

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 9

12.2009

Die Fruchtbarkeit der Männer

Vor einigen Jahren sorgte eine dänische Studie für Unruhe in Männerkreisen:

Sie beobachtete eine stetig nachlassende Spermaqualität über die letzten Jahrzehnte.

Obwohl viele der in der Studie getroffenen Aussagen kontrovers diskutiert werden, haben Nachfolgeuntersuchungen in verschiedenen europäischen Ländern die Kernaussage bestätigt:



Die Spermaqualität lässt konstant nach.

Woran kann das liegen?

Dieser Frage gehen Wissenschaftler in vielen Ländern auf den Grund. Trotz regionaler Schwankungen und unterschiedlicher Interpretation der Untersuchungsbefunde können folgende Aussagen als gesichert gelten:

1. Umwelteinflüsse:

Eine Vielzahl chemischer Schadstoffe aus Medikamenten und Pflanzenschutzmitteln, vor allem Chlorwasserstoffe und manche Schwermetalle gelten als Ursachen für die zunehmende Unfruchtbarkeit von Männern (und auch Frauen). Sie gelangen über den Wasserkreislauf in den menschlichen Körper. Zu den bedenklichen Substanzen gehören unter anderem chlorierte Kohlenwasserstoffe wie Lindan oder PCP (Pentachlorphenol) und Chlororganika wie PCB (Polychlorierte Biphenyle), DDT (Ditrichlorethan), Dieldrin und HCB (Hexachlorbenzol). Viele dieser Insektizide, Pestizide, Weichmacher, Dünge- und Lösungsmittel sind in der westlichen Welt verboten. Aber durch den weltweiten Handel können sie in Möbeln, Kleidung, Lacken oder Lebensmitteln doch zu uns gelangen.

Die Moleküle dieser chemischen Verbindungen können sich an die hormonellen Schaltstellen im Körper andocken. Der Organismus enttarnt das chemische Double nicht als Fremdstoff. Es nimmt ungehindert den Platz eines Originals ein und bringt den körpereigenen Hormonhaushalt durcheinander. Die mögliche Folge: Der männliche Körper verweiblicht und verliert seine Befruchtungsfähigkeit, der weibliche Hormonhaushalt ist massiv gestört.

Was Sie uns wichtig sind ...

MAN(N), BIST DU GESUND!?

Männerpost Nr. 9

12.2009

Die Fruchtbarkeit der Männer

2. Ernährung:

Nachweislich ist die Spermaqualität sowohl bei Unter- wie auch bei Übergewicht reduziert. Spanische Forscher konnten in einer aktuellen Studie zeigen, dass auch die Zusammensetzung der Ernährung eine Rolle spielt. In ihrer aktuellen Studie bestätigten sie, dass eine antioxidanzienreiche Ernährung, das heißt eine obst- und gemüsereiche, fettreduzierte Kost, sich positiv auf die Fitness der Spermien auswirkt. Entscheidend scheint der Gehalt der Nahrung an Folsäure, Vitaminen insgesamt und Faserstoffen zu sein.



3. Kleidung:

Aus gutem Grund befinden sich die Hoden außerhalb des restlichen Körpers. Für die Produktion von gesunden Spermien ist eine Temperatur zwischen 33 und 35 Grad optimal. Diese Temperatur liegt unter der des Körperkerns von 37 Grad. Aus diesem Grund werden die Spermien außerhalb des Körperkerns im Hodensack produziert. Steigt die Temperatur nur leicht, dann werden keine gesunden Spermien mehr gebildet. Zur Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen Spermaproduktion ist es also wichtig, dass die Hoden nicht zu warm werden. Bei der Bekleidung ist deshalb darauf zu achten, dass keine zu engen Hosen, z.B. Jeans, getragen werden. Auch langes Sitzen und häufige Verwendung von Sitzheizungen sind kritisch zu sehen.

Zusammen gefasst nehmen folgende Faktoren Einfluss auf die Spermaqualität:

- Ernährung,
- Kleidung,
- Bewegung / Sport,
- Rauchen und
- eine saubere Umwelt.

Sie können selber etwas tun! Geben Sie sich einen Ruck im Interesse Ihrer Gesundheit!

Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: www.bkk-victoria-das.de