

Später mal Kinder kriegen? Das klappt besser ohne Zigaretten

Zigarettenrauchen wirkt auf die Fruchtbarkeit, als ob man Sand in ein Uhrwerk streut. „Die vielfältigen Gifte aus dem Rauch wirken an so verschiedenen Stellen ein“, so betont Dr. med. Christian Albring, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte, „dass letztlich die Gefahr, unfruchtbar zu werden, bei Raucherinnen ebenso wie bei Passivraucherinnen um 60% höher ist als bei Nichtraucherinnen oder bei Frauen, die das Rauchen aufgegeben haben.“

Eine große Gruppe von Ärztinnen und Ärzten aus Italien hat 247 Publikationen und Untersuchungen zum Thema Rauchen, Alkohol, Drogen und Unfruchtbarkeit von Frauen analysiert und in einer internationalen Fachzeitschrift veröffentlicht (1). Was die Fruchtbarkeit angeht, so verschlechtert das Rauchen die Chancen noch mehr als andere Drogen: Es verschlechtert die Hormonproduktion in den Eierstöcken, es senkt dadurch die Östrogen- und Progesteronspiegel im Körper und regt die Herstellung von männlichen Hormonen an. Dadurch kann der Zyklus unregelmäßiger werden, die Reifung von Eizellen in den Eierstöcken wird gestört, und ein [PCOS](#) kann verstärkt werden. Diese hormonelle Krankheit ist bei vielen Frauen Ursache für einen vergeblichen Kinderwunsch – Rauchen verschlimmert die Situation.

Auch DNA-Schäden in den Chromosomen der Eizellen können folgen. Dadurch kommt es bei Raucherinnen nicht nur seltener zu einer Befruchtung, sondern auch zum häufigeren Auftreten von frühen Aborten. Die Giftstoffe im Rauch, die durch das Blut in jede Zelle des Körpers kommen, verringern zudem die Beweglichkeit der Flimmerhärchen in den Eierstöcken. Das erhöht das Risiko für Eileiter-Schwangerschaften. Nicht zuletzt wird auch die Schleimhaut der Gebärmutter in Mitleidenschaft gezogen, sie wird weniger gut aufgebaut, so dass sich ein befruchtetes Ei schlechter einnisten kann. Passiv-, Wenig- und Viel-Raucherinnen waren laut der Auswertung gleichermaßen betroffen.

Auch Kinderwunschbehandlungen sind bei Raucherinnen und Passivraucherinnen seltener erfolgreich. Und letztlich treten bei Raucherinnen auch die Wechseljahre im Durchschnitt um zwei Jahre früher ein. Albring fügt hinzu: „Außerdem ist bekannt, dass Rauchen in der Schwangerschaft das Risiko für Wachstumsstörungen, Totgeburten, aber auch Fehlbildungen beim Ungeborenen erhöht.“

„Nur noch 5,2 Prozent aller Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren in Deutschland rauchen. Das ist hervorragend: im Jahr 1997 waren es noch fast 30 Prozent“, kommentiert der Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte(2). „Aber im Alter von 18 bis 25 Jahren raucht jede vierte junge Frau, und jede zehnte täglich, davon die meisten über 10 Zigaretten am Tag. Gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen ist eigentlich der allerbeste Weg gesund zu bleiben.“

Quellen:

(1) de Angelis C, Nardone A, Garifalos F, et al. [Smoke, alcohol and drug addiction and female fertility](#). Reprod Biol Endocrinol. 2020;18(1):21. Published 2020 Mar 12.
doi:10.1186/s12958-020-0567-7

(2) BzgA-Forschungsbericht Juli 2020: [Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019.](#)

Berufsverband der Frauenärzte BVF eV
[Frauenärzte im Netz](#)