



KINDERWUNSCH
ZENTRUM
AUGSBURG

Spermienqualität

Mögliche Maßnahmen zur Verbesserung

Spermienqualität

Wichtige Voraussetzung für eine Verbesserung der Spermienqualität ist letztlich immer ein gesunder Lebensstil, eine ausgewogene Ernährung sowie regelmäßige körperliche Aktivität.



- I Hierzu gehört eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, viel Obst und Gemüse.
- I Wichtig sind Zink und Folsäure (Zink wird zur Bildung von Testosteron benötigt, Folsäuremangel kann Veränderungen im Erbgut der Spermien begünstigen).
- I Regelmäßige körperliche Aktivität, jedoch kein Leistungssport, begünstigt die Normalisierung des Stoffwechsels.
- I Omega-3-Fettsäuren, enthalten z. B. in Walnüssen, zeigen in Studien einen positiven Effekt auf die Spermienqualität.
- I Spurenelemente: U. a. führt die Zufuhr von Spurenelementen, wie Selen (z. B. 200 µg pro Tag) sowie Vitamin E (ca. 400 I. E.) zu einer möglichen Verbesserung der Spermienbeweglichkeit und Spermienqualität. Diese Zusatzstoffe müssen jedoch mindestens 12 Wochen eingenommen werden.
- I Antioxidantien können ebenfalls die Spermienqualität verbessern
- I Der Verzicht auf Genussgifte, Rauchen und reduzierter Alkoholkonsum, kann einen positiven Effekt auf die Spermienqualität bewirken, da freie Radikale die Spermienqualität deutlich beeinträchtigen können.
- I Auch Umweltgifte, wie Weichmacher, Bisphenol A (BPA) und Lösungsmittel sollten gemieden werden.
- I Eine Überwärmung des Hodens durch Saunagänge, Sitzheizung oder enge Kleidung kann dazu führen, dass die Spermien durch Überhitzung Schaden nehmen, auch hier ist Vorsicht geboten.

Alle diese Maßnahmen sind kleine, aber oft wichtige Schritte zu einer Verbesserung der Spermienqualität, die Dauer bis zu einer Qualitätsveränderung ist jedoch immer mit wenigstens 12 Wochen anzunehmen.



Sie haben weitere Fragen? Wir sind jederzeit für Sie da!
E-Mail: info@ivf-augsburg.de Tel.: +49 (0) 821 – 502 78 88