

## Wie beeinflusst der Lifestyle den Kinderwunsch?

Dr. med. Peter Fehr

Lifestyle-Faktoren sind Verhaltensmuster und Umstände, welche grundsätzlich meistens veränderbar sind und einen entscheidenden Einfluss auf die Fertilität haben können.

Eine hohe wissenschaftliche Evidenz liegt gemäss verschiedenen Untersuchungen für die Faktoren **Alter** (vor allem der Frau), **Nikotinkonsum** und **Körpergewicht** (vor allem Übergewicht) vor. Die einfachste Empfehlung wäre somit für Paare, welche einen unerfüllten Kinderwunsch haben: Die Schwangerschaft vor dem 35. Altersjahr der Frau anstreben, das Rauchen zu unterlassen und einen normalen BMI einzuhalten. Die Realität zeigt natürlich, dass diese Empfehlungen entweder zu spät ausgesprochen werden oder ungehört bleiben.

Deutlich tiefer ist die Evidenz bei den Faktoren «**psychologischer Stress**», **Koffeinkonsum**, **Alkohol** oder **Umweltfaktoren**. Auch diese Faktoren können mindestens teilweise reduziert oder eliminiert werden.

Alle diese Modifikationen des Lifestyles haben verständlicherweise nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf die Fertilität, sondern auch auf die Lebensqualität im Allgemeinen. Ein gegenseitiger Nutzen ist vielfältig. Diese Thematik sollte nicht nur bei Paaren, welche wegen unmittelbarem Kinderwunsch vor einer Behandlung stehen, diskutiert werden. Es ist vielmehr auch unsere Aufgabe, potenziell Betroffene auf die prophylaktische und schützende Wirkung eines gesunden Lebensstils auf spätere reproduktive Wünsche und deren Umsetzungspotenzial hinzuweisen.

Die tägliche Praxis in unserem Fachgebiet zeigt leider, dass diese wichtigen Themen von vielen betroffenen Paaren verdrängt und gelegentlich unsere Empfehlungen sogar sehr ablehnend zurückgewiesen werden. Immer wieder hören wir die Argumente, «sie hätten Bekannte oder Freunde, welche ebenfalls ungesund leben und trotzdem bereits Kinder haben».

Die Erklärung, dass Lifestylefaktoren selten (ausser beim Faktor Alter) absolut sind, aber additiv einen entscheidenden Einfluss im Spektrum der anderen vorliegenden Probleme haben, ist gelegentlich schwierig zu vermitteln. Trotzdem ist es unsere Aufgabe, ungünstige Konstellationen zu erkennen, zu erfragen und anzusprechen. Eine Umsetzung von Verbesserung sollte einerseits konsequent, andererseits jedoch auch mit Augenmass erfolgen. Eine vollständige Eliminierung oder Optimierung ist meistens unrealistisch. Doch schon eine Verbesserung kann ein entscheidender Schritt zum Erfolg sein.