

Vitamine bringen Spermien auf Trab

Nährstoffe helfen bei abnehmender Spermienqualität im Alter

Köln, April 2013. Frauen können ihren Kinderwunsch nur einige Jahre aufschieben, Männer noch bis ins hohe Alter – so zumindest der Mythos. Doch auch beim starken Geschlecht tickt die biologische Uhr. Je länger Paare mit dem Nachwuchs warten, desto eher bleiben sie ungewollt kinderlos. Entgegen der verbreiteten Annahme liegt das nicht allein an den Frauen. Altersbedingt nachlassende Spermienqualität von Männern führt ebenfalls oft zum unerfüllten Kinderwunsch. Anders als Frauen besitzen Männer jedoch die Möglichkeit, diesem Alterungsprozess durch Umstellen ihrer Lebensgewohnheiten entgegenzuwirken.

Ab dem 35. Lebensjahr sinken Hormon-Produktion und somit auch Spermienqualität bei Männern langsam. Hoden produzieren allmählich immer weniger Spermien. „Zudem absorbiert der Körper geschädigte Samenzellen nicht mehr richtig, sodass unbewegliche und langsame Spermien vermehrt ins Ejakulat gelangen und dadurch die Wahrscheinlichkeit einer Eizellenbefruchtung sinkt“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und ärztlicher Geschäftsführer des Ärztenetzwerks Uro-GmbH Nordrhein. Zur Bestimmung der Zeugungsfähigkeit, untersuchen Urologen den Testosteronspiegel im Blut und ordnen gegebenenfalls weitere Tests an, wie etwa Spermiogramme. Sie prüfen hierbei Spermproben auf Faktoren, wie beispielsweise Konzentration, Spermienbeweglichkeit, Aussehen, Menge und pH-Wert. Mögliche Behandlungen bei Zeugungsproblemen, wie Hormonersatztherapien, Operationen oder künstliche Befruchtung besprechen Betroffene am besten mit einem Urologen. Lebensgewohnheiten umzustellen bildet jedoch die einfachste und schonendste Maßnahme, um die Produktion gesunder und agiler Samenzellen zu fördern.

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@trielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

So achten Männer mit Kinderwunsch vorzugsweise auf ihre Ernährung und nehmen Nährstoffe wie Vitamine, Zink, Selen und Folsäure in natürlicher Form zu sich. Obst, Gemüse, Nüsse, Vollkorn- und Milchprodukte stehen deshalb bei gesundheitsbewussten Männern ganz oben auf dem Speiseplan. Bewegung hilft zudem, den Testosteronspiegel anzuheben und überschüssige Kilos loszuwerden. Beim Sport gilt allerdings die Regel: Die Dosis macht das Gift. Übertreiben es Männer mit der körperlichen Ertüchtigung, schüttet der Körper das Stress-Hormon Kortisol aus. Dadurch sinkt wiederum der Testosteronspiegel, was in der Folge die Spermienproduktion hemmt. Auch Stauwärme an den Hoden durch langes Sitzen, heiße Bäder, Saunabesuche, Sitzheizungen oder sehr enge Unterwäsche beeinträchtigt die Spermienproduktion. In einigen Fällen führt das sogar zu irreparablen Schäden an den Hoden. Diese befinden sich nicht ohne Grund außerhalb des Körpers, denn sie benötigen für eine optimale Produktion der männlichen Keimzellen 33 bis 35 Grad Celsius.

Nähere Informationen unter www.urologen-nrw.de

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65