

# Infoblatt Kinderwunsch – was ist los mit meinem Ejakulat?



## Kryobank

Dr. Ina Wilkemeyer / Herr Waldemar Geiger

Telefon: (030) 450- 615150 | Fax: (030) 450- 7515150 | E-Mail: andrologie-labor@charite.de

## Ejakulat – was schadet der Qualität?

### Temperatur

- Stauung der Hoden durch zu enge Hosen
- Qualitätseinschränkung nach fieberhaften Erkrankungen
- Sauna
- Sitzheizung im Auto
- Fahrradfahren

### Lebensweise

- übermäßiger Konsum von Nikotin, Alkohol oder Drogen (Marihuana)
- Stress (Stresshormon Prolaktin kann die Spermienproduktion stören)
- Übergewicht / Untergewicht
- schlechte Ernährung (gesättigte Fettsäuren)
- Handystrahlung

### Umwelteinflüsse und Schadstoffe

- Weichmacher
- Pflanzenschutzmittel (Pestizide)
- in der Umwelt angereicherte polychlorierte Biphenyle, Pflanzenstoffe, Hormone

### Medikamente

- Anabolika zum Muskelaufbau
- Antibiotika
- Antidepressiva
- Blutdruckmedikamente
- Magen-Darm-Mittel

### Krankheiten und Verletzungen

- Mumps (dadurch bedingte Mumpsorchitis)
- Chlamydien-Infektion
- Bakterien im Ejakulat
- angeborene Fehlstellungen (z.B. Hodenhochstand)
- Hormonmangel
- genetische Anomalien (z.B. Klinefelter-Syndrom)
- Tumorerkrankungen
- Operationen und Verletzungen
- reduziertes körperliches Allgemeinbefinden

## **Infoblatt Kinderwunsch – was ist los mit meinem Ejakulat?**

### Alter

- ab 40 nimmt die Samenqualität langsam ab, die Spermien werden langsamer, weniger und sammeln mehr Chromosomenschäden beziehungsweise genetische Defekte an

## **Qualitätsverbesserung – was hilft?**

### Medikamente

- bei einem Hormonmangel (männlicher Hypogonadismus), Unterfunktion der Schilddrüse (erhöhtes Prolaktin) oder hormonproduzierenden Tumoren (Prolaktinom): Verbesserung der Spermienqualität durch bestimmte Vitalstoffe

Zink > Funktionsverbesserung der Prostata, Energiesteigerung: Spermien erreichen die Eizelle besser / schneller

Antioxidantien > mindert oxidativen Stress: erhöhte Schwangerschaftsrate

Coenzym Q10 > Energieversorgung, Steigerung der Motilität

Glutathion > Stressminderung, Verschmelzung von Ei- und Samenzelle

Selen > Hodenentwicklung, Spermienbildung (Spermatogenese), Beweglichkeit, Funktion der Spermien

Folsäure > Vermeidung von Fehlbildungen

- Omega-3 - Cartinin - Vitamin C / D
- viel Obst und Gemüse (Bioanbau = geringere Pestizidbelastung)
- Vollkorn, Fisch, Nüsse
- regelmäßige Bewegung (kein Hochleistungssport)
- ein- bis zweimal pro Woche ejakulieren
- Enthaltbarkeit (kein tägliches ejakulieren)

**Die Wirksamkeit zur Behandlung männlicher Infertilität ist für keine Substanz zweifelsfrei nachgewiesen. Für eine positive Entwicklung der Ejakulatqualität können wir leider keine Gewähr geben. Für eine optimale Beratung empfehlen wir einen Besuch bei einem Urologen.**

**Bei weiteren Fragen kommen Sie gerne auf uns zu.**

**Viel Erfolg und herzliche Grüße,**

**Ina Wilkemeyer & Waldemar Geiger**