

Ursachen

für Schäden an der Verpackung der DNA der Spermien

Der Arzt kann Sie wegen folgender Krankheiten untersuchen bzw. behandeln:

- Leukozytosperti: Das Sperma enthält weiße Blutkörperchen.
- Diabetes: Zuckerkrankheit oder Vorstufen (Hyperinsulinämie)
- Varicocele: Krampfadern der Hodenvenen.

Was können Sie selbst tun?

- Temperatur: Die normale Temperatur im Hodensack beträgt $33,3^{\circ}$ und kann aus vielen Gründen ansteigen. Von warmen Bädern und Whirlpool wird abgeraten. Platzieren Sie den Laptop auf dem Tisch statt auf dem Schoß. Die Sitzheizung im Auto sollten Sie niedriger stellen. Auch hohes Fieber z.B. in Verbindung mit einer Grippe, kann Probleme verursachen.
- Rauchen: Geben Sie die Zigaretten auf.
- Kostgewohnheiten: Überdenken Sie Ihre Ernährung. Eine an Kohlenhydraten reiche Ernährung, die schnell vom Körper aufgenommen werden (weißes Brot, Zucker, Limonade u.a.m.), bewirkt eine erhebliche Schwankung des Blutzuckers. Dies könnte zur Hyperinsulinämie (hohem Insulinniveau) führen.
- Übergewicht: Ernähren Sie sich gesund. Wenn Ihr BMI über 25 liegt, sollten Sie abnehmen. Eine Änderung der Ernährung könnte auch die Hyperinsulinämie (das hohe Insulinniveau) reduzieren und eine bessere Verpackung der DNA der Spermien bewirken.
- Medikamente: Viele Medikamente können Probleme verursachen. Nehmen Sie Medikamente, sollten Sie Ihrem Fertilitätsarzt dies mitteilen. Cholesterinsenkende Medikamente, Magengeschwür-Medikamente sowie Antidepressiva ("Glückspillen") können auf die Verpackung der Spermien Einfluss haben. Bei vielen anderen Typen von Medikamenten ist noch ungeklärt, ob sie die Verpackung der DNA in den Spermien beeinflussen.

- Vitamine:** Fehlen dem Körper Vitamine oder Mineralien, wäre eine Vitaminzufuhr empfehlenswert. SPZ Lab empfiehlt Vitamin C (90 mg/täglich), Vitamin E (15 mg/täglich), Vitamin D (5 µg/täglich), Folsäure (400 µg/täglich) und Zink (11 mg/täglich).
- Handy:** Die Handy-Strahlung kann Schäden an den Spermien verursachen. Wenn Sie das Handy bei sich tragen, dann tragen Sie es in der Brusttasche und nicht in der Hosentasche.

Was lässt sich nur schwer verändern?

- Alter:** Auch wenn Sie schon Kinder haben, ist das leider keine Garantie dafür, dass alles noch in schönster Ordnung ist. Männer über 40 haben im Allgemeinen eine schlechtere Verpackung der DNA der Spermien und somit eine reduzierte Fertilität.
- Umwelt:** Luftverschmutzung, Pestizide (Pflanzenschutzmittel) und verschiedene Chemikalien können Schäden an der Verpackung der Spermien verursachen. Beachten Sie immer die Sicherheitsvorschriften, wenn Sie mit Chemikalien und Pflanzschutzmitteln zu tun haben. Obst und Gemüse vor dem Verzehr immer gut abwaschen.