



## der präventionsmedizinische Ansatz für zeugungsfähige Männer

Männer sind und bleiben Gesundheitsmuffel. Obwohl die Medizin bemüht ist, „Männergesundheit“ zu einem Thema von öffentlichem Interesse zu machen, scheinen sich die, die das betrifft, wenig darum zu kümmern. Den Männern scheint ihr Körper egal zu sein, es sein denn, es geht an ihre „Männlichkeit“, die Potenz.

### Potenz wichtig für jeden Mann

„Potent zu sein“ ist der Wunsch eines jeden Mannes und Potenz bedeutet nicht bloß „Stehvermögen“, sondern auch die **Fähigkeit zur Zeugung**. Der potente Mann - egal welche Potenz Sie nun meinen - ist schlank, betreibt regelmäßig Sport, schläft ausreichend, trägt weite Kleidung, trinkt nur geringe Mengen Alkohol, raucht nicht und hat ein erfülltes Liebesleben.

### Samenqualität junger Männer immer schlechter

Wir wissen, dass der moderne Lifestyle abträglich ist für die Männergesundheit, die **Samenqualität** der jungen Männer wird auch tatsächlich immer schlechter. Als der „Inbegriff des Ungesunden“ schlechthin gilt - verallgemeinernd - der amerikanische Lebensstil, der gekennzeichnet ist durch Übergewicht und Bewegungsmangel.

### Männermedizin spricht von „Samenkillern“

In der Männermedizin gilt Übergewicht als der „Männerkiller“. Wir wissen, dass der zu hohe Körperfettanteil - der mit Übergewicht grundsätzlich gemeint ist - verantwortlich ist für die exorbitante Zunahme vieler Zivilisationskrankheiten. Diabetes mit all seinen verheerenden Folgen, Arteriosklerose mit Herzinfarkt und Schlaganfall, die auffallend starke Zunahme von Prostatakrebs und schließlich die **Verminderung der Samenqualität**. All das sind Symptome des zunehmenden Wohlstandes und der damit einhergehenden Anzahl, oft schon jugendlicher, übergewichtiger Männer.

### Dicke Männer - schlechter Samen

Dicke Männer waren früher einmal der Inbegriff von Männlichkeit, die Realität ist aber anders. Gerade dicke Männer haben zu viele Weiblichkeitshormone, eine zu hohe Körpertemperatur und zu wenige Männerhormone. Gerade das Testosteron macht aber den Mann zum Mann....und zu einem Mann gehört auch gesunder **Samen**.

### Verzicht auf Nikotin macht zeugungsfähig

Suchtgifte haben auf Männer desaströse Auswirkungen. Jeder Mann sollte wissen, dass Nikotin, Alkohol und andere Suchtgifte für seine Gesundheit ganz allgemein, besonders aber für seine Sexualität abträglich sind. Führende deutsche Andrologen behaupten, dass der bloße **Verzicht auf Nikotin** die Samenqualität der Hälfte infertiler Männer **wieder zeugungsfähig** machen kann.

### Enge Hosen Schuld an Infertilität beim Mann

Testosteron und gesunder Samen sind das Kapital des Mannes. Beides kommt aus dem Hoden, dem eigentlichen Sitz der Männlichkeit. Der Hoden ist ein empfindliches Organ, nicht nur im Bezug auf Gewalteinwirkung. Er will gepflegt sein, das beginnt bei gesunder Ernährung, der Vermeidung von Übergewicht und endet bei entsprechender Kleidung. Ein Mann, der sich in enge Jeans zwängt, tut sich nichts Gutes. Die Hoden liegen außerhalb der Körperhöhle, weil sie eine Betriebstemperatur von 34° brauchen. Eng geschnittene Hosen sind daher schlecht für Männer, sie sehen nicht nur weibisch aus, sie schaden auch der Gesundheit.

### Regelmäßiger Sex hält Spermien frisch

Der Samen unterliegt auch einem Oxidationsprozess. Bleibt er länger als 3 Tage im Körper, nimmt seine Qualität drastisch ab. Ein erfülltes Sexleben ist für Männer aus vielerlei Hinsicht gesundheitsfördernd, das Bewusstsein geliebt zu werden, dessen Ausdruck Sex ja ist, macht glücklich, regelmäßige Erektionen trainieren den Schwellkörper und halten ihn „in Schuss“ und regelmäßige Ejakulationen erhalten den Samen „frisch“.

### Samen des Mannes unerschöpflich

Ganz nebenbei: das „Märchen vom letzten Schuss“, das immer noch benützt wird, um Männer zu disziplinieren und deren Sexualität zu limitieren, entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage. Der Samen der Männer ist unerschöpflich.

Autor: MR Dr. Georg Pfau

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Kann mein Arbeitsplatz meine Zeugungsfähigkeit beeinflussen?](#)
- ▶ [Ursachen für unerfüllten Kinderwunsch beim Mann](#)

[zum Artikel Gesunde Männer sind schneller Väter](#)