



Das „Ja“ zu einem Kind ist heute meistens einwohnlüberlegter Schritt eines Pärchens, zumal es ja genügend Möglichkeiten zur Konzeptionsverhütung gibt. Es bedarf des Körpers und der Psyche zweier Menschen, eines Mannes und einer Frau, die in Liebe einander zugetan sind und diesen großen Schritt gemeinsam angehen. Die Zeugung ist dabei der einfachste Vorgang, die folgende Schwangerschaft und die Verantwortung für das heranwachsende Kind eine große Herausforderung. Wenn der Entschluss zu einem Kind gemeinsam gefasst wurde, ist die Enttäuschung umso größer, wenn es nicht „klappen“ sollte.

Depressionen durch unerfüllten Kinderwunsch

Unerfüllter Kinderwunsch kann zu psychosomatischen Störungen oder Depressionen führen und sogar zu einer Belastung für die Beziehung werden. Es geht dabei nicht nur um die Frage, ob „Kind oder kein Kind“, sondern um die verwehrte Erfüllung einer Liebesbeziehung. Einer der beiden Partner muss damit leben, die Ursache für die Kinderlosigkeit zu sein und dabei auch dem Partner den ersehnten Nachwuchs zu verwehren. In etwa 50% der Fälle sind das die Männer. Dabei ist die beste Voraussetzung zur erfolgreichen Zeugung Gelassenheit und regelmäßiger Sex. Das klingt selbstverständlich, doch die Erfahrung lehrt, dass es auch hier Informationsbedarf geben kann. Wenn sich nach dem ersten ungeschützten Verkehr nicht gleich eine Schwangerschaft einstellen sollte, besteht kein Grund zur Panik.

Erst wenn sich nach mehreren Monaten regelmäßigem, ungeschütztem Sex kein Nachwuchs einstellen will, ist es an der Zeit, einen Experten zu Rate zu ziehen. Weil die **Fruchtbarkeit bei Männern** sehr viel leichter zu überprüfen ist, ist „er“ zuerst dran.

Die körperlichen Untersuchungen zur Fruchtbarkeit beim Mann

Der konsultierte Arzt wird den Mann zuerst körperlich untersuchen, nach seinen Lebensumständen und zur Sexualität innerhalb der Beziehung fragen sowie eine Ultraschalluntersuchung, ein Spermogramm und eine Laboruntersuchung anschließen. Das Ergebnis ist eine Diagnose. Entweder ist „alles in Ordnung“ oder es muss mit sehr viel größerem Aufwand weiter gesucht werden. Nur eine sorgfältige Exploration der Ursache kann die Grundlage für eine Therapie sein. Den meisten Männern kann geholfen werden. Vielleicht schon mit einfachen Ratschlägen, manchmal mit komplizierter medizinischer Technik.

Als ersten Schritt die Samenqualität verbessern

Für **Fertilitätsstörungen bei Männern** gibt es sehr viele Ursachen, die meisten von ihnen liegen aber in den Lebensumständen, dem sogenannten „Lifestyle“ der Männer selbst. Die Erfahrung lehrt, dass sich durch den Verzicht auf Alkohol, Nikotin oder Suchtgifte sehr viele Störungen der Samenqualität von selbst normalisieren. Es gibt auch noch andere gute Ratschläge, wie **Männer ihre Samenqualität verbessern** können. Sie werden in einem eigenen Kapitel behandelt. Lesen sie bitte unter „**Gesunde Männer sind schneller Väter**“. Falls aber alle guten Ratschläge nichts nützen und sich die verminderte Spermaqualität nicht ändern sollte, ist es an der Zeit, sich an ein andrologisches Zentrum zu wenden. Dort ist es meistmöglich, selbst „schwierigen Fällen“ zu helfen.

Autor: MR Dr. Georg Pfau

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Hat mein Lebensstil Einfluss auf meine Zeugungskraft?](#)
- ▶ [Ursachen für unerfüllten Kinderwunsch beim Mann](#)
- ▶ [Gesunde Männer sind schneller Väter](#)

[zum Artikel Unerfüllter Kinderwunsch aus der Sicht der Andrologie](#)