

Woche 1

Basiswissen zur männlichen Fruchtbarkeit

Herzlich Willkommen

zum Modul

Basiswissen zur männlichen Fruchtbarkeit

Was du dazu wissen und beachten solltest ♥



Wer sich dafür entscheidet, ein Kind zu bekommen, muss oft feststellen, dass das nicht auf Anhieb klappt. Statistisch gesehen finden sich 40% der Ursachen beim Mann, 40% bei der Frau und bei 20% der Paare findet man keinen Grund, warum es mit einer Schwangerschaft nicht klappt. Die Chancen für eine erfolgreiche Schwangerschaft lassen sich unter Berücksichtigung von verschiedenen Tipps erheblich steigern. Allerdings fehlen vielen Paaren ganz viele Informationen dazu. Um dieses Wissen zu verbessern, auch und gerade

Online-Intensiv-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

2 / 18

wenn das Spermioogramm nicht optimal ausgefallen ist, lies bzw. lest bitte weiter.

Jährlich sinkt die Fruchtbarkeit der Männer in den Industriestaaten (dort wurde es wissenschaftlich untersucht) um 1%. Das bedeutet, dass immer mehr Männer nicht mehr ausreichende Mengen schwimmfähiger und gesunder Spermien haben.

Viele Untersuchungen zeigen, dass verschiedene Einflüsse aus unserem Umfeld, Lebensstil und aus unserer Umwelt dafür verantwortlich sein können. Häufig sind es mehrere Faktoren parallel, die einen Mann belasten. Manche Einflüsse wirken sich direkt auf die Spermien- beweglichkeit aus, wie beispielsweise Alkoholkonsum oder bestimmte Medikamente, und andere Einflüsse wirken sich langfristiger aus.



Für eine grundlegende Verbesserung der Spermienqualität ist eine Umstellung im Haushalt, zum Beispiel bei der Auswahl und Zubereitung von Nahrungsmitteln, der Auswahl von Kosmetik/Toilettenartikeln und bei der Verwendung von Plastikverpackungen, nötig.

Aber auch der Umgang, Stress, Übergewicht, fehlende körperliche Bewegung, Schlafstörungen oder Infektionen im Körper haben nachweislich einen großen Einfluss und oft sofortige Auswirkungen auf die Schwimmfähigkeit der Spermien.

Eine gute Nachricht ist dabei, dass es für manche Ursachen kurzfristig wirksame Möglichkeiten gibt, um die Spermien fit zu halten, und für andere mittel- und langfristige Möglichkeiten, die eigene Gesundheit und die Fruchtbarkeit grundsätzlich zu verbessern. Dies betrifft nicht nur die Mengen und Schwimmqualitäten, sondern auch die Anzahl der genetisch gesunden Spermien, sofern Spermien überhaupt produziert werden... Lies weiter.

Grundlagen zur Spermienproduktion

Die Spermien werden im Hodensack des Mannes gebildet und benötigen zehn Wochen bis zur Ausreifung. In dieser Zeit reifen sie im sogenannten Nebenhoden in einer der vielen Schlaufen heran.

Jede Sekunde werden normalerweise 1000 Spermien produziert.

Vielfältige Einflüsse können die Spermienbildung und ihr spätere Funktion stören. Die meisten dieser Ursachen werden vom Mann selbst nicht bemerkt. Daher ist eine Untersuchung notwendig.

Untersuchungen beim Urologen

In einer Praxis für Urologie meldet man sich für eine Untersuchung der männlichen Fruchtbarkeit an.

Erfragt wird in diesem Termin beispielsweise:

- der Hodenhochstand als Kind und / oder aktuell, ggf. Operationen
- Infektionskrankheiten, bspw. „Mumps“
- Entzündungen der Uro-Genital-Organe (Blase, Hoden, Nebenhoden und Prostata)
- Verletzungen (Tritte, bspw. beim Fußball, die zu „Verklebungen“ führen können)
- Körpergewicht und Stressbelastungen
- Alkoholgenuss, Zigarettenrauchen
- Allgemeinerkrankungen, bspw. Bluthochdruck oder Diabetes mellitus
- Medikamenteneinnahme/n
- Wachstums- und Entwicklungsstörungen als Kind, Erbkrankheiten in der Familie, beispielsweise Cystische Fibrose
- Lebensgewohnheiten (Schichtdienst), Umweltbelastungen im Beruf
- Erektionsstörungen, Sexualleben und weiteres.

Praktische Untersuchungen:

- Blutentnahme zwecks Hormonuntersuchungen (Standard: FSH, Testosteron, Luteinisierendes Hormon (LH), Prolaktin)
- Ultraschall
- Tastuntersuchungen
- Untersuchungen des Samens (siehe „Das Spermogramm“)
- ggf. erweiterte Untersuchungen je nach Befund.

Das Spermogramm

Es handelt sich um eine einfache Untersuchung, bei der der Mann eine frische Samenprobe in einem vorbereiteten Raum in der Praxis selbst entnimmt (Masturbation).

Wichtiger Hinweis: Bitte an den drei Tagen vor der Untersuchung kein Spermienerguss!

Untersucht wird

- Menge (ml) und pH-Wert
- Spermienkonzentration (mio/ml)
- Morphologie (Anteil normal geformter Spermien in %)
- und die Motilität (Beweglichkeit in %).

Ein Spermogramm sollte für die Wahrscheinlichkeit einer natürlichen Befruchtung mindestens folgende Werte erreichen (WHO-Kriterien aus dem Jahr 2010):

- mindestens 1,5 ml, pH 7,2-8
- 40 mio Spermien, dabei über 15 mio/ml Ejakulat
- mindestens 32% vorwärts beweglich (andere schwimmen nur im Kreis oder gar nicht; zwischen langsam und schnell beweglichen wird nicht mehr unterschieden)
- mindestens 4% normal geformte Spermien.

Die Spermiogrammbefunde unterliegen unter Umständen starken Schwankungen, daher sollten zwischen den Untersuchungen mindestens zwei, besser drei Monate liegen, da die Hoden wie gesagt, etwa zehn Wochen zur Bildung neuer Spermien benötigen.

Das OAT-Syndrom (Oligo-Astheno-Teratozoospermie)

Das OAT-Syndrom beschreibt verschiedene Abweichungen von einem normalen Spermioogramm. Bei den Untergruppen (OAT) gibt es verschieden starke Ausprägungen.

O = Oligo = wenige

A = Astheno = unbewegliche

T = Teratozoo = fehlgeformte Spermien.

Das Spermioogramm ist die einfachste Untersuchung, gibt aber nur Teilinformationen und erste Hinweise zur Fruchtbarkeit und zur Qualität der Spermien. Die Hinweise, dass sich das genetische Material innerhalb der Spermien ebenfalls zunehmend verschlechtert (siehe Umweltbelastungen) verdichten sich. Es besteht der Verdacht, dass abnehmende Befruchtungsfähigkeit und zunehmende Abortraten mit erhöhten Fragmentationen der DNA-Stränge („Brüche in den Genen“) im genetischen Material der Spermien in Zusammenhang stehen.

HALO und SCSA-Test

Der HALO- oder SCSA-Test (Spermien-Chromatin-Struktur-Assay) erfasst diese Schäden. Bis zu 25% der Männer mit normalen Spermioogramm-Befunden weisen in ihren Spermien einen hohen Anteil an Fragmentationen auf. Im HALO- oder SCSA-Test wird ein sogenannter DNA-Fragmentationsindex (DFI) berechnet. Ein DFI der Spermien zwischen 0-15% ist unbedenklich, um natürlich schwanger zu werden, bei 15-25% ist es eingeschränkt und >30% gilt als „auf natürlichem Wege unwahrscheinlich, schwanger zu werden“.

Diese Untersuchungen bekommen eine weitere Bedeutung, wenn eine künstliche Befruchtung geplant ist oder nicht erfolgreich war, um zu entscheiden, ob eine weitere IVF, eine ICSI oder nur noch Spendersamen in Frage kommen.

Grundlagenwissen zum Timing, um den besten Zeitpunkt im Zyklus finden

Der natürliche Zyklus einer Frau ist ca. 28 (26-30) Tage lang. Dabei reift in der ersten Zyklushälfte das Ei heran, springt (Ovulation) und nistet sich nach einer Befruchtung nach 6 Tagen in der Gebärmutter ein. Die Eizelle ist bei einer jungen Frau (bis ca. 30 Jahre) ungefähr 24 Stunden lang befruchtbar. Daher ist es wichtig, am besten vor dem Tag des Eisprunges Geschlechtsverkehr zu haben.

Den Tag des Eisprunges kann man mit Hilfe verschiedener Methoden herausfinden (siehe dazu das PDF „Das optimale Timing“ und die „Checkliste Timing“). Der Eisprung ist nicht immer in der Zyklusmitte und nicht automatisch jedem Zyklus am gleichen Tag.

Daher sollte unbedingt jeden Zyklus aufs Neue beobachtet werden, wie – beziehungsweise wann – der Eisprung sich ankündigt (siehe „Das optimale Timing“).

Viele wissen nicht, dass eine Eizelle nur bei jungen Frauen bis etwa zum 25. Lebensjahr noch 24 Stunden lang befruchtungsfähig ist. Diese Zeitspanne nimmt mit dem Alter einer Frau deutlich ab. Daher wird der optimale Zeitpunkt für das Zusammenkommen von Mann und Frau immer wichtiger und sollte **VOR** dem eigentlichen Tag des Eisprunges liegen, wie diese Tabelle zeigt. Die Tabelle verdeutlicht die Wahrscheinlichkeiten für eine Befruchtung der Eizelle an den Tagen rund um den Eisprung der Frau.

Tage	-4	-3	-2	-1	Beim Temperatur- anstieg	1
Fruchtbarste Tage		(♥ Sex)	♥ Sex	♥ Sex	(♥ Sex)	
Wahrscheinlichkeit [%]	17,8	23,7	25,5	21,1	10,3	0,8

Die Spermien des Mannes überleben normalerweise drei bis fünf Tage in der Gebärmutter und im Eileiter, wenn davon ausgegangen werden kann, dass die Spermien des Mannes von normaler Qualität sind. Eine junge Frau (bis ca. 30 Jahre) ist damit bis zu vier Tage im Monat (be)fruchtbar. Rein statistisch gesehen genügt es daher, wenn ein **junges** Paar, das

ein Kind haben möchte, alle drei Tage miteinander schläft.

Ich empfehle euch ein anderes „optimiertes“ Timing, um eure Chancen auf eine Schwangerschaft zu erhöhen.

Je schlechter die Spermienqualität und je älter die Frau ist, umso wichtiger wird es, den Zeitpunkt optimal zu treffen, damit auch wenige oder langsame Spermien einen Treffer landen können. ♥

Eine Eizelle einer Frau über 35 Jahre ist unter Umständen nur noch vier bis sechs Stunden befruchtbar. Das engt die fruchtbarsten Tage weiter ein!

Aus den genannten Gründen sollten die Spermien eine Eizelle am besten direkt nach deren Eisprung noch im Eileiter treffen. Das bedeutet, dass der Geschlechtsverkehr am besten 1 oder maximal 2 Tage vor dem wahrscheinlichen Eisprung erfolgen sollte, um so die größten Chancen auf eine Befruchtung zu haben.

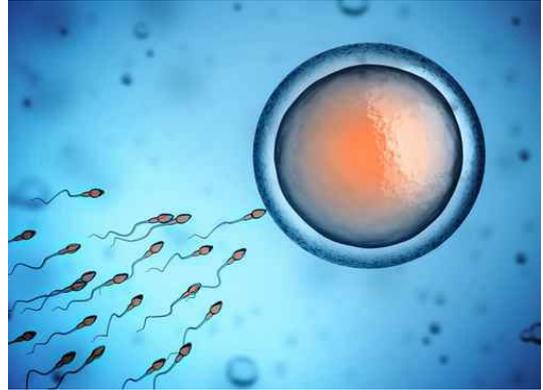
WICHTIG:

Die Chancen für eine Befruchtung sind dann am höchsten, wenn der Geschlechtsverkehr ein bis zwei Tage vor dem erwarteten Eisprung stattfindet.

Es gibt aber noch weitere wichtige Informationen – lies bitte weiter.

Wichtiges Wissen ♥

Die Zeitspanne für den Geschlechtsverkehr beginnt bereits *48 Stunden vor dem Eisprung* und endet mit dem Eisprung. Je älter die Frau ist, desto wichtiger ist es, den Eisprung genau zu kennen und die Spermien am besten schon „vor Ort“ zu haben, wenn das Ei springt (Ovulation).



Der Mann sollte zusätzlich mindestens zwei Tage vor diesem „optimalen Termin“ keine Spermien ausschütten (**Sex-Verzicht ab vier Tage vor dem Eisprung**), damit wird die Menge der Spermien und der flüssige Anteil im Ejakulat erhöht.

Nachweislich steigt die Wahrscheinlichkeit einer Befruchtung mit der Menge der Spermien an.

Zusätzlich werden die Ernährungs- und Schwimmbedingungen für die Spermien durch die Flüssigkeit verbessert, denn eine zähe Flüssigkeit erschwert den Spermien die Bewegung und kostet Energie.

Dazu sollte zwei Tage nacheinander Sex gemacht werden, da die nachfolgenden Spermien erleichterte Schwimmbedingungen vorfinden und fitter bei der Eizelle ankommen.

Die Millieu- und Schwimmbedingungen werden auch durch einige Gleitgele verbessert.

Aber auch Medikamente oder Nahrungsergänzungen können die Spermien beeinflussen. Lies dazu bitte weiter.

Worauf solltest du achten, um deine Fruchtbarkeit zu verbessern?

Temperatur am Hodensack

Die Hoden liegen außerhalb des Rumpfes des männlichen Körpers. Die normale Körpertemperatur ist an dieser Stelle ein bis drei Grad niedriger als am Rumpf oder den Gliedmaßen. Wird das natürliche Kühlsystem um die Spermien herum gestört, vermindert sich die Spermienproduktion und die Schwimmfähigkeit der Spermien.

Um die vorgesehene Kühlung nicht zu behindern, sollte der Mann keine zu engen Unterhosen tragen und nicht zu viel Zeit auf der Sitzheizung, beispielsweise im Auto, verbringen, den Laptop nicht unnötig lange auf dem Schoß haben, der Sattel beim Radfahren sollte den Hoden nicht zu lange an den Körper drängen ...

Andere Ursachen für eine gestörte Kältereulation sind Krampfadern am Hodensack oder eine Varikozele. Dies lässt sich relativ einfach von einem Urologen beheben.

Das Körpergewicht

In vielen Studien wurde nachgewiesen, dass sowohl Über- als auch Untergewicht die Spermienqualität verschlechtern. Dabei spielt Übergewicht eine doppelte Rolle, denn auch durch die dadurch erhöhte Wärme in Hodensacknähe schwimmen die Spermien nicht so gut. Studien zeigen, dass bei Über- oder Untergewicht weniger (-20 bis -36%) Spermien produziert werden und diese auch vermehrt beschädigt sind. Bei der Entstehung von Über- oder Untergewicht spielt mitunter nicht nur Veranlagung oder Ernährung eine Rolle, sondern auch eigene Hormonungleichgewichte, beispielsweise in der Schilddrüse. Durch erhöhtes Bauchfett werden auch vermehrt Hormonsysteme angeregt (GnRH steigt) und der Anteil an Östrogenen im Körper steigt, was zu Störungen der Fruchtbarkeit führen kann. Bei Über- oder Untergewicht ist eine grundlegende Untersuchung oder ein Checkup durch einen Haus- oder Facharzt angeraten.

Ausreichend Bewegung

Es ist nichts Neues, dass Bewegung den Menschen gesünder macht, die Hormone balanciert, Stress abbaut, den Schlaf verbessert, etc., und eben auch der Spermienproduktion guttut. Dazu ist kein Hochleistungssport notwendig. Starten kann man zum Beispiel mit 3*/Woche 30-min-zügigem-Gehen. Natürlich darf man sich gern mehr bewegen, aber ein viel zu viel gibt es ebenso: Auch Hochleistungssportler haben häufig eine eingeschränkte Spermienqualität.

Ernährung zur Unterstützung der Fruchtbarkeit

Die Ernährung wird im Online-Intensiv-Programm in **Modul 2** (Woche 2) besprochen. Viele der dort gegebenen Tipps, das Grundlagenwissen, Rezepte usw. sind für beide Partner gesund und hilfreich, um die Fruchtbarkeit zu unterstützen.

Die wichtigsten Bausteine sind in aller Kürze:

- Die Qualität der Nahrung sollte sehr gut sein: Bio-Qualität ist empfehlenswert
- Obst, Gemüse, Kombination von Vollkornprodukten und Nicht-Vollkornprodukten
- Wenig Frittiertes (schlechte Fette), wenig Zucker
- Kuhmilch und Sojaprodukte meiden (siehe Östrogene aus der Nahrung); insgesamt Produkte meiden, bei denen Kuhmilch verarbeitet wurde (Schaf & Ziege: ok)
- Als Alternative zur Kuhmilch: Hafermilch und Lupinenyoghurt
- Vieles in der Ernährung ist typ-abhängig, auch der Fleischkonsum. Grundsätzlich ist aber eine fleischarme Ernährung weniger belastend für den Körper
- Kaffee („alles“) in Maßen; vermehrt „gutes“ Wasser trinken (siehe Umwelteinflüsse)
- Sehr gut sind alle Formen von Samen und Nüssen, besonders Mandeln für den Mann, Weizenkeimöl, Olivenöl, Leinöl oder Kokosöl
- 3*/Tag essen, in der Regel keine Zwischenmahlzeiten, häufiger mal Intervallfasten.

Stress vermeiden

Häufig wird Stress in unserer Gesellschaft noch mit Anerkennung bedacht und man „verdient“ sich ein Lob, wenn man sich intensiv für seine Arbeit einsetzt und dies auch über den Feierabend hinaus. Manche leiden an Überlastung durch zu viele Aufgaben, erkrankte Kollegen, fühlen sich im Team oder mit den Vorgesetzten nicht wohl und sind dadurch gestresst. Hinzu kommen höhere Belastungen durch Verdichtung von Arbeit, verkürzte und unruhige Pausen, in denen beispielsweise private Dinge per Mobiltelefon geregelt werden. Zudem schauen viele in der Freizeit häufig auf das Mobiltelefon oder tun mehrere Dinge parallel. Das alles kann Stress auslösen. Verspannungen oder Schlafstörungen können eine Folge sein. Bei fehlendem Ausgleich durch Hobbies und Sport steigt der Stress im Körper an und wirkt sich auch auf die Qualität und Produktion von Spermien aus.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben den Zusammenhang zwischen lebensbelastenden Ereignissen und der Beweglichkeit, Form und Konzentration von Spermien klar nachweisen können.

Die **Modul 3 und 4** beschäftigen wir uns noch genauer mit Entspannungsverfahren, Bewegungsübungen, Meditation, Schlaf, dem Bewusstmachen von Gedanken und Glaubenssätzen, positiven Affirmationen und dem Einfluss von Emotionen wie Dankbarkeit und Liebe auf den Körper und unsere Hormone. Daher sind diese Module auch sehr gut für den Mann geeignet, um seine Fruchtbarkeit zu verbessern.

Zigarettenrauchen schädigt die DNA

Raucherinnen und Raucher sind erwiesener Weise weniger fruchtbar.

Hinzu kommt für Frauen ein erhöhtes Risiko für Fehlgeburten. Das mag daran liegen, dass Zigarettenrauchen die Höhe der Fragmentationen (Schäden) in der DNA erhöht. Zusätzlich kann Rauchen zu gesundheitlichen Problemen beim Kind führen. Söhne von Raucherinnen haben auch selbst eine eingeschränkte Fruchtbarkeit.

Die gute Nachricht: Jeder Tag ohne rauchen, wirkt sich positiv auf die Fruchtbarkeit aus. ♥

Alkoholkonsum

Alkohol ist ein Nervengift, das uns „betäubt“ und in unserem Körper abgebaut werden muss. Das Trinken, „der Genuss“ von Alkohol, beeinflusst unmittelbar und auch langfristig die Spermien. Er beeinflusst/betäubt kurzfristig die Schwimmfähigkeit und schädigt langfristig die Gene in den Spermien (erhöhte DNA-Fragmentierung). Alkohol führt auch zu Formveränderungen und zu kleinen Spermien. Das Risiko von Fehlgeburten steigt in Verbindung mit erhöhtem Alkoholkonsum von Mann oder Frau an.

Ein regelmäßiger relativ geringer Alkoholkonsum, beispielsweise das Feierabend-Bier, wirkt sich gravierender auf die Spermien aus als seltener und unregelmäßiger größerer Alkoholkonsum, wie beispielsweise auf einer Feier am Wochenende.

Alkohol ist ein Nervengift und muss über die Leber abgebaut werden. Die Höhe der Promillezahl entscheidet darüber, wie stark die Spermien davon beeinflusst werden: Je höher der Alkoholgehalt insgesamt ist, desto mehr werden die Spermien geschädigt.

Durch die Belastung der Leber durch Alkohol kann es zu vielfältigen Störungen im Hormonhaushalt kommen, denn die Leber wandelt viele Hormone um und aktiviert diese. In Studien wurde nachgewiesen, dass bei längerem Alkoholkonsum der Testosteron-Spiegel, der für die Spermienproduktion wichtig ist, sinkt.

Da Alkohol Spermien unmittelbar „betäubt“ und sie ihre Schwimmfähigkeit verlieren, sollte rund um den Eisprung in keinem Fall Alkohol getrunken werden, damit die eigentlich fitten Spermien auch ins Ziel schwimmen können. ♥



Medikamente

An einem unerfüllten Kinderwunsch können auch verschiedene Medikamente beteiligt sein. Ganz weit oben auf der Liste der spermenschädigenden Medikamente stehen Chemotherapeutika und Biologika, von denen ich hoffe, dass niemand diese nehmen muss/te. Sie schädigen alle Zellen, aber besonders die, die sich schnell teilen. Daher sind Spermien oder befruchtete Eizellen davon besonders betroffen.

Aber auch andere, zunächst scheinbar harmlose Medikamente, können auf verschiedenen Wegen einen großen Einfluss auf die Fruchtbarkeit des Mannes haben.



Beispiele dafür sind:

- Antihistaminika (antiallergische Mittel) verdicken die Samenflüssigkeit, sodass die Spermien nicht gut in Richtung der Eizelle schwimmen können
- Antidepressiva aus der Gruppe der Serotonin-Wiederaufnahme-Inhibitoren (SSRI) können die Spermienqualität beeinträchtigen. Außerdem senken SSRI bei Männern die Libido und können eine erektile Dysfunktion auslösen
- Anabolika (muskelaufbauende Mittel sind verboten) gelten als „Pille“ für den Mann
- β -Blocker hemmen die Lust und Potenz beim Mann
- Ibuprofen senkt die Testosteronproduktion, wenn es dauerhaft eingenommen wird. Hier wird noch weiter geforscht.

Eigene Gesundheitsprobleme lösen

Viele haben bereits gehört, dass beispielsweise tote Zähne oder chronische Entzündungen den Körper beschäftigen und natürliche Körperfunktionen beeinträchtigen können. Man nennt diesen Zusammenhang: ein Störfeld.

Aus ganzheitlicher Sicht stehen alle Zellen unseres Körpers miteinander in Verbindung. An einigen Bereichen unseres Körpers wurden direkte Zusammenhänge zwischen Organen und anderen Regionen des Körpers nachgewiesen, beispielsweise bei den Zähnen. So erklärt man auch, dass bestimmte gesundheitliche Probleme sich lösen, wenn die „Baustelle“ am Zahn gelöst wurde.

Es ist es auch bei unerfülltem Kinderwunsch ein Vorteil, wenn man sich um solche und andere gesundheitliche Baustellen kümmert und diese „in Ordnung“ bringt.

Umweltbelastungen

Viele Einflüsse aus unserer Umgebung haben Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit. Diese ungünstigen Einflüsse gelten für Frauen und Männer gleichermaßen.



Mit unserer Nahrung nehmen wir deutlich weniger Mineralien und Vitamine auf als noch vor 20 Jahren und gleichzeitig nimmt die Anzahl und Menge der aufgenommenen Umweltgifte (Pestizide, Bisphenole, Phthalate, Mikroplastik, Schwermetalle, Strahlung, Arzneimittel, Wohngifte, Feinstaub, Schimmelpilze usw.) zu. Unser Körper hat also mehr zu entgiften, es stehen ihm aber weniger dazu notwendige Baustoffe zur Verfügung. Parallel steigen beispielsweise Lärmbelastung und Stress an und Erholungssysteme für den Körper, wie zum Beispiel Entspannung und Schlaf, werden gestört.

In den letzten Jahren nehmen nachweislich Allergien und Unverträglichkeiten sowie Erschöpfung, psychische Störungen und ein entsprechender Arzneimittelkonsum zu.

Online-Intensiv-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

15 / 18

Einen Zusammenhang zwischen den bekannten Weichmachern, die in unserem Plastik verarbeitet werden (Phthalate) und der verminderten Fruchtbarkeit von Männern ist bereits nachgewiesen.

Hinzu kommen neue Verbindungen, die als hormon-aktive Substanzen im Körper an Hormon-Rezeptoren wirksam werden und die hormonelle Balance stören. Ein bekanntes Beispiel ist das aufbereitete Trinkwasser, das in unseren Haushalten verwendet wird. Grundsätzlich ist unser Trinkwasser von guter Qualität, die engmaschig überwacht wird. Die Trinkwasserverordnung in Deutschland kennt jedoch keine Grenzwerte für die Belastung des Trinkwassers durch Medikamentenrückstände oder Mikroplastik im geklärten Abwasser. Die Höhe der Belastung mit den einzelnen chemischen Substanzen ist zwar bekannt, muss aber nicht ausgewiesen werden und es bestehen in Folge dessen auch keine Warnungen. In unseren Abwässern finden sich aber zum Beispiel hohe Mengen an Östrogenen, die durch die großen Mengen an Anti-Baby-Pillen, die in Deutschland eingenommen werden, zustande kommen. Trinken wir geklärtes Wasser, nehmen wir vermehrt Östrogene auf, was das natürliche hormonelle Gleichgewicht bei Männern und Frauen stört.

Hohe Mengen an Östrogen finden sich auch in Kuhmilchprodukten (vor allem in der Milch selbst) oder Soja-Produkten (sogenannte pflanzliche Östrogene), die der Mann und die Frau daher ebenfalls meiden sollten.

Auch in Kosmetik oder Sonnenschutzcremes finden sich große Mengen an hormon-Rezeptor-modulierenden Substanzen. Diese werden sogar auf der Packung ausgewiesen, sind dem Laien aber in der Regel nicht bekannt. Zur Analyse der selbstgenutzten Kosmetik-Produkte gibt es eine kostenfreie App zum Download: zum Beispiel ToxFox.

ToxFox wurde von BUND (Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland) entwickelt. Man scannt den Barcode des Produktes ein und erhält sofort einen Hinweis, ob in der Kosmetik oder der Creme hormon-aktive Substanzen enthalten sind.



Beim Trinkwasser sollte man herausfinden, ob im Haushalt geklärtes Wasser genutzt wird, oder ob es sich um reines Wasser aus tief gelegenen Wasserreservoirs handelt. Inzwischen gibt es auch Wasserfilter für Haushalte, die Medikamente, Schwermetalle und andere nicht-gewünschte Substanzen mit Aktivkohle herausfiltern. Für geeignete Filtersysteme muss man eine eigene Suche starten. Diese Filtersysteme sollten aber nicht mit den gängigen Wasserfiltern, die in erster Linie entkalken (zum Beispiel BRITA), verwechselt werden!

Wasser sollte besser in Glasflaschen aufbewahrt werden und nicht in Plastikverpackungen gekauft werden. Besonders die weichen und flexiblen Plastikverpackungen geben tendenziell Giftstoffe an ihren Inhalt, zum Beispiel Wasser, ab.

Der Einfluss von Strahlung auf unseren Körper ist noch umstritten. Dennoch rate ich Männern, ihr Mobiltelefon nicht in der Hosentasche nahe den Spermien zu tragen und nachts das Telefon ganz auszuschalten oder mindestens 1,5 m vom Körper entfernt zu lagern.

All dieses Wissen über Umweltgifte und wie man sie vermeidet oder ausleitet, ist allerdings nicht nur jetzt, sondern auch für die Gesundheit eures Babys, eurer Kinder und der gesamten Familie wichtig. ♥

Schwimmhilfen für die Spermien

Es gibt einige Gleitmittel, die die Spermien auf ihrem Weg zum Ei den Weg erleichtern sollen, dazu gehören zum Beispiel PreSeed oder Ritex.

Bekannt ist aber auch, dass Spermien auch im „Windschatten“ eines vorherigen Spermienstromes Energie sparen. Das gilt, solange nicht mehr als 12 Stunden zwischen den Samenergüssen lag.

Diese Energieersparnis wird mit 30 % angegeben.

Vitamine, Mineralien und andere Nahrungsergänzungen

Frei nach dem Motto: „Pimp your Eggs,“ und „Pimp your Sperm“ wird uns suggeriert, es sei einfach, sich selbst zu behandeln. Ich warne eindrücklich davor, sich ohne Sachkenntnisse oder ohne vorherige Analyse der eigenen Vitamin- und Mineralstoffdepots selbst zu behandeln. Unser Stoffwechsel, die Abläufe und Regelkreise sind komplex. Es bedarf einer fachkundigen Analyse und einer auf den individuellen Menschen abgestimmten Therapie, um die gewünschten Effekte im Zellstoffwechsel zu erreichen, und um die eigene Fruchtbarkeit zu verbessern. Dies gilt für den Mann ebenso wie für die Frau. Informationen rund um Ernährung, Vitalstoffe und Nahrungsergänzungen werden in der kommenden Woche in Modul 2 genauer erläutert.

Kräutermedizin

Pflanzliche Heilmittel müssen individuell an den jeweiligen Menschen angepasst werden und sollten nur durch eine(n) qualifizierte(n) Therapeuten/in empfohlen und verordnet werden. Nur weil Dinge aus der Natur stammen, sind sie nicht gleich ungefährlich. Eine Selbstbehandlung führt aus mangelndem Wissen und mangelnder Erfahrung meist nicht zum gewünschten Erfolg.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich durch Kräuterheilkunde zu unterstützen. Es kann westliche Kräutermedizin sein, Homöopathie oder beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mit ihren individuellen Anmischungen.

Die TCM kennt klare Zusammenhänge und Therapiekonzepte bei deformierten Spermien, wenigen Spermien usw. . Daher lohnt es sich oft, parallel zu den hier genannten Möglichkeiten vor Ort nach einem Fachmann/-frau zu suchen, die den Menschen individuell unterstützt und zielgenau die richtigen Kräuter und Dosierungen findet.

Ich wünsche euch für euer kleines Wunder
jetzt schon ganz viel Erfolg und Glück ♥



Eure *Dunja*

Online-Intensiv-Programm ♥

www.Kinderwunsch-Expertin.com | © Dr. med. Dunja Petersen

18 / 18