

FÜR MÄNNER MIT
KINDERWUNSCH

Folio[®]men

Mit Zink für die Fruchtbarkeit¹ und
Selen für die Spermienbildung²
Zur Unterstützung der
männlichen Fruchtbarkeit



Spermien im Fokus: Was Man(n) wissen sollte

Damit es mit dem Kinderwunsch klappt, können auch Männer einiges tun: Durch verschiedene Faktoren kann die Spermienqualität positiv beeinflusst werden.

Anhand welcher Faktoren wird die Qualität der Spermien beurteilt?

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

Diese Faktoren können mithilfe eines Spermioграмms untersucht werden.

Wie funktioniert die Spermienbildung (Spermatogenese)?

1. Die Vermehrungsphase

- Mit der Geschlechtsreife wird die Bildung der Spermien eingeleitet.
- In den Hoden befindet sich ständig eine Art „Vorrat“ an sog. Stammspermatogonien. Aus diesen entstehen während der Vermehrungsphase A- und B-Spermatogonien:
 - A-Spermatogonien sorgen in den Hoden für eine Aufrechterhaltung der Stammspermatogonien.
 - B-Spermatogonien gehen in die Reifungsphase über.

2. Die Reifungsphase

- Für ihre Reifung wandern die B- Spermatogonien zu den Hodenkanälchen.
- Es erfolgt eine zweischrittige Teilung, wodurch sie zu Spermatiden werden.
- Erst dann findet die eigentliche Reifung statt, wodurch die Spermien entstehen (Spermiogenese).
- Von der Bildung der Spermatogonien bis zu den reifen Spermien vergehen etwa 64 Tage.

Wie kann die Spermienqualität beeinflusst bzw. verbessert werden?

Do's	Don'ts
Gesunder Lebensstil	Zu enge Kleidung tragen
Abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung	Hodensack zu hohen Temperaturen aussetzen (z.B. durch Vollbäder, Saunagänge, Sitzheizung im Auto)
Ausreichend Bewegung	Konsum von Alkohol, Nikotin oder Drogen
Ausreichende und frühzeitige Versorgung mit Mikronährstoffen (wie Zink, Selen, B-Vitaminen)	