeis sind die Gerbstoffe, die in den Blättern der Pflanze enthalten sind. Für eine spürbare Schweißreduktion ist allerdings eine relativ große Menge dieser Gerbstoffe nötig. Durch das Trinken von Salbeitee allein wird diese Menge nur schwer erreicht. Deshalb wurden Nosweat[®] Madaus Kapseln mit angereicherter Salbeixtrakt entwickelt. Sie enthalten gleich 120 mg standardisierten Salbei-Extrakt pro Kapsel und besitzen eine ausgeprägte schweißhemmende Wirkung. Die Schweißreduktion setzt bereits innerhalb von 2 Stunden nach der ersten Einnahme ein und hält bis zu 6 Stunden an. Auch für Teenager ab 12 Jahre geeignet.

Weitere Informationen zu Nosweat[®] finden Sie auf www.madaus.at oder in Ihrer Apotheke. Werbung

Frauen in den Wechseljahren

Zwei Drittel aller Frauen im Wechsel leiden unter erheblichen Hitzewallungen, die bis zu 30 mal pro Tag auftreten können und oft mit extrem starkem Schweißbildung verbunden sind. Diese unberechenbaren Schweißattacken können dazu führen, dass die Betroffenen z.B. ihre Arbeit nicht mehr gerne ausüben oder den Umgang mit anderen Menschen überhaupt meiden. Wer tritt schon gerne durchgeschwitzt und mit zerstörter Frisur Geschäftspartnern, Kunden oder Bekannten gegenüber? Selbst in der Nacht können Schweißanfälle noch empfindlich stören: sie unterbrechen den Schlaf, erschweren das (Wieder)Einschlafen und verhindern so den Erholungswert der Nachtruhe.