



# Die Spermakrise

**Immer mehr Schweizer Männer haben Probleme mit der Zeugungsfähigkeit. Ein Fall für das Lebensvitamin Folsäure, das dazu beiträgt, dass Spermien gesund und beweglich bleiben.**

Es sind beunruhigende Zahlen: Seit 1973 hat sich nach einer Mitteilung im Fachmagazin «Human Reproduction Update» bei den Männern in westlichen Ländern die Spermienzahl um mehr als die Hälfte reduziert – von über 100 Millionen auf durchschnittlich nur noch rund 50 Millionen Spermien pro Milliliter Sperma. Die Schweiz bildet da keine Ausnahme. Im Gegenteil. Sie belegt im internationalen Vergleich von elf Ländern den drittletzten Platz (44 Millionen Spermien/ml). Jeder sechste Mann ist hierzulande nur vermindert zeugungsfähig, was bedeutet, dass er den von der WHO festgelegten Grenzwert von 15 Millionen Spermien pro Milliliter Samenflüssigkeit nicht erreicht, wie Untersuchungen bei Rekruten 2007 und 2014 gezeigt haben.

## Ursachen unklar

Was zum dramatischen Rückgang der Spermienzahl geführt hat, ist bis dato nur unzureichend erforscht. Man geht allgemein von einem Zusammenspiel mehrerer Faktoren aus. Im Verdacht stehen Umweltgifte, die über die Nahrung oder die Haut aufgenommen werden, Übergewicht, Stress; aber auch

Seit 1973 hat sich bei den Männern in westlichen Ländern die Spermienzahl um mehr als die Hälfte reduziert.

Schmerzmittel, zu warme Windeln bei Säuglingen oder das Handy in der Hosentasche kommen als Ursache infrage. Einzig der Einfluss des Rauchens ist gut erforscht: Dieses ist nachweislich schlecht für die Spermien.

## Wie gut sind meine Spermien?

Wer genau wissen möchte, wie es um seine Spermien steht, kann ein sogenanntes Spermio-gramm erstellen lassen. Dabei wird das Sperma in einem Speziallabor mikroskopisch nach folgenden Kriterien untersucht: Volumen, Anzahl, Beweglichkeit und Beschaffenheit. Alle diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Fruchtbarkeit.

## Mehr und bessere Spermien dank Folsäure

Ausgerechnet Folsäure, oft als «Schwangerschaftsvitamin» bezeichnet, scheint auch für die Spermien äusserst wertvoll zu sein. Wissenschaftliche Untersuchungen an der Universität von Kalifornien in Berkeley haben gezeigt, dass die Einnahme von Folsäure, besonders in Kombination mit Zink, nicht nur die Zahl der Spermien erhöht, sondern auch deren Qualität verbessert.

Folsäure ist also keineswegs ein reines Frauenthema. Gerade bei Kinderwunsch kann es sehr lohnenswert sein, wenn sich beide Partner frühzeitig um eine wirksame Folsäure-Prophylaxe kümmern.

## Sperma-Tipps

Mit folgenden Massnahmen können Männer ihre Spermaqualität positiv beeinflussen:

- Ernähren Sie sich ausgewogen mit möglichst frisch zubereiteter Kost, viel Gemüse und Obst
- Achten Sie auf eine gute Versorgung mit Folsäure, anderen Vitaminen und Mineralstoffen
- Viel Bewegung hält auch Ihre Spermien in Schwung
- Hitzestau in der Hose vermeiden (Sitzheizung aus, nicht zu enge Hosen tragen)
- Alkohol und Kaffee nur mit Mass
- Nicht rauchen
- Bei Übergewicht: abnehmen
- Stress reduzieren