

FÜR MÄNNER MIT
KINDERWUNSCH

Foliomen

Mit Zink für die Fruchtbarkeit* und
Selen für die Spermienbildung*
Zur Unterstützung der
männlichen Fruchtbarkeit

apotheker adhoc

Kinderwunsch: Vorbereitung ist auch Männersache

In Bezug auf den Kinderwunsch kann auch der Mann einiges dazu beitragen, dass die Chancen auf dessen Erfüllung steigen. Verschiedene Mikronährstoffe und eine gesunde Ernährung spielen dabei eine wichtige Rolle.

Befruchtung als komplexes Zusammenspiel

- Der Befruchtung der Eizelle liegt ein komplexes Zusammenspiel aus Abläufen zugrunde – sowohl bei der Frau wie auch beim Mann
- Nur wenn auf beiden Seiten die Voraussetzungen gegeben sind, stehen die Chancen auf Erfüllung des Kinderwunsches gut

Wie wird die Qualität der Spermien beurteilt?

Oftmals hilft die Erstellung eines Spermioogramms bei der objektiven Beurteilung der Spermienqualität. Dabei werden unter anderem folgende Faktoren betrachtet:

- **Spermiendichte:** Gesamtzahl der Spermien im Ejakulat
- **Spermienform:** Normales Aussehen der Spermien
- **Spermienmenge:** Volumen des Ejakulats
- **Spermienbeweglichkeit:** Gute Vorwärtsbeweglichkeit & Geschwindigkeit

Klappt es nach einem Jahr ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht, lohnt sich für den Mann ein Besuch beim Urologen/bei der Urologin.

Wichtige Mikronährstoffe für den Mann

- Zink fördert die normale Fruchtbarkeit und sorgt für die Erhaltung eines ausreichend hohen Testosteronspiegels im Blut
- Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei und wird für die Spermienbildung benötigt
- Wichtig sind auch die B-Vitamine (Folsäure, Vitamin B6 und B12), da sie den Homocystein-Blutspiegel regulieren
- Außerdem kann die Supplementierung von Kupfer, Vitamin B2 und C sowie E sinnvoll sein, um die Spermien vor oxidativem Stress zu schützen

Was gehört auf den Speiseplan?

- Obst und Gemüse
- Vollkornprodukte
- Milchprodukte und andere Eiweißquellen
- Fisch; Fleisch nur in Maßen
- Fertiggerichte, Fast Food und Süßigkeiten möglichst meiden

Weitere Faktoren für einen gesunden Lebensstil

- Regelmäßige Bewegung
- Abbau von Übergewicht
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin
- Vermeiden von übermäßigem Stress