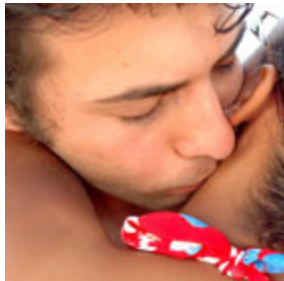




## 15 Tipps für eine bessere Spermienqualität:

### 1. Tipp: Häufiger Sex



Haben Sie ruhig öfter Sex. Grund: Das Sperma enthält immer einige Spermien, die mangelhaft sind. Neuste australische Studien beweisen, dass durch tägliche Ejakulation der Anteil an DNA-beschädigten Spermien reduziert wird und somit die Chance einer Befruchtung steigt. Täglicher Sex mindert zwar die Menge und Konzentration des Spermas, viel wichtiger sind jedoch dessen Beweglichkeit und Qualität.

---

### 2. Tipp: Kühle Hode bewahren!



Ab einer Temperatur von 36° C stoppt die Spermienproduktion im Hoden. Die optimale Umgebungstemperatur für Spermien liegt bei 34-35° C, also ein bis zwei Grad unter der normalen Körpertemperatur. Sitzheizungen im Auto, zu enge Hosen und lange Saunabesuche sind für Spermien Gift. Auch heißes Duschen mögen Spermien nicht, gönnen Sie sich lieber eine erfrischende, kalte Dusche.

---

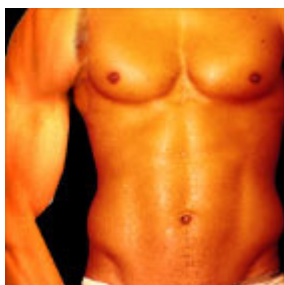
### 3. Tipp: Kurbeln Sie den Stoffwechsel an!



Regelmäßiger Sport ist gesund und wirkt sich positiv auf die Libido aus. Doch hierbei ist zu beachten, dass die körperliche Belastung nicht übertrieben wird, da zuviel Sport sich negativ auf die Spermienproduktion auswirkt. Durch die kurze, aber intensive Belastung wird die Produktion des männlichen Hormons Testosteron angekurbelt. Geeignete Sportarten sind u.a. joggen und schwimmen.

---

### 4. Tipp: Finger weg von Anabolika!



Forscher aus Montreal stellten fest: Je länger der Missbrauch von Anabolika betrieben wird, desto größer die Wahrscheinlichkeit für eine Unfruchtbarkeit. Die Hoden können sich dadurch zurückbilden und die Eigenproduktion des Testosterons wird niedriger. Bei manchen Probanden wurde sogar überhaupt kein Sperma im Ejakulat nachgewiesen. Greifen Sie deshalb auf keinen Fall zu Anabolika.

---



## 15 Tipps für eine bessere Spermienqualität:

### 5. Tipp: Regelmäßige Entspannung!



Haben Sie ruhig öfter Sex. Grund: Das Sperma enthält immer einige Spermien, die mangelhaft sind. Neuste australische Studien beweisen, dass durch tägliche Ejakulation der Anteil an DNA-beschädigten Spermien reduziert wird und somit die Chance einer Befruchtung steigt. Täglicher Sex mindert zwar die Menge und Konzentration des Spermas, viel wichtiger sind jedoch dessen Beweglichkeit und Qualität.

---

### 6. Tipp: Rauchen!



Hören Sie auf zu rauchen, da sich Nikotin negativ auf die Spermienentwicklung ausübt. Die Anzahl der Spermien wird durch das Rauchen vermindert und auch die Beweglichkeit der Spermien leidet darunter. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die Qualität des Spermas bei einem Kettenraucher deutlich geringer ist.

---

### 7. Tipp: Alkoholverzicht!



Untersuchungen zeigen, dass die Spermienqualität längerfristig unter Alkoholeinfluss leidet. Der Alkoholkonsum senkt den Testosteronspiegel und kann zu Problemen bei der Ejakulation führen. Diese Auswirkung ist proportional zur konsumierten Alkoholmenge. Etwa 8 Prozent der Alkoholiker sind impotent und die Hälfte davon kann dieses Problem auch nicht mehr beseitigen, auch wenn auf Alkohol komplett verzichtet wird.

---

### 8. Tipp: Harte Drogen sind tabu!



Das Konsumieren von Marihuana und harten Drogen ist tabu. Der Langzeitgebrauch solcher Drogen reduziert die Spermienproduktion und erhöht den Anteil an beschädigten Spermien. Kokain, Heroin und andere harte Drogen beeinträchtigen nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch die Entwicklung des Babys. Durch Drogenkonsum des Vaters kann ein Kind in seiner Entwicklung gestört werden.

---



## 15 Tipps für eine bessere Spermienqualität:

### 9. Tipp: Gesunde Ernährung!



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung sorgt für gesundes Sperma und erhöht somit die Fruchtbarkeit. Wenn Mann also öfter zu pflanzlicher Kost mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten greift, kann das für die Familienplanung förderlich sein. Der Verzehr von Soja, Fleisch und fettigem Essen sollte zudem gering gehalten werden.

---

### 10. Tipp: Mehr Omega-3-Fettsäuren!



Fisch sollte mindestens einmal wöchentlich auf Ihrem Speiseplan stehen, da dieser wichtige Omega-3-Fettsäuren enthält, welche die Elastizität der Spermienmembran verbessern, die für eine erfolgreiche Befruchtung wichtig ist. Auch Walnüsse, pflanzliche Öle, Vollkornprodukte, Obst und Käse enthalten viele Omega-3-Fettsäuren und darüber hinaus viele Vitamine und Spurenelemente, die die Produktivität der Hoden erhöhen.

---

### 11. Tipp: Mehr Obst und Gemüse!



Greifen Sie öfters mal zu Obst und Gemüse, da diese Antioxidanzien und Vitamin C enthalten. Antioxidanzien reduzieren den oxidativen Stress der Spermien und können so für eine höhere Spermienkonzentration und -qualität sorgen. Antioxidanzien kommen unter anderem in Tomaten, Basilikum, Ingwer und Blaubeeren vor. Das Vitamin C schützt die Erbinformation (DNA) vor Angriffen durch freie Radikale.

---

### 12. Tipp: Mehr Vitamine



Laut einer Studie der Uni in Innsbruck hat sich die Zahl der Spermien nach vermehrtem Verzehr von Vitamine um einiges erhöht. Vitamine bringen somit träge Spermien auf Trab. Vitamine, die die Spermienqualität verbessern sind Vitamin A (Leber, Eigelb, Butter), B (Getreide, Nüsse), C (Zitrusfrüchte, Johannisbeeren) und E (pflanzliche Öle, Seefisch).

---



## 15 Tipps für eine bessere Spermienqualität:

### 13. Tipp: Zufuhr an Zink und Folsäure!



Eine ausreichende Zufuhr an Mineralstoffen wie Zink und Folsäure ist sehr wichtig, da dadurch die Spermienproduktion erhöht wird. Ausreichend Zink hat auch eine positive Wirkung auf die Spermienbeweglichkeit und -anzahl sowie den Anteil an normal geformten Spermien. Eine ausreichende Zufuhr an Folsäure beim Mann kann laut amerikanischen Wissenschaftlern sogar das Risiko an Fehlgeburten verringern.

---

### 14. Tipp: Kein Übergewicht – Untergewicht!



Fisch sollte mindestens einmal wöchentlich auf Ihrem Speiseplan stehen, da dieser wichtige Omega-3-Fettsäuren enthält, welche die Elastizität der Spermienmembran verbessern, die für eine erfolgreiche Befruchtung wichtig ist. Auch Walnüsse, pflanzliche Öle, Vollkornprodukte, Obst und Käse enthalten viele Omega-3-Fettsäuren und darüber hinaus viele Vitamine und Spurenelemente, die die Produktivität der Hoden erhöhen.

---

### 15. Tipp: Kontakt mit Umweltgiften meiden!



Der Kontakt mit Umweltgiften und Pestiziden, Blei und giftigen Chemikalien kann sich negativ auf die Spermienqualität und -quantität auswirken. Gefährlich sind auch Östrogene die durch die massive Verbreitung der Anti-Baby-Pille ins Grund- und Trinkwasser gelangen. Außerdem enthalten viele Industrieprodukte Stoffe, die wie Östrogene wirken.

---