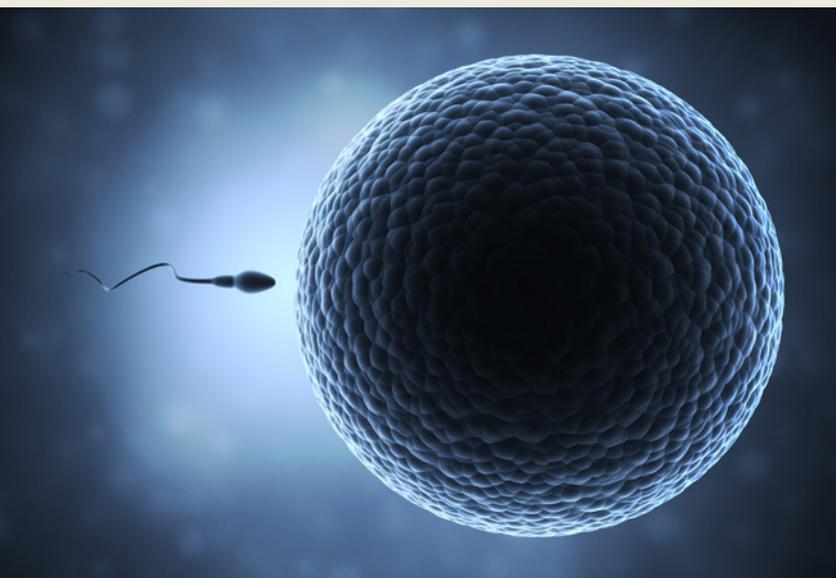


FORSCHUNG medizin

Spermaqualität



© koya79 / iStock / Getty Images Plus

Paare mit Kinderwunsch können aktiv etwas dafür tun, dass aus dem Wunsch Wirklichkeit wird. Hier sind nicht nur die Frauen gefragt.

Männersache – Für Frauen macht es Sinn schon vor der Schwangerschaft, spätestens nach Absetzen der Verhütung, ein entsprechendes Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Denn im Schnitt dauert es rund einen Monat, bis die Speicher, vor allem an Folsäure, im Körper wieder gefüllt sind. So haben sich vor, während und nach der Schwangerschaft Nahrungsergänzungsmittel mit Folsäure, Vitaminen und Mineralstoffen, wie Elevit® 1 bis 3, bewährt. Doch auch Männer sind beim Thema Kinderplanung in der Verantwortung. Für eine Empfängnis und gesunde Schwangerschaft kommt es auf die Anzahl und Qualität der Spermien an. Sie werden durch eine Fülle an Faktoren beeinflusst. Beispielsweise die genetische Grundausstattung, Erkrankungen, Umwelteinflüsse, aber auch Lebensstil und Ernährung. Dabei sind viele Männer im zeugungsfähigen Alter mit Nährstoffen, welche zur Bildung und Reifung von Spermien wichtig sind, unterversorgt. Das wiederum kann zu Lasten von deren Spermienqualität und -anzahl gehen. So mangelt es 79 Prozent der Männer dieser Zielgruppe an bestimmten

B-Vitaminen. Ein Drittel ist nicht ausreichend mit Zink und Selen versorgt. Ebenso spielt oxidativer Stress eine Rolle. Denn ein großes Quantum Stress geht ebenfalls aufs Minuskonto der Spermaqualität. Doch rund 70 Prozent der Männer wissen, laut einer international durchgeführten Online-Befragung mit 8500 Teilnehmern nicht, dass sie im Hinblick auf eine erfolgreiche Empfängnis ihrer Partnerin durch ihre Ernährung etwas beitragen können. Etwa 44 Prozent glauben sogar, dass die Ernährung überhaupt keinen Einfluss auf die Qualität ihrer Spermien hat.

Das männliche Pendant der gezielten Versorgung zur Elevit® 1 bis 3 heißt Elevit® FOR MEN. Das ab sofort in der Apotheke erhältliche Nahrungsergänzungsmittel enthält eine ausgewählte Kombination aus Mikronährstoffen, die wissenschaftlich nachgewiesen einen positiven Einfluss auf die männliche Vitalität und Fruchtbarkeit haben. Dazu zählen Vitamin B6 zur Unterstützung des Energiestoffwechsels sowie Folsäure und Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit. Zink unterstützt die Fortpflanzung und erhält einen gesunden Testosteronspiegel im Blut. Antioxidanzien wie Selen, Vitamin C und E tragen zum Schutz der Spermazellen vor oxidativem Stress bei. Auch der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin sowie L-Carnitin weisen antioxidative Eigenschaften auf. Neben der Einnahme dieser Nahrungsergänzungsmittel empfiehlt der Gynäkologe Dr. Matthias Krick Paaren, die Eltern werden möchten, einen gesunden Lebensstil. Dazu gehört es regelmäßig Sport zu treiben, ausgewogen und abwechslungsreich zu essen und für ausreichende Entspannung gegen zu viel Alltagsstress zu sorgen. ■

QUELLE

„Zur Schwangerschaft gehören immer zwei – das neue Elevit® FOR MEN“, digitale Pressekonferenz vom 27. Januar 2021. Veranstalter Bayer Vital GmbH.



Studie belegt:

- Das Diätmanagement kann die allgemeine Lebensqualität durch einen mindestens 3-wöchigen täglichen Verzehr verbessern.
- i3.1 verfügt über das Merkmal, die viszerale Hypersensitivität zu reduzieren.

i3.1 *Pediococcus acidilactici* CECT 7483
Lactobacillus plantarum CECT 7484
Lactobacillus plantarum CECT 7485

Lorenzo-Zuñiga, V., et al., i3.1, a new combination of probiotics, improves irritable bowel syndrome-related quality of life. World J Gastroenterology, 2014. 20: 8709-16