

# Rauchen und Unfruchtbarkeit

Rauchen und Unfruchtbarkeit – auf den ersten Blick scheinen diese beiden Dinge recht wenig miteinander zu tun zu haben. Warum sollte Rauchen auch dafür verantwortlich sein, wenn es mit dem **Kinderwunsch** nicht klappt? Dass Rauchen die Lungen schädigt, ist bekannt. Und, ja, wie wir alle wissen, ist Rauchen auch für diverse Arten von Krebs mitverantwortlich. Aber wer würde so weit gehen und **Rauchen und Unfruchtbarkeit** miteinander in Verbindung zu stellen?

Es ist aber tatsächlich so: Rauchen ist ein nicht zu vernachlässigender Faktor, wenn es darum geht, Nachwuchs zu zeugen.

## Rauchen und Unfruchtbarkeit – wo besteht der Zusammenhang?

Wenn man sich vor Augen hält, dass sich in Zigaretten bei weitem nicht nur Nikotin und **Teer** als **Schadstoffe** befinden, sondern im Gegenteil ganze **5000 verschiedenen Substanzen**, von denen **250 als giftig** oder krebserregend gelten, muss man sich nicht wundern, dass sich das Rauchen auf alles Mögliche auswirkt – auch auf die Fruchtbarkeit. Rauchen schädigt also nicht nur diejenigen Organe, die direkt vom blauen Dunst betroffen sind wie Mund-, Rachenraum und Lunge, sondern im Grunde genommen jedes einzelne unserer Organe. Wer raucht, schadet zudem seinen Nerven und seinen Blutgefäßen – und wenn du in Biologie ein bisschen aufgepasst hast, wirst du wissen, dass unsere gesamten Organe auf verschiedenste Weise miteinander zusammenhängen. Unsere Fruchtbarkeit Organe bleiben also beim Rauchen in keinsten Weise verschont. Rauch und Unfruchtbarkeit – der Zusammenhang liegt also auf der Hand. Die verminderte Zeugungsfähigkeit lässt sich übrigens nicht nur bei **Kettenrauchern** feststellen, sondern schon **wer 10 Zigaretten und mehr am Tag raucht, schadet damit seiner Fruchtbarkeit.**

## Rauchen und Fruchtbarkeit – die Sache mit den Hormonen

Die eingeatmeten **Giftstoffe** greifen über einen komplizierten Mechanismus in den Hormonhaushalt ein, der für die Fruchtbarkeit zuständig ist. Dabei gerät das hormonelle System aus dem Gleichgewicht. Die Folge kann zum Beispiel sein, dass die Frau keinen **Eisprung** hat oder dieser nur selten oder unregelmäßig stattfindet.

## Rauchen und Unfruchtbarkeit – die Qualität der Spermien

**Männer, die rauchen, haben weniger Spermien als Nichtraucher.** Schon alleine deswegen ist es einleuchtend, dass eine Schwangerschaft unwahrscheinlicher wird. Doch nicht nur das: die verbleibenden Spermien sind in Bezug auf ihre **Qualität** auch schlechter. Denn die Anzahl der geschädigten Keimzellen pro Ejakulat ist deutlich höher als bei Nichtrauchern. Sogar die Außenhülle der Spermien wird in Mitleidenschaft gezogen: sie ist weniger stabil als bei Nichtraucher-Spermien.

**Die gute Nachricht: sobald du mit dem Rauchen aufhörst, hast du durchaus Chancen, dass sich die Qualität deiner Spermien nach einer gewissen Zeit wieder erholt.** Wie lange das jedoch genau braucht, dafür gibt es bislang noch zu wenig Erfahrung Material.

In Untersuchungen konnte man feststellen, dass Nikotin-Abbauprodukte gerade im Sperma von Rauchern in hohem Maße nachgewiesen werden können. Bestimmte Proteine und Histone hingegen, die essentielle Aufgaben bei der Spermienbildung übernehmen, kamen in zu geringer Konzentration vor.

Zwischen Rauchen und Unfruchtbarkeit scheint es also gerade in Bezug auf die Spermien einen ganz offensichtlichen Zusammenhang zu geben.

## Rauchen und Unfruchtbarkeit: die Rolle der Frau

Rauchen und Unfruchtbarkeit – diesen Zusammenhang gibt es nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen. Der Grund dafür ist einfach: die in der Zigarette enthaltenen Giftstoffe dringen in die Keimzellen ein und schädigen diese nachhaltig. So fand man bei Raucherinnen eine höhere Konzentration giftiger Nikotin Abbauprodukte in den Eizellen. Diese wiederum mindern die Qualität der Keimzellen und verhindern, dass es zu einer Befruchtung kommt. Die Folge: die gewünschte Schwangerschaft bleibt aus.

Allerdings fand man heraus, dass Frauen auf die giftigen Substanzen im Tabak generell empfindlicher reagieren als Männer.

## Rauchen und Unfruchtbarkeit: was die Statistik sagt

Tatsächlich dauert es bei Raucherinnen und Rauchern im Schnitt länger als bei Nichtrauchern, bis die Empfängnis klappt. Die Chance, schwanger zu werden, liegt in jedem Zyklus um 40% niedriger als bei Frauen die nicht rauchen.

**Insgesamt, so fand man heraus, besteht der Zusammenhang zwischen Rauchen und Unfruchtbarkeit insofern, dass sowohl aktive als auch ehemalige Raucherinnen ein 14 Prozent höheres Risiko haben, unfruchtbar zu werden.**

## Wie ist das mit der künstlichen Befruchtung?

Leider gibt es auch hier keine guten Neuigkeiten. Wer Raucher ist und sich gerne künstlich befruchten lassen möchte, hat ebenfalls geringere Chancen, als jene, die nicht rauchen. Zum einen, weil Männer, wie weiter oben erläutert, von vornherein einen schlechtere **Spermienqualität** haben. Zum anderen, weil Raucherinnen weniger implantation fähige Eizellen entwickeln und somit eine niedrigere Befruchtungsrate haben als Nichtraucherinnen. Mehr noch: kommt es dann doch zu einer Schwangerschaft, ist leider das Risiko, eine Fehlgeburt zu erleiden, ebenfalls erhöht. **Alles in allem ist also auch die künstliche Befruchtung weniger aussichtsreich als bei nichtrauchenden Paaren.**

## Rauchen und Unfruchtbarkeit – gilt der Zusammenhang auch fürs Passivrauchen?

Leider ja. Menschen, die jahrelang Passivrauch ausgesetzt sind, schaden damit genauso ihrer Fruchtbarkeit wie Raucher. Das heißt, wenn der Partner raucht und die Frau diesem Rauch ausgesetzt ist, steigt die Wahrscheinlichkeit einer Unfruchtbarkeit. Ob man nämlich die Zigarette selber raucht oder den Rauch nur inhaliert, das ist zweitrangig.

## Rauchen und Unfruchtbarkeit – die Wechseljahre

Sogar die Dauer der fruchtbaren Jahre geht bei Raucherinnen zurück. Man konnte feststellen, dass Frauen, die sehr früh mit dem Rauchen anfangen und jahrelang viel rauchten, deutlich früher in die Wechseljahre kommen. Das heißt, dass die Fruchtbarkeit zudem auch zeitlich eingegrenzt ist, wenn man raucht. Hinzu kommt: die monatlichen Blutungen sind bei Raucherinnen häufig schmerzhafter.

**Fazit:** Rauchen und Unfruchtbarkeit? Ein Zusammenhang existiert ganz offensichtlich. Zusammengefasst kann man sagen, dass Rauchen sich sowohl auf die männliche als auch auf die weibliche Fruchtbarkeit negativ auswirkt. Bei der Frau greift die Zigarette in den Hormonhaushalt ein und verhindert somit öfter eine Schwangerschaft, während beim Mann die Anzahl der Spermien sinkt und die verbleibenden Spermien häufiger geschädigt sind. Rauchen ist also ein regelrechter Fruchtbarkeit Killer.

**Solltest du also ein Kind zeugen wollen, ist es allerhöchste Zeit, die Finger dauerhaft von der Zigarette zu lassen!**

## **Für Neugierige: Schwangerschaft "Komplettpaket"**

Dieses Komplettpaket soll werdenden Eltern eine Begleitung und eine Stütze in der schönen, aber auch schwierigen Zeit sein. Von Beginn an der Schwangerschaft bis zum ersten Lebensjahr!

letztes Update: 30.09.18

- **Rezepte inkl. Videoserie** für die optimale Ernährung in der Schwangerschaft
- **4 Inhaltsstarke Ebooks** zum Thema Schwangerschaft

**Bei Interesse >> [HIER](#) << klicken!**

**[www.raucher-frei.de](http://www.raucher-frei.de)**



