

# Alles klar?



## Richtig oder falsch?

Rund um die Fruchtbarkeit von Frau und Mann hört man immer wieder verschiedenste Meldungen. Entscheide du: Welche Meldung hältst du für richtig, welche für falsch?

### Laptops machen unfruchtbar!

Wer gern einmal zwischendurch den Laptop auf den Knien abstellt, sollte sich überlegen, ob er das weiterhin machen und seine zukünftige Familienplanung damit ins Wanken bringen möchte. Neueste Untersuchungen haben nämlich ergeben, dass die „körperbetonte“ Arbeit mit Laptops der männlichen Potenz Schaden zufügen kann. Verantwortlich dafür ist die Kombination aus schlechter Sitzhaltung und erhöhter Temperatur im Genitalbereich.

richtig  falsch

### Rauchen vs. Elternfreude

Rauchen schädigt nicht nur das staatliche Gesundheitswesen und unsere persönliche Gesundheit, auch die Fruchtbarkeit wird mit Hilfe des Glimmstengels schwer eingeschränkt.

richtig  falsch

### Wer gesund ist, ist potent

Wer sich ausreichend bewegt, gesund ernährt und auf Zigaretten und Alkohol verzichtet, lebt laut neuen Studien nicht nur glücklicher und gesünder, sondern ist auch deutlich fortpflanzungsfähiger. Durch Sport und richtige Ernährung werden Hormonhaushalt und Idealgewicht natürlich reguliert, was höchste Fruchtbarkeit zur Folge hat.

richtig  falsch

### Sonnenbäder gegen Nachwuchs

Paare, die sich Nachwuchs wünschen, sollten auf einen Liebesurlaub an karibischen Stränden verzichten. Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen schränken UV-Strahlen sowohl die männliche als auch die weibliche Fruchtbarkeit massiv ein. Schuld daran ist das bei Sonnenstrahlung im Körper produzierte Vitamin D.

richtig  falsch

### Enge Hosen kurbeln Fruchtbarkeit an

Alle, die es gerne knackig mögen, können aufatmen! Wissenschaftler haben festgestellt, dass enge Hosen beim Mann die Fruchtbarkeit erhöhen. Durch den engen Sitz im Schritt ist der Hodensack nur geringen Erschütterungen ausgesetzt. Die Hoden können sich auf ihre eigentliche Aufgabe konzentrieren und Spermien produzieren.

richtig  falsch



## Ein weiter Weg

Eizellen und Spermien haben eine relativ kurze Lebensdauer. Die Eizelle ist für 10 bis 15 Stunden befruchtungsfähig, und Spermien überleben an den fruchtbaren Tagen maximal sieben Tage im weiblichen Körper. Das heißt, dass es bei einem regelmäßigen Zyklus maximal acht Tage gibt, an denen eine Befruchtung möglich ist.

### Der Weg von Ei und Spermium

Nach dem Eisprung wird das rund 0,1 mm große Ei in den Eileiter eingesaugt. Dort bewegt es sich anfangs rasch, später immer gemächlicher in Richtung Gebärmutter. Für diesen Weg kann das Ei mehrere Tage brauchen.

Die Spermien sind flotter unterwegs. Dank ihres Schwanzes, mit dem sie sich schlängelnd vorwärtsbewegen, legen sie 3-4 mm pro Minute zurück. Für die 15 cm von der Scheide zum Eileiter brauchen sie daher nur rund eine Stunde.

Bis sie allerdings befruchtungsfähig sind, dauert es ein wenig länger. Denn direkt beim Eintritt in die Scheide sind sie noch nicht ausgereift und können auch noch kein Ei befruchten. Erst mit Hilfe der Sekrete in der Vagina und der Gebärmutter reifen die Spermien. Während dieses Prozesses, der bis zu sieben Stunden dauert, werden auch spezielle Eiweißsubstanzen am Kopf des rund 0,06 mm großen Spermiums aktiviert. Diese sollen später beim Eindringen in die Eizelle helfen.

Von den Abermillionen Spermien schaffen es nur 100 bis 1000 auch tatsächlich bis an ihr Ziel. Das glückliche Spermium, das dem Ei schließlich zuerst begegnet, dringt mit Hilfe der Eiweißsubstanzen in das Ei ein. Anschließend bildet sich eine Befruchtungsmembran, eine Haut, die anderen Spermien den Weg ins Ei versperrt.

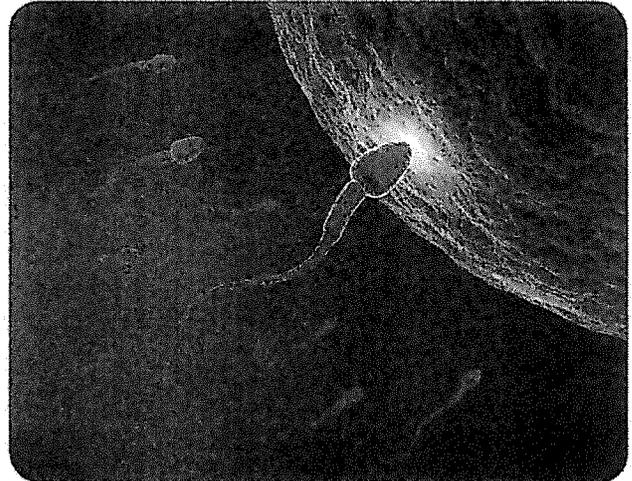
### Der Weg der befruchteten Eizelle

Das befruchtete Ei setzt seinen Weg vom Eileiter in die Gebärmutter fort und beginnt rund 30 Stunden nach der Befruchtung, sich immer wieder aufs Neue in immer mehr Zellen zu teilen. Dies passiert so lange, bis eine Furchungskugel, die sogenannte Morula entstanden ist.

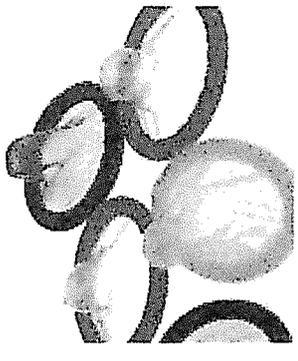
Erreicht die Morula nach ca. 5 Tagen die Gebärmutter, so dringt in die Zellzwischenräume in ihrem Inneren Flüssigkeit ein. Die Räume verbinden sich miteinander, und es entsteht eine Höhle, die Blastozystenöhle. Die Blastozyste hat nun den Durchmesser einer Bleistiftspitze und besteht aus einer einzelligen Schicht, die den Hohlraum umgibt, und einer internen Zellmasse. Aus der äußeren Schicht entwickeln sich Fruchtblase und Plazenta, die innere Zellmasse der Eizelle wächst zum Baby heran.

Die Blastozyste dehnt sich nun so lang weiter aus, bis die Schutzhülle rund um das Ei bricht. Der Embryo, der mittlerweile aus ungefähr 100 Zellen besteht, nistet sich in der Gebärmutterschleimhaut ein.

Nach all den Anstrengungen gelingt es nur jeder zweiten Blastozyste sich einzunisten. Wenn es allerdings gelingt, so entwickelt sich der kleine Embryo in schnellen Schritten.



## Verhütungsquiz - Kreuze die richtige Antwort an!



1. Ein Kondom ist aus... ?  
 Plastik     Haut     Latex
  
2. Wie viele Pillen nimmt eine Frau in einem Monat ein?  
 30     21     15
  
3. Die Spirale liegt in der... ?  
 Scheide     Achselhöhle     Gebärmutter
  
4. Welches dieser Verhütungsmittel schützt vor sexuell übertragbaren Krankheiten?  
 Diaphragma     Kondom     Verhütungsring
  
5. Die Hormonspritze wendet man alle ... an?  
 3 Wochen     3 Monate     3 Jahre
  
6. Der Hormonring verhindert... ?  
 den Eisprung  
 das Eindringen der Spermien  
 die Einnistung der befruchteten Eizelle
  
7. Das Diaphragma ... ?  
 verschließt den Muttermund  
 verhindert die Übertragung von Geschlechtskrankheiten     wirkt 5 Jahre
  
8. Was steht auf einer Kondompäckung?  
 das Haltbarkeitsdatum     die Größe     gar nichts
  
9. Das Hormonpflaster... ?  
 hilft bei der Raucherentwöhnung  
 wird auf den Penis geklebt  
 gibt Hormone über die Haut ab
  
10. Wie oft kann ein gutes Markenkondom verwendet werden?  
 1x     4x     bis es reißt
  
11. Was kann die Sicherheit der Pille einschränken?  
 falsche Ernährung  
 Erbrechen oder Durchfall  
 zusätzliche Verhütung mit Kondomen
  
12. Wie lange wirkt die Hormonspirale?  
 3 Jahre     2 Jahre     5 Jahre
  
13. Das Hormonpflaster wird... geklebt?  
 immer an die selbe Stelle  
 auf den Po und die Oberschenkel  
 auf die Schulter oder den Hüftgürtel
  
14. Wenn die Pille nicht regelmäßig eingenommen wird... ?  
 dringen Spermien in die Gebärmutter ein  
 ein erhöht sich das Risiko schwanger zu werden  
 muss man sie am nächsten Tag 2x einnehmen