Unfruchtbarkeit und deren Ursachen

Die Ursache für eine ungewollte Kinderlosigkeit kann sowohl beim Mann, als auch bei der Frau liegen. Dabei verteilen sich die von einer Fruchtbarkeitsstörung betroffenen Menschen in etwa auf beide Geschlechter gleich. Zudem ist zwischen vorübergehenden und einem dauerhaften Auslöser der Unfruchtbarkeit zu unterscheiden. So ist es häufig schon ausreichend, das Problem zu erkennen, um die Voraussetzungen für eine Schwangerschaft zu schaffen. Eine kleine Umstellung in der Lebensführung kann bereits eine große Wirkung erzielen.

Eine gesunde Lebensweise erhöht die Fruchtbarkeit

Wer sich ausgewogen und gesund ernährt, vermeidet häufig eine Unfruchtbarkeit durch Über- oder Untergewicht. Auch starker Kaffee- oder Alkoholkonsum, Rauchen und anderweitige Drogen lassen den Kinderwunsch bei vielen Paaren in weite Ferne rücken. Wer Nachwuchs plant, sollte zudem möglichst auf starke körperliche Belastungen, wie Leistungssport verzichten. Auch privater oder beruflicher Stress können einen negativen Einfluss auf die Zeugungsfähigkeit haben. Zu guter Letzt spielt bei manchen Menschen auch die eigene Psyche eine große Rolle. Setzen sich Paare einem zu großen Druck aus, hemmt das die Freude am Liebesspiel und die Fruchtbarkeit kann negativ beeinflusst werden.

Häufige medizinische Ursachen

Einige Ursachen können jedoch nicht selbst beseitigt werden. Diese sind körperlicher Natur und bedürfen einer medizinischen Behandlung. Nicht selten sind hormonelle Störungen der Auslöser für eine Unfruchtbarkeit. Das kann sowohl Frauen, als auch Männer betreffen. Zum anderen sind auch Fehlbildungen und Infektionen oftmals für die Kinderlosigkeit verantwortlich. Zu den geschlechtsspezifischen körperlichen Ursachen können Sie sich hier informieren:

- Ursachen bei der Frau
- Ursachen beim Mann

Der Umgang mit einer ungewollten Kinderlosigkeit

Geht der Wunsch nach einem Kind nicht in Erfüllung, kann das zu einer psychische Belastung bei den Betroffenen führen. In besonders schweren Fällen können auch Depressionen eine Folge sein. Nicht nur Frauen, auch Männer leiden unter dieser Situation. Beim Liebesspiel bzw. Geschlechtsverkehr sind sie nicht selten einem starken Druck ausgesetzt. Positive Gefühle können dabei schnell in den Hintergrund geraten. Häufig treten daher bei kinderlosen Paaren mit der Zeit Beziehungsprobleme auf.

Ist es Paaren nicht möglich, auf natürliche Weise schwanger zu werden, können diese sich medizinisch unterstützen lassen. Spezialisierte Ärzte können zum Beispiel mittels einer sogenannten „künstlichen Befruchtung“ die Schwangerschaft herbeiführen. Zum anderen bleibt der Weg, diese Tatsache zu akzeptieren und die Situation gemeinsam zu bewältigen. Wer dabei Unterstützung benötigt, kann sich an Selbsthilfegruppen wenden. Des weiteren sollten betroffene Paare auch die Möglichkeit einer Adoption prüfen.