
→ Was kann ich tun?

Es gibt viele Dinge, die jeder Mann selber aktiv dazu beitragen kann, seine Samenqualität zu verbessern:

- **Übergewicht** (wie aber auch Untergewicht) sollte korrigiert werden. Ein Body-Mass-Index über 18 bzw. unter 30 muss das Ziel sein.
- **Rauchen** sowie Drogen in jeder Form und in jedem Ausmass schädigen die Spermien.
- **Eine sitzende Tätigkeit** möglichst unterbrechen.
- **Regelmässige heisse Bäder** und **Saunagänge** meiden.
- **Sitzheizungen** im Auto nur kurz aktivieren.
- **Mobiltelefone** gehören nicht in die Hosentasche.
- **Drei Tassen Kaffee** pro Tag sind genug.
- **Sport** hilft Gewicht zu reduzieren, verbessert die Sauerstoffversorgung aller Gewebe, schafft verbesserte hormonelle Situationen und baut Stress ab.
- **Obst und Gemüse** sind enorm wichtig. Wenn die Lebensweise es nicht erlaubt, die erwünschten hohen Mengen an Früchten und Gemüse zu essen, können auch Nahrungsergänzungsmittel zum Einsatz kommen.
- **Zink und Folsäure** sind zudem empfehlenswert als «Fertilitätspillen» des Mannes, da diese beiden Substanzen im Stoffwechsel der Samenzellen eine zentrale Rolle einnehmen.



Weitere Informationen
zum Thema finden Sie unter:
www.maennerarzt.ch

→ Kontakt

Dr. David Zimmermann ist gerne für weitere Informationen, Abklärungen und Ratschläge für Sie da:



Dr. med. David Zimmermann
Spezialist für Andrologie
Facharzt für Urologie
david.zimmermann@uroviva.ch

Uroviva – Andrologiezentrum Zürich

Stadelhoferstrasse 22 (4. OG)
8001 Zürich

T +41 44 365 10 70
andrologie@uroviva.ch

www.maennerarzt.ch



Unsere Praxis befindet sich direkt am Bahnhof Zürich Stadelhofen (in der «Stadelhofer Passage»).



Und was kann ich tun?

Kleiner Ratgeber für Männer,
wenn sich der erwünschte Nachwuchs
nicht einstellt.

→ Ein kleiner Ratgeber



Kleiner Ratgeber für Männer, wenn sich der erwünschte Nachwuchs nicht einstellt

Jedes fünfte Paar in der Schweiz sucht ärztliche Hilfe wegen unerfülltem Kinderwunsch. Neben den medizinischen Abklärungen und Untersuchungen, die im Zentrum stehen, gibt es aber eine Reihe von Dingen, die «Mann» selber beitragen kann.

Die in unserer Umwelt und dem eigenen Verhalten versteckten Risikofaktoren bei unerfülltem Kinderwunsch sind immer noch wenig bekannt und wenig beachtet.

Auch über die vorbeugenden Massnahmen sind viele Patienten ungenügend informiert. Dabei gibt es diesbezüglich gute wissenschaftliche Untersuchungen.

→ Was muss ich wissen?



Überwärmung: Jede Überwärmung der Hoden kann die Samenzellqualität verschlechtern.

Erwärmen können neben den (angeborenen) Krampfadern am Hoden alltägliche Gewohnheiten wie das Tragen enger Hosen, längeres Benutzen der Sitzheizung im Auto, häufige heisse Bäder und beruflich bedingte hohe Umgebungstemperaturen. Auch eine sitzende Arbeitsweise führt bereits zu 0.7 Grad erhöhter Hodentemperatur.



Mobiltelefon: Es wird vermutet, dass Mobiltelefone in der Hosentasche durch Strahlung und Wärme die Spermienqualität beeinflussen

können, so dass dieser Risikofaktor möglichst vermieden werden sollte.



Übergewicht: Es ist bemerkenswert, dass mehr als die Hälfte der Männer, die weltweit eine Kinderwunschklinik aufsuchen, Übergewicht aufweisen. Vermehrte Bildung von Östrogenen (weiblichen Hormonen) und Beeinträchtigungen des Stoffwechsels sind die wichtigsten Faktoren, die zur Verschlechterung der Samenqualität führen. Von zentraler Bedeutung ist, dass es dadurch – wie bei anderen Schadensfaktoren auch – vermehrt zu Brüchen in der Erbsubstanz kommt.



Kaffee/Alkohol: Gleiche negative Effekte auf die Samenzellen hat auch der Kaffeegenuss, und zwar bereits ab drei bis vier Tassen pro Tag.

Entgegen landläufiger Meinung ist jedoch Alkohol erst bei grösseren Mengen in der Lage, die Spermien zu verändern.



Rauchen: Am besten untersucht sind die zahlreichen negativen Auswirkungen des Nikotins auf die Samenzellen. Die mit

modernsten Methoden nachweisbaren Brüche in der Erbsubstanz sind bei Rauchern vermehrt und können Ursache einer ausbleibenden Schwangerschaft sein. Noch bedenklicher ist es aber, dass die Söhne rauchender Eltern (Mütter wie Väter) ein hohes Risiko tragen, später eine ungenügende Samenzellproduktion zu haben. Rauchen kann zudem zu einer kaum bemerkbaren Entzündung der Nebenhoden und der Prostata führen, die Auswirkungen auf die zahlreichen äusserst komplexen Funktionen der Samenzellen hat.



Medikamente: Viele Medikamente (u. a. Antibiotika, Chemotherapeutika etc.) können ebenfalls das labile Gleichgewicht der

Samenzellbildung stören. Dies wird verständlich, wenn man sich vor Augen hält, dass das 700m lange Ganggebilde der Hoden täglich rund 50–100 Millionen Zellteilungen und Zellreifungen zu bewältigen hat und bei diesem enormen Arbeitspensum eigentlich jede erdenkliche Unterstützung verdient.



Ernährung: Das sogenannte oxidative Gleichgewicht eines Organs muss durch Radikalfänger unterstützt werden.

Es handelt sich dabei um Vitamine wie C und E, vor allem aber um die äusserst wirksamen Substanzen, wie sie in Obst und Gemüse enthalten sind. Der Grundbedarf derartiger natürlicher Stoffe entspricht – dies als Faustregel – 6 Handvoll Gemüse und Früchte jeden Tag.