

Enge Hosen beeinträchtigen Spermienqualität

Zu enge Hosen schaden der Manneskraft, wirken sich unter Umständen negativ auf die Fruchtbarkeit aus und gefährden den Kinderwunsch. Zu enge Kleidung kann eine Überhitzung der Hoden hervorrufen, deren Temperatur die Qualität der Samenzellen beeinflusst. Drücken Hosen oder Unterwäsche die Geschlechtsorgane an den wärmenden Körper, zerstört der Wärmestau die Spermien im Hodensack. Dies führt oft zu einer vorübergehenden Unfruchtbarkeit.

Die Hoden befinden sich außerhalb des Körpers, weil zwei bis drei Grad Celsius unter der normalen Körpertemperatur als optimal für eine uneingeschränkte Samenproduktion gelten. Alles, was darüber liegt, vertragen Spermien 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 es nicht mehr. Durch den kneifenden Stoff staut sich die Wärme und die Hodentemperatur steigt spürbar an.“ In ihrer Produktion beeinträchtigt sind Spermien dann nicht mehr so agil wie die bei normalen Temperaturen gebildeten Samenzellen. Mediziner belegen dies am Beispiel einer Fiebererkrankung. Messen Männer über zwei bis drei Tage eine Körpertemperatur von über 38 Grad, erhitzt das Fieber die Geschlechtsorgane ähnlich stark wie beim Sitzen mit überschlagenen Beinen. Vorübergehend kann die Spermienproduktion so weit zusammenbrechen, dass es vier bis zwölf Wochen dauert, ehe der Samenerguss wieder Spermien aufweist.

„Entscheidend ist aber weniger, welche Kleidung Männer tragen, als vielmehr, was sie gerade machen. So erhöhen neben enger Unterwäsche und Hosen besonders sitzende Tätigkeiten oder langes Autofahren die Temperatur im Hodensack“, sagt Dr. Schaefer. „Wer den Laptop auf dem Schoß hat oder im Auto die Sitzheizung aufdreht, verstärkt diesen Wärme-Effekt.“ Zwar wäre für eine dauerhafte Schädigung eine wochen- bis monatelange Überhitzung der Hoden nötig, doch vermindere bereits eine lange Wärmeeinwirkung über Stunden kurzzeitig 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.

Weitere Informationen unter www.urologen-nrw.de