



Für Männer  
mit Kinderwunsch

folio-men.de



### Kundeninformation:

## **Schwanger zu werden, ist nicht nur Frauensache**

Viele Paare wünschen sich nichts sehnlicher als ein Baby. Doch manchmal braucht bis zum Schwangerwerden etwas mehr Zeit als gedacht. Hierbei spielt vor allem die Gesundheit eine wichtige Rolle – und zwar die, beider Partner. Mit einigen Tricks lässt sich beispielsweise die Fruchtbarkeit des werdenden Vaters positiv beeinflussen.

### **Spermienqualität natürlich steigern**

Eine Grundvoraussetzung für die Schwangerschaft ist die Funktionalität der Spermien: Denn ohne funktionierende Spermien findet keine Befruchtung statt. Für die Qualität ist neben der Beweglichkeit auch die Spermienform, die Spermiedichte und die Menge des Ejakulats wichtig.

### **Doch was kann man(n) für eine noch höhere Spermienqualität tun?**

- Gesunde Ernährung, Sport und das Vermeiden von Übergewicht sind das A und O, wenn es um die Verbesserung der Spermienqualität geht. Und diese steigert gleichzeitig auch die Chance für eine Befruchtung.
- In Bezug auf die Ernährung sollte vor allem auf eine ausgewogene Kost geachtet werden: Obst und Gemüse sollten selbstverständlich ebenso auf dem Plan stehen wie Vollkornprodukte, mageres Fleisch und Fisch. Geflügelfleisch soll dabei geeigneter sein als „rotes Fleisch“ vom Rind, Schwein, Lamm oder Kaninchen.
- Dagegen wirken sich Stress, eine fehlende Work-Life-Balance sowie Alkohol und Nikotin eher negativ auf Spermienqualität sowie eine mögliche Befruchtung aus. Denn diese Faktoren können zusätzlich die Libido beeinträchtigen.

### **Unterstützung durch Zink & Co.**

Um die männliche Gesundheit und Fruchtbarkeit weiter zu unterstützen, ist vor allem das Spurenelement Zink nicht wegzudenken. Aus der Folio-Reihe gibt es daher ein spezielles Produkt für Männer mit Kinderwunsch: Folio men enthält neben **10 mg Zink pro Tablette** auch weitere wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie **B-Vitamine, Vitamin A, C, D und E sowie Selen, Kupfer und den sekundären Pflanzenstoff Lycopin**. Die verschiedenen Supplemente tragen zu einer besseren Zellteilung und Zellspezialisierung bei. Außerdem helfen sie, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen – denn Spermien reagieren sehr empfindlich auf diesen Stressfaktor. Die Einnahme von einer Tablette täglich reicht bereits aus, um den Tagesbedarf zu decken.