



# Wärme mindert Fruchtbarkeit!

Foto: © Th. Gerbulla

**Mediziner sehen in engen Hosen eine Gefahr für die Spermienqualität. Zu viel Wärme schadet!**

Zu enge Hosen können der Manneskraft empfindlich schaden. Mediziner zeigen sich besorgt und warnen vor sogenannten „Skinny Jeans“. Sie können sich unter Umständen negativ auf die Fruchtbarkeit auswirken. Denn zu enge Kleidung ob Unterwäsche oder Jeans kann eine Überhitzung der Hoden hervorrufen, weil sie an den wärmenden Körper gedrückt werden. Dadurch entsteht ein Wärmestau, eine Überhitzung im Hodensack, der oft zu einer vorübergehenden Unfruchtbarkeit führt.

## Spermien leiden unter Wärme!

Für eine optimale uneingeschränkte Samenproduktion sind 33 bis 35 Grad Celsius ideal. Daher befindet sich der Hoden von Natur aus außerhalb des Körpers. Höhere Temperaturen vertragen sie nicht. „Damit das heiße arterielle Blut die Hoden nicht zu stark erwärmt, dient ein Venengeflecht um die Geschlechtsorgane als Kühlsystem. Dies wirkt aber nur, solange ein Mann steht oder geht“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und ärztlicher Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein. „Im Sitzen, verstärkt durch spannende und enge Hosen, funktioniert dies nicht mehr. Durch den kneifenden Stoff staut sich die Wärme und die Hodentemperatur steigt spürbar an.“ Folglich sind die produzierten Spermien nicht so agil wie bei normalen Temperaturen gebildete Samenzellen. Ähnliche Probleme tauchen bei einer Fiebererkrankung auf. Haben Männer über zwei bis drei Tage eine Körpertemperatur von über 38 Grad, wirkt sich das auf die Erhitzung der Geschlechtsorgane ähnlich aus, wie beim Sitzen mit übergeschlagenen Beinen. Die Spermienproduktion kann dann sogar unterbrochen werden und es kann vier bis zwölf Wochen dauern bis der Samenerguss wieder Spermien aufweist.



Foto: © www.urologen-nrw.de

**Dr. Reinhold Schaefer**

## Wärme-Effekte vermeiden!

Nicht nur die Kleidung sorgt für eine Temperaturerhöhung der Hoden. Es spielen noch andere Faktoren eine Rolle. „So erhöhen neben enger Unterwäsche und Hosen besonders sitzende Tätigkeiten oder langes Autofahren die Temperatur im Hodensack“, weiß Dr. Schaefer aus langjähriger Praxiserfahrung. „Wer den Laptop auf dem Schoß hat oder im Auto die Sitzheizung aufdreht, verstärkt diesen Wärme-Effekt.“ Für eine dauerhafte Schädigung wäre eine wochenlange Überhitzung der Hoden nötig, doch kurzzeitig vermindert eine Wärmeeinwirkung über Stunden die Spermienqualität. „Männer mit Kinderwunsch sollten daher auch keine heißen Bäder nehmen, auf Heizdecken im Winter verzichten und nicht unters Solarium oder in die Sauna gehen“, rät der Urologe.