Dr. med. Michael Schumacher
Dr. med. Stefan Kliner
Wirteltorplatz 11; 52349 Düren
Tel 02421-13238
praxis@urologie-dueren.de
www.urologie-dueren .de

Lieber Patient,

Sie und Ihre Partnerin wünschen sich ein Kind, und Sie sind deshalb zu uns gekommen. Diese Information soll Ihnen helfen zu verstehen, was wir untersuchen, worauf Sie selbst achten können und wann die beste Zeit für Geschlechtsverkehr ist.

Was untersuchen wir?

Die Ärztliche Untersuchung:

- Wir tasten Ihre Geschlechtsorgane (Hoden, Nebenhoden, Samenleiter) ab. So können wir feststellen, ob die Organe normal sind.

Die Ultraschalluntersuchung:

- Mit dem Ultraschallgerät schauen wir die Hoden und Nebenhoden genauer an. Das ist schmerzlos und dauert nur wenige Minuten.

Das Spermiogramm (Samenanalyse):

- Sie geben eine Spermaprobe ab. Wir untersuchen, ob genug Spermien vorhanden sind, wie beweglich sie sind und ob die Form normal ist. Dies ist die wichtigste Untersuchung.

Was können Sie selbst tun?

Die Spermienqualität hängt von Ihrem Lebensstil ab. Folgendes ist wichtig:

- Ernährung: Essen Sie viel Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte.
- Bewegung: 3–4 Stunden Sport pro Woche sind ideal. Zu intensives Training über längere Zeit kann problematisch sein.
- Gewicht: Starkes Übergewicht und Untergewicht verschlechtern die Fruchtbarkeit.
- Schlaf: Sorgen Sie für 7–8 Stunden pro Nacht.
- Stress: Chronischer Stress wirkt sich negativ aus.

Besondere Risiken – Rauchen:

- Rauchen verschlechtert die Spermienqualität messbar. Bereits 5 Zigaretten pro Tag haben einen Effekt. Wenn möglich: stoppen Sie mindestens 3 Monate vor einem geplanten Kinderwunsch.
- https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/who-rauchen-schwangerschaft-100.html

Dr. med. Michael Schumacher
Dr. med. Stefan Kliner
Wirteltorplatz 11; 52349 Düren
Tel 02421-13238
praxis@urologie-dueren.de
www.urologie-dueren .de

Besondere Risiken – Cannabis:

- Regelmäßiger Konsum (Marihuana/Haschisch) kann Spermienzahl und Beweglichkeit senken. Bei Kinderwunsch: mindestens 3 Monate pausieren.

Weitere Faktoren:

- Zu viel Wärmestress (häufige Saunagänge, enge Unterwäsche, ständiges Sitzen mit Laptop) kann die Hodentemperatur erhöhen und Spermien schädigen.
- Bestimmte Medikamente und Drogen können problematisch sein – sprechen Sie mit uns, wenn Sie etwas regelmäßig nehmen.

Befruchtungsfähige Tage – wann sollte Geschlechtsverkehr stattfinden?

Die Eizelle Ihrer Partnerin ist nur etwa 12–24 Stunden befruchtungsfähig. Spermien halten im weiblichen Körper etwa 3–5 Tage. Das Fruchtbarkeitsfenster liegt etwa 5 Tage vor und 1 Tag nach dem Eisprung.

Der Eisprung findet etwa in der Mitte des Frauenzyklus statt. Bei einem 28-Tage-Zyklus ist dies etwa um Tag 14.

Empfehlungen:

- Regelmäßiger Geschlechtsverkehr (alle 2–3 Tage) ist die einfachste und entspannteste Methode.
- Gezieltes Timing ist möglich mit Ovulationstests aus der Apotheke – diese zeigen einen Hormonanstieg vor dem Eisprung.
- Apps zur Basaltemperaturmessung können helfen – die Temperatur ist nach dem Eisprung leicht erhöht.

Was ist der nächste Schritt?

Nach den Untersuchungen besprechen wir mit Ihnen die Ergebnisse und empfehlen die nächsten Schritte:

- Falls alles unauffällig ist: Weiterer Versuch mit optimiertem Lebensstil und regelmäßige Kontrollen nach 3–6 Monaten.
- Falls Probleme gefunden werden: Weitere spezielle Untersuchungen oder Behandlung je nach Ursache.
- Wichtig: Ihre Partnerin sollte parallel gynäkologisch untersucht werden. Der Kinderwunsch ist eine gemeinsame Aufgabe.

Dr. med. Michael Schumacher
Dr. med. Stefan Kliner
Wirteltorplatz 11; 52349 Düren
Tel 02421-13238
praxis@urologie-dueren.de
www.urologie-dueren .de

Bitte beachten Sie:

Geduld ist erforderlich: Auch bei völlig normalen Befunden dauert es durchschnittlich mehrere Monate bis eine Schwangerschaft eintritt.

Psychische Belastung: Das ist normal und verständlich. Sprechen Sie offen mit uns, wenn die emotionale Last zu groß wird.

Wiederholungsuntersuchungen: Die Spermaqualität schwankt. Daher sollten mindestens zwei Proben im Abstand von 6–8 Wochen untersucht werden.

Bei Fragen sprechen Sie uns an – gerne im persönlichen Gespräch oder telefonisch.

Urologie Düren

Wirteltorplatz 11, 52349 Düren