



NÄHRSTOFF
AKADEMIE
SALZBURG

NÄHRSTOFF-

news

Auszug
aus:
Nährstoff-
news
2/2012



Infertilität bei Frauen und Männern - Klinik, Diagnose und orthomolekulare Nährstofftherapie

von Dr. med. Peter Ferdinand

In der heutigen Zeit erleben zunehmend mehr Paare, dass es gar nicht so einfach ist, schwanger zu werden und den ersehnten Kinderwunsch dann erfüllt zu sehen, wenn es beide Partner wollen.

Zwei Drittel der Paare benötigen zu diesem "Vorhaben" zumindest sechs Monate, neun von zehn Paaren gelingt es binnen der folgenden achtzehn Monate.

Was beeinflusst die Fruchtbarkeit?

Es gibt eine ganze Reihe von Faktoren, die die Fruchtbarkeit beider Partner beeinflussen können. Dazu gehört insbesondere, dass vor allem an fruchtbaren Tagen der Geschlechtsverkehr stattfinden sollte.

Weiters ist es die emotionale und/oder körperliche Be- oder Überlastung im Rahmen des Jobs, der Familie oder "nur"

das "zwingende" Bedürfnis, ein Kind zeugen / haben zu wollen. Überforderung kann aber eine hormonelle Regulationsstörung durch Veränderung des Fettstoffwechsels (Hypercholesterinämie - Erhöhung des oxidierten Cholesterins) verursachen. Das Zusammenspiel der Geschlechtshormone mit der Schilddrüse und den Nebennierenrindenhormonen ist das grundsätzliche Ziel einer Harmonisierung, egal mit welcher Therapie (Hormonsubstitution oder Regulation mittels essentieller Nährstoffe).

Ein weiterer Punkt ist die immunologische Zellabwehr bei erhöhten Natural Killer Cells (CD 56), die eine erfolgreiche Einnistung nach Befruchtung unter Umständen nicht zulassen und durch Ausschüttung von Cytokinen eine verstärkte Regelblutung auslösen. In diesem

Bereich sind es wiederum die essentiellen Nährstoffe (spezielle Vitamine und Spurenelemente), die eine Reduktion bzw. Stabilisierung der Killerzellen bewirken können.

Mann oder Frau – wo liegen die Ursachen?

Die möglichen Ursachen für das Ausbleiben einer Schwangerschaft sind ausgesprochen vielfältig und entgegen der nach wie vor verbreiteten Annahmen bei beiden Partnern zu gleichen Anteilen zu finden. Neben körperlichen Ursachen können seelische Faktoren sowie Umweltbelastungen, Stress, falsche Ernährung, Alkohol und Rauchen die Fruchtbarkeit erheblich beeinträchtigen.

Im Rahmen der Ursachenforschung der Kinderlosigkeit rückt auch immer mehr das Alter der Erstgebärenden in den Vordergrund der Diskussion - sprich der Kinderwunsch wird immer später realisiert. Laut Statistik Austria lag das Alter der Erstgebärenden 1987 noch bei durchschnittlichen 24,4 Jahren. Bis 2004 ist dieses in weiterer Folge auf 27,6 Jahre angestiegen - Tendenz weiterhin steigend. Setzt sich dieser Trend fort, stehen wir mittelfristig - trotz allen medizinischen Verbesserungen - vor einem "biologischen Problem".

Die Vielfältigkeit der heute anwendbaren Kontrazeptionsmittel lassen die Frau zwar den Zeitraum ihrer gewollten Schwangerschaft besser festlegen, ihre vorgegebene biologische Grenze kann sie aber nicht über die von der Natur vorgesehene Zeit hinaus verschieben. Es ist bekannt, dass nur noch 25 Prozent der besonders fruchtbaren Jahre (15 bis 25 Jahre) für die Erfüllung des Kinderwunsches genutzt werden.

Die "natürliche Fertilität" ist nicht wie die Lebenserwartung, die mit dem besseren sozioökonomischen Umfeld steigt, sie ist bis zu einer variablen Grenze von 35 bis 40 Jahren limitiert und beginnt bei der einen Frau früher und bei der anderen später zu sinken. Hat das Paar bereits zwei Jahre gewartet, dann sollte als **erstes der Mann** und dann die Frau diagnostisch abgeklärt werden!

Fruchtbarkeitsprobleme der Frau

Nur sehr wenige Frauen gelten als völlig unfruchtbar. Als häufigste Gründe finden wir bei Frauen Probleme mit der Gebärmutter beziehungsweise mit den Eileitern (Entzündungen, Endometriose). Auch ein

unregelmäßiger Eisprung ist häufig die Ursache. Dies oft in Verbindung mit einer eingeschränkten Schilddrüsenfunktion. Hilfreich ist in jedem Fall, den Menstruationszyklus genau im Auge zu behalten.

Ein deutliches Übergewicht kann bei Frauen die Chance auf eine Schwangerschaft reduzieren. Körperfettwerte, die 10 bis 15% über der Norm liegen, sorgen für einen erhöhten Östrogenspiegel. Generell gilt, dass hormonelle Ungleichgewichte einen unregelmäßigen Zyklus zur Folge haben oder für verstärkte Perioden sorgen können. Dies verändert natürlich auch den Erfolg einer Fruchtbarkeit. Auch Medikamente wie Antidepressiva können die weibliche Fruchtbarkeit beeinflussen. Dies gilt auch für zu hohen Tabak- oder Alkoholkonsum.

Auch emotionale und psychische Stressfaktoren können die hormonelle Steuerung durch den Hypothalamus entscheidend beeinflussen, da die Nebennierenrindenhormone und Geschlechtshormone mit einer "Downregulation" reagieren können.

Hyperprolaktinämie

Bei der Hyperprolaktinämie handelt es sich um eine Überproduktion des Hormons Prolaktin in der Hypophyse (primär durch Prolaktinom oder sekundär meist durch eine erhöhte Stimulation des basalen TSH [Thyreoid-stimulierendes Hormon]). Die Produktion wird durch Steuerhormone aus dem Hypothalamus angeregt oder gehemmt. Fällt die Hemmung weg, so kann ein Zuviel an Prolaktin zu einer Störung in der Eizellenreifung führen. Das kann sich durch Zyklusstörungen bemerkbar machen. Die Zyklen werden länger (Oligomenorrhoe) oder können auch gänzlich ausbleiben (Amenorrhoe).

Schilddrüsenerkrankungen

Schilddrüsenhormone beeinflussen die Regelkreise der Sexualhormone. Bei fünf bis 15 Prozent aller unfruchtbaren Frauen findet sich eine Funktionsstörung der Schilddrüse. Die Hypothyreose (Unterfunktion) kommt dabei häufiger vor als die Hyperthyreose (Überfunktion), zunehmend ist die Hashimoto-Thyreoiditis, die oft nicht erkannt oder mit Medikamenten alleine schlecht behandelbar ist. Die beiden genannten Systeme stehen in enger wechselseitiger Beziehung und müssen folglich im Zusammenhang (auch mit der Nebennierenrinde) gesehen und abgeklärt werden.

Polycystisches Ovarsyndrom (PCO)

Das PCO-Syndrom ist ein Komplex von verschiedenen Symptomen, die Genese dieser Erkrankung ist noch nicht genau bekannt, wobei ein häufiges Zusammenspiel mit einer Schilddrüsenfehlfunktion (öfters eine Hashimoto-Thyreoiditis) zu beobachten ist. Aus diesem Grund ist auch nicht immer eine kausale Therapie verfügbar - man kann immer nur die Symptome therapieren. Unter anderem wird auch eine genetische Komponente diskutiert.

Im menschlichen Organismus sind eine Reihe natürlicher Substanzen vorhanden. Teils werden sie vom Körper gebildet, großteils müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Diese essentiellen Substanzen wie Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle, hoch ungesättigte Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme sind für unsere Gesundheit von großer Bedeutung. Stimmt die Konzentration nicht, kann es zu Mangelerscheinungen und in der Folge zu Erkrankungen kommen.

In Zeiten der erhöhten Belastung und der Krankheit reichen die Mengen dieser Substanzen, die wir mit unserer täglichen Nahrung aufnehmen, nicht aus (Grundnahrungsmittel haben im Laufe der letzten Jahrzehnte die entsprechende Nährstoffdichte verloren)! Bei Erkrankungen kann der Bedarf mancher Spurenelemente und Vitamine um bis zum Hundertfachen ansteigen.

Dazu kommt, dass bei vielen Erkrankungen der Darm nicht ausreichend in der Lage ist, die Mikronährstoffe richtig aufzuschlüsseln und so nur ein Teil der zugeführten essentiellen Nährstoffe für den Organismus zur Verfügung steht. Oft verhindert eine Veränderung der Darmflora oder ein Candidabefall (Pilzkrankung) zusätzlich die Aufnahme dieser wichtigen Nahrungsbestandteile, so dass eine Darmsanierung vor der weiteren Therapie unumgänglich ist.

Während einer Kinderwunschbehandlung ist es besonders wichtig dafür zu sorgen, dass der Organismus ausreichend mit essentiellen Nährstoffen versorgt ist.

Fruchtbarkeitsprobleme des Mannes

Bei einem gewissen Anteil der Männer kann die Beweglichkeit (Motilität) der Spermien eingeschränkt sein. Die Spermien sind in diesem Falle nicht beweglich genug, um den Weg vom Gebärmuttermund bis zum Ei der Frau zu schaffen. Gründe dafür können ein übermäßiger

Konsum von Stimulanzien (Alkohol, Koffein, Nikotin) sein, aber auch erhöhter Stress (mangelnde Stresshygiene) mit erhöhtem Cholesterin, wahrscheinlicher ist meist aber eine vorhergegangene Krankheit.

In Einzelfällen kann der Grund auch darin liegen, dass der Mann zu wenig Sperma produziert. Das für die Spermienreifung notwendige Testosteron wird in Stress-situationen - auch bei Stoffwechselstress - zur Reduktion desselben an "falscher" Stelle verbraucht und die Samenzellreifung kann verzögert werden.

Weitere Gründe können auch erhöhte Temperaturen sein, zum Beispiel ein Varikozele des Hodens. Jedoch ist der weit verbreitete Mythos, dass es in der Unterwäsche zu übermäßig hohen Temperaturen kommen kann, als Grund für Unfruchtbarkeit eher unwahrscheinlich.

Orthomolekulare Therapie

Im menschlichen Organismus und Stoffwechsel sind eine Reihe essentieller Substanzen vorhanden. Teils werden sie vom Körper gebildet, großteils müssen sie mit der Nahrung zugeführt werden. Diese essentiellen Substanzen wie Vitamine, Antioxidantien, Mineralstoffe, Spurenelemente, essentielle, hoch ungesättigte Fettsäuren, Aminosäuren und Enzyme sind für unsere Gesundheit und Enzymaktivitäten intra- und extrazellulär von großer Bedeutung. Stimmt die Konzentration nicht, kann es zu Mangelerscheinungen und in der Folge zu Erkrankungen kommen. Die Grundlage der Synthese von Nebennierenrinden- und Geschlechtshormonen ist die ausreichende Versorgung des Organismus mit guten hochungesättigten Fettsäuren, fett- und wasserlöslichen Vitaminen, da diese die Oxidation von Cholesterin reduzieren, in die Hormonsynthese direkt eingehen und die Hormonwerte optimieren helfen.

Abhängig von entsprechend gemessenen Laborwerten können täglich die defizienten essentiellen Nährstoffe zur optimierten Ernährung supplementiert werden. In der Regel sind dies ausreichende B-Vitamine (Gesamtkombination aller natürlichen B-Vitamine), hoch ungesättigte Fettsäuren (Omega 3 Öl-Kapseln mit ca. 2000mg/Tag), Selen in einer Dosierung von ca. 100µg, Zink mit ca. 20mg, Kupfer mit ca. 1000µg. Bei einer Störung der hormonellen Achse zwischen Nebennierenrinde, Schilddrüse und Östrogen sollten die Werte des bTSH (zentrale Schilddrüsensteuerung) ca. 0,5 bis 0,7 betragen, ein ausreichendes Östro-

gen (zur Eizellreifung), das unter Stress oftmals deutlich reduziert ist.

Wie weiter vorne dargestellt ist zu beachten, dass bei vielen Erkrankungen der Darm (diverse Unverträglichkeiten wie Laktose-, Fruktose-, Histamin-Intoleranz) nicht ausreichend in der Lage ist, die Mikronährstoffe richtig aufzuschlüsseln. Eine Darmsanierung ist daher anzuraten.

Seminare zum Thema Infertilität:

- Wien, 9. November 2012
- Graz, 22. Jänner 2013
- Salzburg, 25. Jänner 2013
- Klagenfurt 29. Jänner 2013

