

24.03.14 | **Schwangerschaft**

Stress kann der Fruchtbarkeit von Frauen schaden

Es ist nicht die erste Studie, die den unerfüllten Kinderwunsch auf zu viel Stress zurückführt. Nun haben Forscher einen Stoff im Körper gestresster Frauen gefunden, der die Ursache sein könnte. *Von Walter Willems*

Stress gefährdet anscheinend die Aussicht auf eine Schwangerschaft. Wie eine Studie aus den USA zeigt, geht ein hoher Wert des Stressproteins Alpha-Amylase mit einer um fast 30 Prozent geringeren Chance für Empfängnis einher. Frauen, die Probleme mit dem Schwangerwerden haben, sollten Entspannungstechniken erwägen, empfehlen die Forscher um Courtney Denning-Johnson Lynch von der Ohio State University (Link: <http://www.osu.edu/>) in Columbus im Fachblatt "Human Reproduction".

Studien hatten zwar wiederholt einen Zusammenhang zwischen Stress und Empfängnisproblemen gezeigt. Unklar war aber, ob die seelische Belastung nicht eher die Folge einer ausbleibenden Schwangerschaft war. Um diese Möglichkeit auszuschließen, dachten sich die Forscher einen neuen Ansatz aus.

Sie untersuchten 373 Frauen zwischen 18 und 40 Jahren, die eine Schwangerschaft anstreben und bei denen nichts auf Fruchtbarkeitsprobleme hindeutete. Die Teilnehmerinnen gaben Speichelproben beim Start der Studie und zu Beginn der ersten Menstruation im Untersuchungszeitraum ab, und zwar jeweils morgens. Die Forscher analysierten den Speichel auf die beiden Stressmarker Cortisol und Alpha-Amylase.

Frauen mit hoher Amylase-Konzentration hatten – im Vergleich zu jenen mit niedrigen Werten des Enzyms – eine um 29 Prozent geringere Aussicht auf eine Schwangerschaft im jeweiligen Monat. Zudem war bei ihnen die Wahrscheinlichkeit mehr als verdoppelt, dass sie auch nach einem Jahr ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht schwanger waren.

Bloß nicht stressen lassen

Dies entspricht der Definition von Unfruchtbarkeit. Für Cortisol fanden die Forscher keinen Zusammenhang mit der Fruchtbarkeit, wobei sie andere Einflussfaktoren wie Alter oder Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs berücksichtigten.

"Diese Studie gibt zwar bestimmt keine endgültige Antwort zu Ursachen, aber sie liefert Belege dafür, dass Stress eine unabhängige widrige Rolle spielt", schreiben sie. Bei Empfängnisproblemen sollten Frauen Entspannungstechniken wie etwa Yoga oder Meditation erwägen. Zudem sollten sich Paare nicht unter Druck setzen: Stress sei nicht der einzige und auch nicht der wichtigste Einflussfaktor für eine Schwangerschaft.

"Der Ausschluss von Stressfaktoren vor dem Versuch, schwanger zu werden, könnte die Zeit von Paaren bis zu einer Schwangerschaft verkürzen", sagt Mitautorin Germaine Buck Louis vom National Institute of Child Health and Human Development (NICHD) in Bethesda (US-Staat Maryland). "Die gute Nachricht ist, dass Frauen höchstwahrscheinlich wissen, welche Strategie zur Stresssenkung bei ihnen am besten klappt."

dpa/ph