



Prof. Dr. med. Frank-Michael Köhn
Andrologikum München

Lebensführung und männliche Fertilität

33– Genussgifte

37– Übergewicht

39– Skrotaler Temperaturstress

Zu viel Alkohol und Nikotin, ungesunde Ernährung, überwärmte Hoden

Vaterfreuden ausgeschlossen?



© Kurhan / Fotolia

— Prävention nimmt in der Medizin einen immer höheren Stellenwert ein. Hierzu gehört auch die Beratung über den Einfluss der Lebensführung und die Einnahme von Genussgiften auf die Gesundheit. Bisher wurde solchen präventiven Ansätzen in der Andrologie nur begrenzte Aufmerksamkeit geschenkt.

Äußere Einflüsse auf die männliche Fruchtbarkeit?

Warnhinweise auf Zigarettenpackungen auf einen Zusammenhang zwischen Nikotinkonsum und Störungen der Samenzellbildung stellen erste Ansätze für eine andrologisch relevante Gesundheitsaufklärung von Männern dar. Andere Aspekte der Lebensführung wie übermäßige oder falsche Ernährung, Wärmeexposition der Hoden durch sitzende Tätigkeiten oder den Laptop auf dem Schoß

sowie Alkoholkonsum finden bisher noch keine ausreichende Berücksichtigung. Dies hängt nicht zuletzt damit zusammen, dass die Datenlage zu diesen möglichen Einflussfaktoren auf die Spermaqualität noch unzureichend ist. Zudem sind zwar häufig einzelne Ejakulatparameter wie Konzentration, Beweglichkeit und Morphologie der Spermien untersucht worden, klare Aussagen zu dem wichtigsten Aspekt der Fertilität, dem Eintritt einer Schwangerschaft bei der Partnerin von Männern mit Übergewicht, Wärmeexposition oder erhöhtem Alkoholkonsum, können aber noch nicht gemacht werden.

Männer mit Kinderwunsch sollten aufhören zu rauchen

Welchen Einfluss haben diese Überlegungen nun auf die Beratung von Männern in andrologischen, urologischen, gynäkologischen und allgemeinmedizinischen Sprechstunden? Reicht die Datenlage schon aus, um die oben genannten Faktoren der Lebensführung als Risikofaktoren für die männliche Fertilität zu identifizieren?

Die wenigsten Diskussionen dürfte es hier beim Thema Nikotinkonsum geben. Die Studien belegen klar eine Beeinträchtigung von Spermaqualität und Fertilität rauchender Männer. Vor allem Männer mit Kinderwunsch sollten daher ihren Nikotinkonsum rechtzeitig beenden.

So eindeutig können die Empfehlungen bei den anderen möglichen Risikofaktoren leider nicht sein. Dennoch gibt es genügend Anhaltspunkte, um Patienten über mögliche Einflüsse von Übergewicht, Alkoholkonsum und Wärmeexposition auf die Spermaqualität zu informieren.

Noch völlig ungeklärt ist, wie sich z. B. die erschreckende Zunahme von übergewichtigen Kindern und Jugendlichen später auf deren Fertilität auswirken wird. Andrologisch relevante Präventionsansätze bei Jugendlichen liefern auch erste Studien über den Nikotinkonsum in jungen Jahren und dessen Einfluss auf die spätere Fruchtbarkeit von Männern.

Zusammengefasst kann man feststellen, dass der Präventionsgedanke nun auch in der Andrologie angekommen ist!