

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?

Die Hodenfunktion (Synthese und Sekretion von Androgenen und die Produktion von befruchtungsfähigen Spermatozoen) kann durch Noxen über testikuläre Angriffspunkte affiziert, d.h. beeinträchtigt werden. Ob eine toxische Wirkung in welchem Ausmaß durch bestimmte Noxen eintritt, ist individuell sehr unterschiedlich. Eine Schädigung kann Auswirkungen auf die Spermiedichte (Anzahl), die Motilität (Beweglichkeit), die Vitalität (Überleben), die Morphologie (Gestalt), die genetische Information (DNA), die Potenz, die Libido und / oder weitere Funktionen haben. Auswirkungen können sich sowohl auf einen einzelnen Parameter beschränken oder multipel erkennbar sein. In der folgenden Tabelle ist eine Auflistung von Noxen zu finden, die für eine Qualitätseinschränkung von Ejakulat verantwortlich sein können.

Toxischer Bereich	Beispiele
Temperatur	- Stauung der Hoden (enge Hosen / Unterhosen) - fieberhafte Erkrankungen / Sauna / Sitzheizung / heißes Baden - lange Autofahrten (Fernfahrer) / Gebrauch von Laptop-Computer - arbeiten am Hochofen
Drogenmissbrauch	- Nikotin / Alkohol / Marihuana / Kokain / Opiate
Ernährung	- Übergewicht / Fehl- oder Mangelernährung - Übermaß an gesättigten Fettsäuren / Sojaprodukten
Schwermetalle	- Blei / Kadmium / Quecksilber
Chlororganische Verbindungen	- Dioxine / polychlorierte Biphenyle / Bifurane / Diethylstilböstrol
Pestizide / Chemikalien	- Dibromchloropropan - alkylierende Agenzien / Imidazolderivate - alkylierte Iminozucker / Indazol-Carboxyl-Säure-Derivate
Ionisierende / elektromagnetische Strahlung / Magnetische Felder	- Umgebungen ehemaliger Atombombenexplosionen - Handystrahlung / Röntgenstrahlen - arbeitsplatzbedingte Strahlung - Elektrosmog
Onkologische Therapien / Medikamente	- Zytostatika / Strahlenbehandlungen - Antibiotika / Anabolika - Antidepressiva - Blutdruckmedikamente / Magen-Darm-Mittel - Östrogene
Physiologie	- Alter / Stress / übermäßiger Sport
Krankheiten / Verletzungen	- Mumps (Mumpsorchitis) - Chlamydien-Infektion / Bakterien im Ejakulat - angeborene Fehlstellungen (z.B. Hodenkryptorchismus) - Hormonmangel / Varikozelen - genetische Anomalien (z.B. Klinefelter-Syndrom) - Tumorerkrankungen - Operationen und Verletzungen im Genitalbereich - reduziertes körperliches Allgemeinbefinden

Infoblatt Kinderwunsch – was ist los mit meinem Ejakulat?

Qualitätsverbesserung – was hilft?

Allgemeine Verhaltensweisen, Ernährungsweisen oder die psychische Verfassung eines Patienten kann einen sehr großen Einfluss auf die Synthese und Sekretion von Androgenen und die Produktion von befruchtungsfähigen Spermatozoen haben. Eine Umstellung von Lebensweisen kann zu einer starken Verbesserung der physischen und / oder psychischen Allgemeinverfassung und damit zu einer Steigerung der Ejakulatqualität führen. Die folgende Tabelle enthält eine Auflistung von Unterstützungsmaßnahmen, die auf natürliche Weise zu einer Verbesserung der männlichen Fertilität führen können.

Substanz	Wirkung
Zink	- Funktion Prostata (Seminalplasma) - verbesserte Spermienmotilität (Beweglichkeit)
Antioxidantien	- allgemeine Qualitätssteigerung (Minderung von oxidativem Stress) - verbesserte Bindung von Spermien an die Zona pellucida (erhöhte Schwangerschaftsrate)
Coenzym Q 10	- Energiesteigerung (Beweglichkeit Spermien / Motilität)
Glutathion	- allgemeine Qualitätssteigerung (Minderung von oxidativem Stress) - verbesserte Bindung von Spermien an die Zona pellucida (erhöhte Schwangerschaftsrate) - verbesserte Spermienmotilität (Beweglichkeit)
Selen	- Hodenentwicklung - Spermienbildung (Spermatogenese) - verbesserte Spermienmotilität (Beweglichkeit)
Folsäure	- Minderung von Fehlbildungen (Morphologie)
Vitamin B 12	- Abbau von Östrogen - lediglich bei Vitamin B 12 Mangel einnehmen
Carnitin / L-Acetyl-Carnitin	- verbesserte Spermienmotilität (Beweglichkeit)
Nahrungsergänzungsmittel / Vitamine	- allgemeine Qualitätssteigerung
Vitamin C	- Vermeidung von Spermienagglutinationen - Qualitätsbesserung bei Rauchern
Vitamin E	- verbesserte Bindung von Spermien an die Zona pellucida (erhöhte Schwangerschaftsrate)
Enthaltbarkeit (1 – 2 Mal pro Woche ejakulieren)	- Volumensteigerung - allgemeine Qualitätssteigerung
Bewegung (kein Hochleistungssport)	- allgemeine Qualitätssteigerung
Ernährung (Vollkornprodukte/Fisch/Nüsse/Obst/Gemüse)	- allgemeine Qualitätssteigerung

Die Wirksamkeit zur Behandlung männlicher Infertilität / reduzierter Fertilität ist für keine Substanz zweifelsfrei nachgewiesen. In vielen Fällen hilft oder unterstützt eine medikamentöse Therapie eine Qualitätssteigerung. Für eine positive Entwicklung der Ejakulatqualität können wir keinerlei Gewähr geben und empfehlen für eine optimale Beratung einen Besuch bei einem Urologen und / oder Andrologen.

Bei weiteren Fragen kommen Sie gerne auf uns zu.

Viel Erfolg und herzliche Grüße,

Ina Wilkemeyer & Waldemar Geiger