



Die Ursache für **unerfüllten Kinderwunsch** ist oft schwer zu finden. Zwar fühlen sich in erster Linie die Frauen verantwortlich, wenn es mit der Schwangerschaft nicht sofort oder gar nicht klappen will. Aber in ungefähr 40-50% der Fälle liegt die Ursache beim Mann. Schuld daran kann die Qualität der Spermien sein, die in den letzten 50 Jahren stark gesunken ist. Zudem ist bekannt, dass ein direkter Zusammenhang besteht, zwischen der Spermienqualität und der körperlichen Verfassung (Beispiel: Stress, erhöhte Homocysteinwerte oder Diabetes) oder dem Ernährungszustand (Übergewichtig oder Untergewicht) sowie dem Lebensstil und -umfeld (Beispiel: Tabak und Alkohol, Umweltgifte, Radarstrahlen) eines Mannes.

#### Mit Mikronährstoffen gegen Unfruchtbarkeit

Besondere Beachtung durch die Wissenschaft erhalten neuerdings **Mikronährstoffe, die einen direkten Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit** haben. So weiß man heute beispielsweise, dass das vitaminähnliche L-Carnitin für die Spermienkonzentration und -beweglichkeit benötigt wird. Oder, dass Coenzym Q10 für die Energie sorgt, die die Spermien für ihr Fortkommen brauchen. Das Peptid L-Glutathion schützt die Spermien vor genetischen Deformierungen. Selen, ein essentielles Spurenelement, ist eine wesentliche Komponente bei der Bildung von Spermien. Und auch die Folsäure ist nicht nur für Frauen wichtig, sondern auch für Männer.

#### Erhöhte Fertilität durch Zink

Besondere Bedeutung für die **Fruchtbarkeit hat das Spurenelement Zink**, das zur Bildung des männlichen Sexualhormons Testosteron benötigt wird. Bei einer gestörten Fertilität sind oft ein signifikanter Abfall der Zinkwerte und ein erniedrigter Testosteron-Spiegel zu beobachten. Dies kann dann zu einer unzureichenden Bildung von Spermien führen.

Eine kompetente, diätetische Behandlung von Fertilitätsstörungen beim Mann setzt bei der Zufuhr relevanter Mikronährstoffe an, um den ungenügenden Status auszugleichen. Die empfohlene Verwendung eines geeigneten Präparats sollte mindestens 3 Monate dauern, da die Bildung und Reifung der Spermien diese Zeitspanne benötigt.

Autor: Dipl.-oec.-troph.-univ. Barbara Fäth-Neubauer

#### Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Vaterschaftstest - bin ich der Vater, oder nicht?](#)
- ▶ [Vaginalsoor \(Vaginalpilz\) in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Zink & Co und die männliche Fertilität](#)