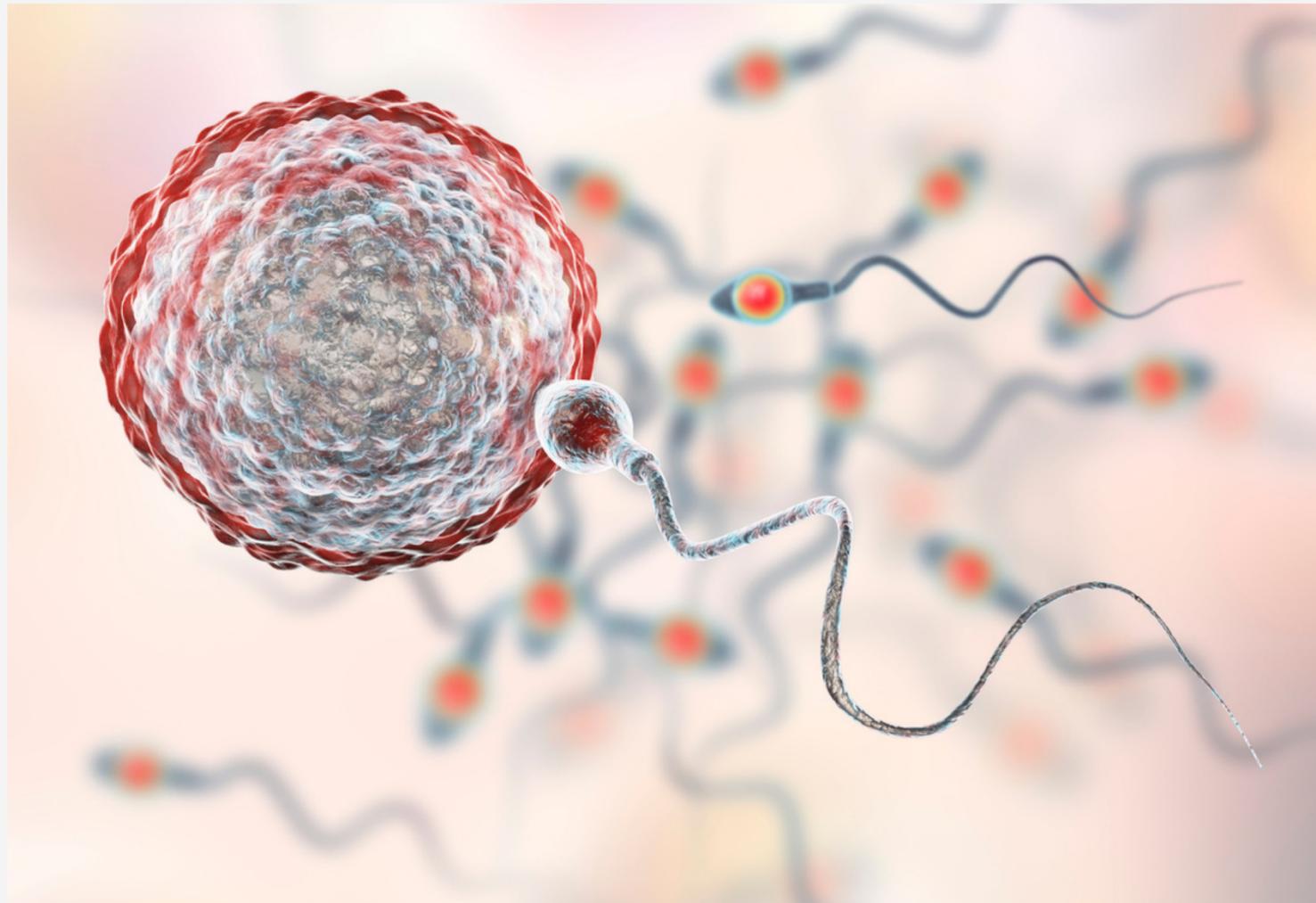


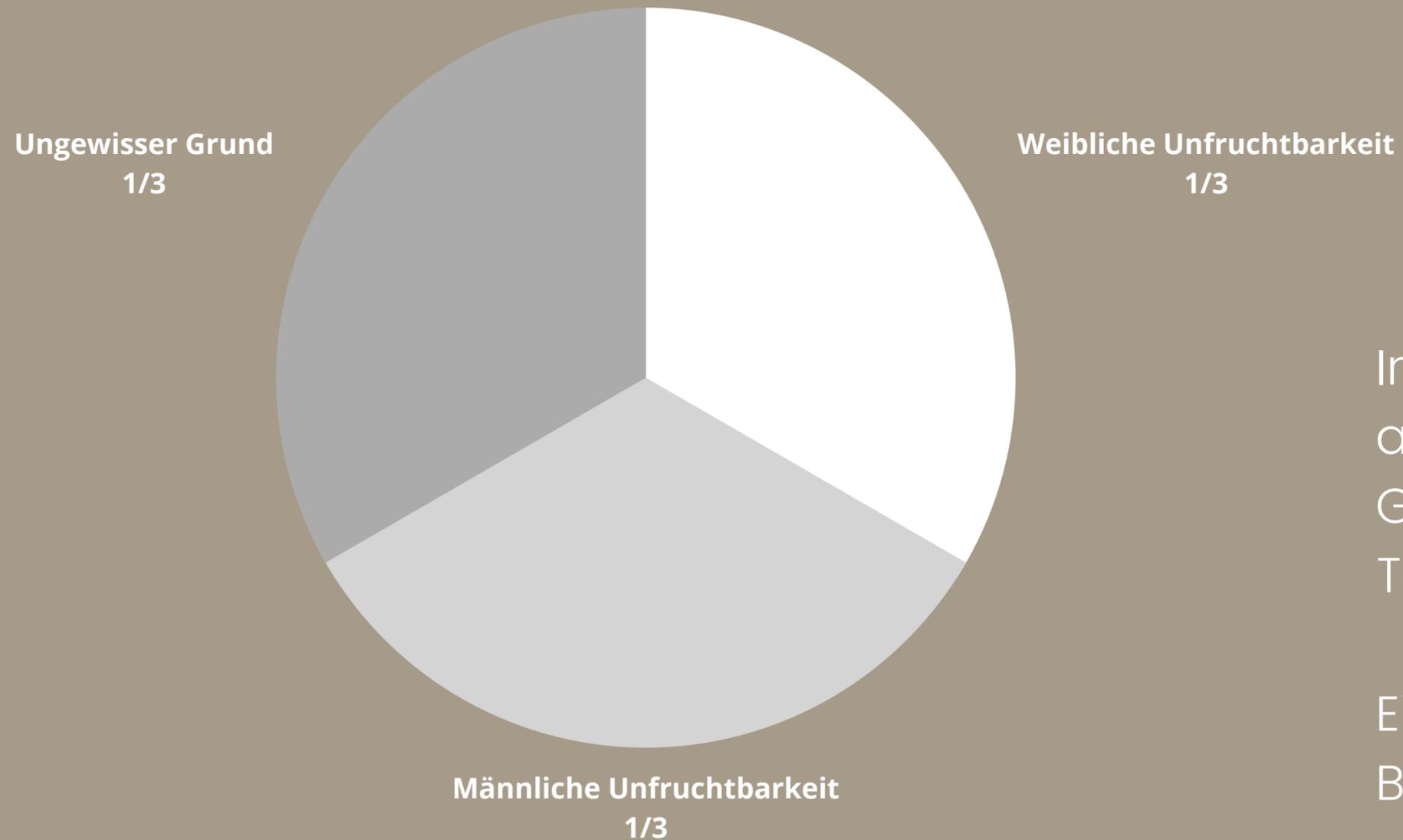


Alternativen im Kinderwunsch - für Ihn

Möglichkeiten außerhalb der TCM



Geschlechtliche Aufteilung der Unfruchtbarkeit



Im Kinderwunsch sollte der Mann nie außen vor gelassen werden! Den Grund siehst du hier in diesem Tortendiagramm.

Ein Spermogramm sollte immer zu Beginn der Kinderwunschzeit erstellt werden.

Das Spermogramm

Wusstest du, dass die WHO das Spermogramm aus dem Jahr 1999 im Jahr 2010 erneuert hat und die Spermienqualität herabgesetzt hat? Das heißt, dass ein Spermogramm, welches heute gemacht wird und als "Gut" gewertet wird, im Jahr 1999 jedoch als "unzureichend" betrachtet worden wäre?

 Normale Spermogrammwerte nach WHO 2010	
Parameter	Normwerte
Samenvolumen	≥ 1,5 ml
Spermienkonzentration	≥ 15 Mio./ml
Spermienzahl/Ejakulat	≥ 39 Mio.
Progressive Motilität	≥ 32 %
Totale Motilität	≥ 40 %
Normale Morphologie	≥ 4 %
Leukozyten	< 1 Mio./ml
MAR Test	50 %
pH-Wert	≥ - 7,2

WHO laboratory manual for the Examination and processing of human semen, 5th ed. WHO Juni 2010



Aber warum wurde das Spermogramm angepasst?

Seit einigen Jahrzehnten leiden immer mehr Männer unter Sterilität und Subfertilität. Die Probleme bei der Fruchtbarkeit werden laut einer Metastudie aus dem Jahr 2017 durch die sinkenden Spermienkonzentration ausgelöst. Diese hat sich bei Männern in westlichen Industrieländern wie Deutschland seit den 1970er-Jahren halbiert. Welche Gründe für den Rückgang der Spermien im Ejakulat und damit für die schwierigere Befruchtung verantwortlich sind, konnte die Wissenschaft bisher noch nicht eindeutig bestimmen.

Als wahrscheinlich gilt jedoch, dass hormonwirksame Kunststoffe, der Einsatz von Pestiziden in der Landwirtschaft, Hormonbelastung im Leitungswasser und der zunehmende Stress in Kombination die Spermienkonzentration reduzieren. Zudem vermuteten einige Wissenschaftler, dass auch die Nutzung von Funktechnik etwa in Mobiltelefonen die Spermienkonzentration negativ beeinflusst hat.

Quelle: Forschund & Wissen

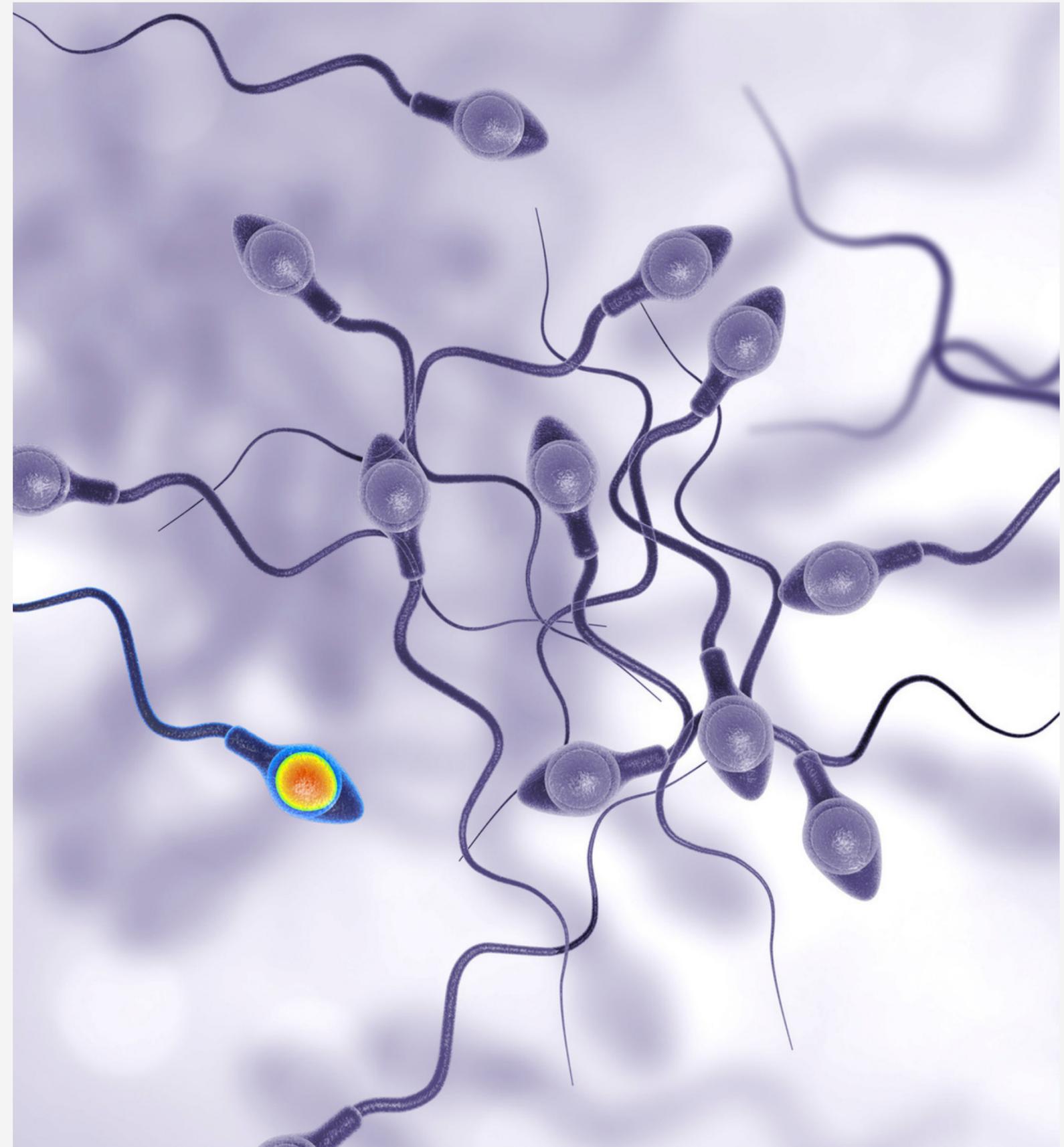
Zusammenfassung: Mögliche Ursachen für eine schlechte Spermienqualität

1. Physische Ursachen:

- Übergewicht (Adipositas)
- Untergewicht
- Diabetes mellitus
- angeborene Fehllage oder Fehlentwicklung der Hoden (z. B. Hodenhochstand)
- hormonelle Störungen (Schilddrüsenunterfunktion, Schilddrüsenüberfunktion, Testosteronmangel)
- Entzündung der Prostata
- Entzündung der Hoden oder Nebenhoden
- Geschlechtskrankheiten (Syphilis, Gonorrhoe)
- Überwärmung der Hoden durch Krampfaderbruch (Varikozele)
- wiederholter Leistenbruch

2. Äußere Einflussfaktoren:

- Nährstoffmangel durch falsche/einseitige Ernährung
- Alkohol, Nikotin, Drogen
- Stress
- Bestrahlung im Rahmen einer Chemotherapie
- verminderte Ausschüttung von Testosteron durch bestimmte Medikamente (Antidepressiva, Anabolika, Zystostatika)
- erhöhte Hodentemperatur, z. B. durch Sauna, Sitzheizung, fieberhafte Infekte, hohe Temperaturen im Sommer





Was "Mann" zur Verbesserung der Spermienqualität tun kann

Für die Spermienqualität gilt ähnliches wie für das körperliche Befinden allgemein: Wer sich gesund ernährt und auch sonst einen gesunden Lebensstil pflegt, hat meistens auch ein gesundes Sperma. Mit folgenden Maßnahmen kann daher die Qualität der Spermien positiv beeinflusst werden:

- Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit Vitaminen und Mineralien.
- Verzichte auf Alkohol, Zigaretten und Drogen.
- Trage keine zu engen Unterhosen.
- Verzichte im Auto auf die Sitzheizung.
- Achte auf dein Gewicht.
- Treibe keinen Leistungssport. Regelmäßige Bewegung und leichte Sportarten reichen aus.
- Vermeide Umweltgifte wie Weichmacher (beispielsweise BPA).
- Reduziere Stress.

Nahrungsergänzungsmittel

Neben der Akupunktur und chin. Kräutertherapie, kannst du auch mit den richtigen Nahrungsergänzungsmitteln etwas für die Verbesserung der Spermienqualität tun.

Ich kenne zwei Produkte, die ich dir empfehlen kann:

1. MascuPRO von Baby-Forte oder
2. fertilsa M von Amitamin

Meines Erachtens sind beide Präparate gleich gut.

Wichtig: Bitte habe Geduld!

Um die Spermienqualität nachweislich zu optimieren, braucht dein Körper ca. 3 Monate. Deshalb rate ich dir, das Präparat deiner Wahl für einen Zeitraum von ca. 1/2 Jahr einzunehmen oder bis zum positiven Schwangerschaftstest deiner Partnerin.

