

Kinderwunsch im Faktencheck: Was Frauen am Weltfrauentag über Fruchtbarkeit wissen sollten

20. Februar 2026

Am 8. März, dem Weltfrauentag, rückt ein Thema in den Fokus, das viele Frauen betrifft, aber noch immer von Missverständnissen geprägt ist: Fruchtbarkeit und Kinderwunsch. DI DDr. Marion Noe warnt davor, sich von Mythen, gesellschaftlichen Erwartungen und einem verzerrten medialen Bild leiten zu lassen.

Biologische Fakten statt Mythen

Wien, 20. Februar 2026. Ausbildung, Karriere und Selbstverwirklichung führen dazu, dass immer mehr Frauen ihren Kinderwunsch bewusst nach hinten verschieben. Gleichzeitig entsteht durch gesellschaftliche Bilder und medizinische Fortschritte häufig der Eindruck, Fruchtbarkeit ließe sich nahezu beliebig planen. Die biologische Uhr lässt sich jedoch nicht pausieren: Auch bei regelmäßigem Zyklus nimmt die Fruchtbarkeit mit zunehmendem Alter deutlich ab. Entscheidend sind Qualität und Anzahl der Eizellen.

Auch Social Egg Freezing bietet keine Garantie für eine spätere Schwangerschaft. Eizellen sollten zu einem Zeitpunkt eingefroren werden, an dem noch eine ausreichende Anzahl in guter Qualität vorhanden ist.

Mythos eins: Ewige Fruchtbarkeit

Fruchtbarkeit bleibt nicht lange konstant. Bereits ab Mitte 30 sinkt sie deutlich. Mit dem Alter nimmt die Eizellreserve ab, zugleich steigt das Risiko genetischer Fehlentwicklungen. Dadurch sinkt die Chance auf eine Befruchtung, während das Fehlgeburtsrisiko zunimmt.

Mythos zwei: Schwangerschaft in jedem Zyklus

Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft ist pro Zyklus begrenzt und sinkt mit zunehmendem Alter. Junge Frauen können ungefähr in jedem zweiten Zyklus schwanger werden; bei älteren Frauen eignet sich mitunter nur noch jeder zehnte Zyklus oder weniger für eine Empfängnis.

Mythos drei: Es liegt meist an der Frau

Unerfüllter Kinderwunsch ist fast immer ein Zusammenspiel beider Partner. Auch die Spermienqualität hat sich in den vergangenen Jahrzehnten verschlechtert. Umweltfaktoren wie hormonähnliche Stoffe in Kunststoffen, Pestizide und andere Schadstoffe können dazu beitragen.

Was Frauen konkret tun können

Das biologische Alter ernst nehmen und frühzeitig realistische Entscheidungen treffen. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, Bewegung sowie möglichst wenig Alkohol und Nikotin kann die Voraussetzungen verbessern. Die Familienplanung sollte außerdem nicht unnötig lange aufgeschoben werden, weil mit dem Alter medizinische, körperliche und psychische Belastungen steigen können.

Bewusstsein schaffen

Ziel ist nicht, allen Frauen pauschal zu einer früheren Schwangerschaft zu raten, sondern ein realistisches Bewusstsein zu schaffen. Wer später Kinder bekommen möchte, sollte sich frühzeitig über Möglichkeiten und Grenzen informieren.

Über ProFem

Das Pharma-Unternehmen ProFem GmbH mit Sitz in Wien wurde 2012 von DI DDr. Marion Noe-Letschnig gegründet und hat sich auf die klinische Entwicklung innovativer Medikamente zur Behandlung von Frauenkrankheiten spezialisiert. Das Leadprojekt Candiplus® befindet sich in der letzten Phase der klinischen Entwicklung. ProFem kooperiert mit einem Netzwerk international anerkannter Experten und spezialisierter Forschungsorganisationen.

www.profem.at

Rückfragehinweis: Heidi Hrusa, Senior Consultant, YIELD Public Relations GmbH, h.hrusa@yield.at, +43 660 830 02 62