



Kinderwunsch: Tipps für den Mann

Damit es mit dem Kinderwunsch funktioniert, kann auch der Mann einiges tun. Neben einer gesunden Ernährung kann auch die Einhaltung bestimmter Dos & Don'ts dazu beitragen, die Spermienqualität und damit die Fruchtbarkeit des Mannes zu verbessern.

Die Spermienqualität wird anhand verschiedener Faktoren beurteilt. Dazu zählen:

- **Spermiendichte:** Die Gesamtzahl der Spermien im Ejakulat
- **Spermienform:** Aussehen der Spermien
- **Spermienmenge:** Das Volumen des Ejakulats
- **Spermienbeweglichkeit:** Die Möglichkeit und Geschwindigkeit der Spermien zur Vorwärtsbewegung

Folgende Faktoren können die Qualität der Spermien und damit auch die Fruchtbarkeit des Mannes beeinträchtigen:

- ⊗ Übergewicht
- ⊗ Rauchen
- ⊗ Alkohol
- ⊗ Ungesunde Ernährung
- ⊗ Eine unzureichende Versorgung mit Mikronährstoffen

Die richtige Ernährung

- ✓ Täglich mehrere Portionen frisches Obst und Gemüse
- ✓ v.a. Rohkost und gedämpftes Gemüse sind gut geeignet
- ✓ Brot, Nudeln und Reis in Form von Vollkornprodukten
- ✓ Täglicher Verzehr von Milch und Milchprodukten
- ✓ Mindestens einmal pro Woche Fisch
- ✓ Verwendung hochwertiger pflanzlicher Öle wie Lein-, Walnuss- oder Olivenöl

- ⊗ Fleisch nur in Maßen
- ⊗ Vorsicht bei Fast Food, Fertiggerichten, Wurst und Gebäck: Versteckte Kalorien!
- ⊗ Süßigkeiten und Snacks nur selten
- ⊗ Kein Verzehr fertig abgepackter Salate! Diese weisen oft eine erhöhte Keimbelastung auf.

Insbesondere diese Mikronährstoffe sind wichtig:

- ✓ Zink und Selen
- ✓ B-Vitamine: Folsäure, Vitamin B6 und B12
- ✓ Vitamin C und E, Beta-Carotin und Kupfer

Weitere Tipps für die männliche Fruchtbarkeit

- ✓ Temperatur im Hodensack sollte bei 35 bis 35 Grad Celsius liegen
- ✓ Keine engen Hosen tragen
- ✓ Beim Sport auf atmungsaktive und ausreichend weite Funktionskleidung setzen
- ✓ Gleiches gilt für Unterwäsche: Nicht zu eng und atmungsaktiv
- ✓ Zu harte Rennradsättel können die Durchblutung stören und zu einer Überhitzung führen
- ✓ Dauerhaften Stress vermeiden