

## Anhang 1: Was der Mann tun kann

Männer tendieren oftmals dazu, ihre Rolle vor und während der Schwangerschaft zu unterschätzen. Allerdings ist auch die Gesundheit und Fitness des werdenden Vaters von höchstem Wert für das ungeborene Kind. Daher sollte auch er seinen Beitrag für ein gesundes Kind leisten. All die Tipps und Hinweise für dich zum gesunden Lebensstil bei Kinderwunsch treffen auch auf den zukünftigen Vater zu. Der Konsum von Alkohol, Koffein und Tabak sowie eine ungesunde Ernährung oder Übergewicht zeigen eine negative Wirkung auf die Qualität der Spermien. Daher kann dein Mann bereits vor der Zeugung einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit seines Kindes leisten, indem er zusammen mit dir sich bewusst für einen gesunden Lebensstil entscheidet. Auch dein Mann sollte vor einer geplanten Schwangerschaft Nahrungsergänzung in Erwägung ziehen, um seine Fruchtbarkeit zu steigern. Zinkmangel kann beispielsweise die Spermienqualität negativ beeinflussen, sodass dein Mann einerseits weniger gesunde Spermien produziert und andererseits die vorhandenen Spermien weniger beweglich sind. Sie tun sich schwerer damit, die Eizelle überhaupt zu erreichen.



Es leuchtet ein, dass, was Gift für die Körper der kommenden Eltern ist, nicht gut und gesund für die Zeugung als auch für das sich daraus entwickelnde Kind sein kann.

Daher sollte übermäßiger Alkoholkonsum, Zigaretten, Schlafmangel, ungesunde Ernährung, Stress und Bewegungsarmut vermieden werden, damit der Erfüllung des Kinderwunsches nichts mehr im Wege steht. Denn hat die Zeugung unter den schlechten Umständen erst einmal stattgefunden, ist der Schaden angerichtet. Daher gilt: Je bewusster und gesünder ihr lebt, umso besser sind die Rahmenbedingungen für eurer Kind und es kann sich entsprechend gut im Mutterleib entwickeln.

Wie bei der Frau hat der Nikotinkonsum auch bei dem Mann ebenfalls verschiedene negative Folgen: Zum einen produziert er weniger Spermien, und zum anderen sind die vorhandenen Spermien häufiger von Genschäden betroffen. In einer Studie wurden in der Spermaflüssigkeit von Rauchern erhöhte Schadstoffwerte u. a.

hinsichtlich Blei und Cadmium festgestellt. Nicht zuletzt kann Nikotin zu Durchblutungsstörungen führen, die wiederum eine verminderte Erektionsfähigkeit nach sich ziehen.

Auch der Alkoholeinfluss spielt beim Mann eine erhebliche Rolle, wenn der Kinderwunsch unerfüllt bleibt. So ist zumeist die **Spermienqualität** merklich herabgesetzt gegenüber Männern, die auf Alkohol verzichten. Auch die **Beweglichkeit der Spermien** ist geringer. Hierdurch ist die Wahrscheinlichkeit herabgesetzt, dass die Spermien die Eizelle erreichen und diese erfolgreich befruchten.

Wenn die ersehnte Schwangerschaft über längere Zeit ausbleibt, gilt es, sämtliche Bereiche des Lebensstils zu überprüfen. Die Planung einer Schwangerschaft beginnt idealerweise mit einer Verbesserung des Lebensstils und der Ernährung, was die Fruchtbarkeit positiv beeinflusst.

Neben dem Lebensstil gibt es aber noch einen anderen Aspekt, der die Spermien deines Mannes schwächen kann: und das ist Wärme. Es gibt einen guten Grund, warum sich die Hoden des Mannes außerhalb des Körpers befinden. Die Temperatur der Hoden sollte sich im Bereich von 36 Grad Celsius befinden. Liegt die Temperatur höher, kann dies die Qualität der Spermien negativ beeinflussen. Daher sollte dein Partner auf Bäder mit hohen Temperaturen sowie auf Saunagänge wenigstens während dieser Zeit verzichten. Auch sollte dein Mann das Arbeiten mit Laptop auf dem Schoß, das Sitzen auf Wärmeplatten oder Heizungen sowie die Sitzheizung im Auto meiden.



Ein Tipp: Das Tragen von nicht zu engen Hosen sorgt zum einen für Bewegungsfreiheit der Hoden und zum anderen wird eine für Spermien gut temperierte Umgebung geschaffen. Daher sollte dein Mann besser sowohl weitere Unterhosen als auch Hosen tragen.