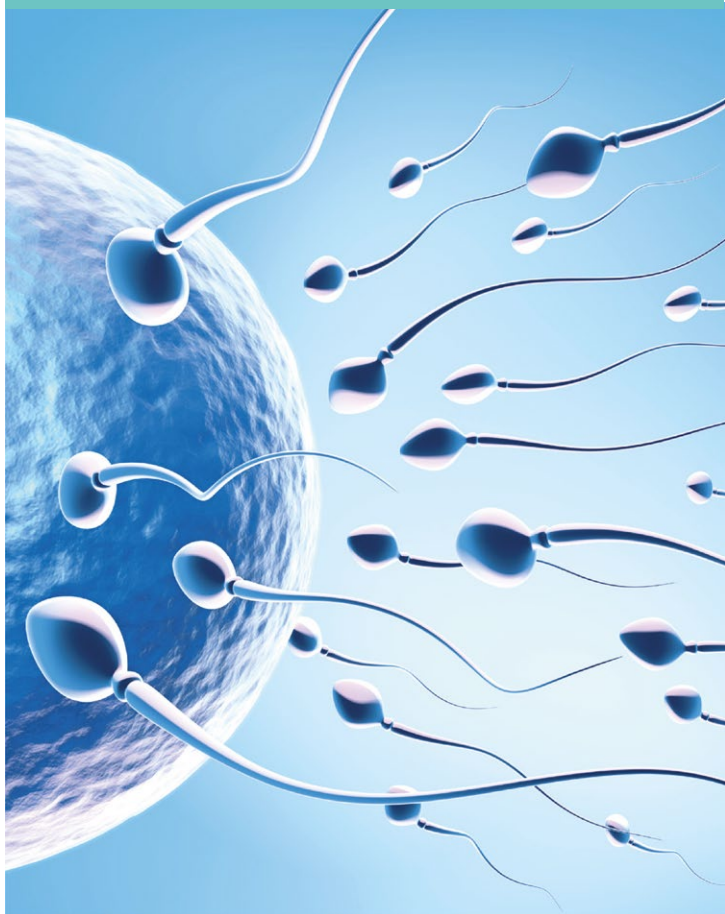


Hoffnung für Männer  
mit Kinderwunsch

# ortho fertil plus





---

## Inhalt

Auf die Spermienqualität kommt es an	5
Spermien unter dem Mikroskop	6
Was Sie schon immer über Spermien wissen wollten	7
Tipps zur Unterstützung der Spermienqualität	8
Wichtige Mikronährstoffe für die männliche Fertilität	9
Vom Kinderwunsch zum Wunschkind	12

## Man(n) kann da was machen

Wissenschaftlichen Schätzungen zufolge bleibt in den westlichen Industrienationen bereits jedes 5. bis 7. Paar ungewollt kinderlos – Tendenz steigend. Vielen Paaren ist nicht bewusst, dass die Gründe für die Kinderlosigkeit in etwa 40% der Fälle beim Mann liegen.

Häufig sind Fruchtbarkeitsstörungen in einer nachlassenden Spermienqualität begründet. Als Einflussfaktoren dafür gelten Stress, Rauchen, Alkohol und eine ungesunde Ernährung. Faktoren also, denen man selbst aktiv entgegenwirken kann.

Klar ist: Ein unerfüllter Kinderwunsch kann sowohl die Partnerschaft als auch das Selbstwertgefühl belasten. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Die männliche Fruchtbarkeit (Fertilität) kann durch eine ausgewogene, mikronährstoffreiche Ernährung auf natürlichem Weg unterstützt werden.

Ihr Orthomed-Team

## Auf die Spermienqualität kommt es an

Die Spermienqualität entscheidet mit darüber, ob ein Kinderwunsch in Erfüllung geht. Ein Blick auf die Statistik zeigt leider, dass die Spermienqualität bei Männern in den Industrienationen in den letzten Jahrzehnten stark abgenommen hat. Lag der Durchschnitt pro Milliliter Ejakulat vor 50 Jahren bei 100 Millionen Samenzellen, sind es heutzutage nur noch zwischen 20 und 64 Millionen.

Nicht nur Ernährung und Lebensweise, auch das Alter von Männern hat einen Einfluss auf die Qualität des männlichen Spermas. Untersuchungen zeigen, dass das Ejakulat von 45-jährigen Männern im Vergleich zu 35-jährigen weniger bewegliche und normal geformte Spermien enthält.

Spermienform, Spermienbeweglichkeit und Spermien-dichte – das sind die drei wichtigsten Faktoren, wenn es um die Qualitätsbeurteilung der Spermien geht. Nur „gute Schwimmer“ und „vitale Einzelkämpfer“ schaffen den Weg bis zur Eizelle und sind fähig, die umgebende Zellschicht zu durchdringen, um in die Eizelle zu gelangen.

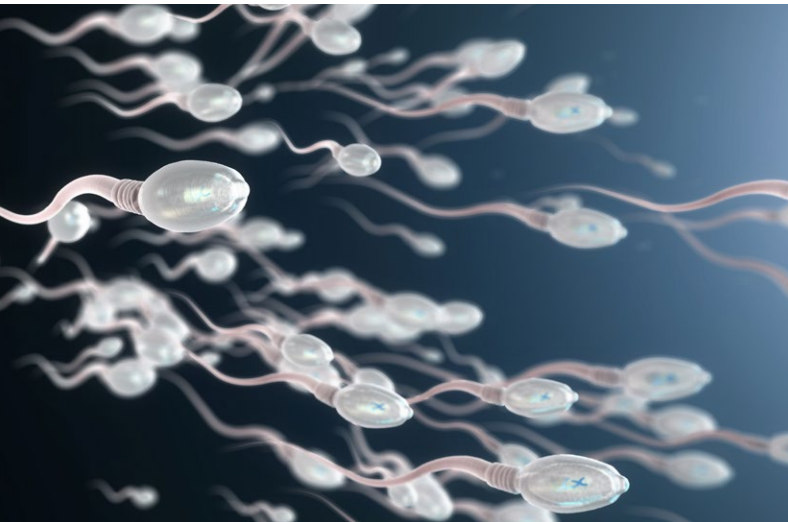
## Spermien unter dem Mikroskop

Ein Spermogramm kann schnell darüber Auskunft geben, ob die Ursache für die ungewollte Kinderlosigkeit beim Mann liegt. Dafür kann im Labor eine Spermienprobe abgegeben werden, die dann unter dem Mikroskop in Hinblick auf Anzahl, Beweglichkeit und Form untersucht wird.

### Normale Spermienqualität (WHO\*-Richtlinien 2010)

Ejakulatvolumen	> 1,5 ml
Spermienanzahl	5 Mio./ml oder mehr
Beweglichkeit	mehr als 40%
vorwärts gerichtete Beweglichkeit	mehr als 32%
normal geformt	mehr als 4%

In vielen Fällen ist sowohl die Anzahl der Spermien verringert als auch die Beweglichkeit beeinträchtigt und es liegen zu viele Spermien mit Formveränderungen vor.

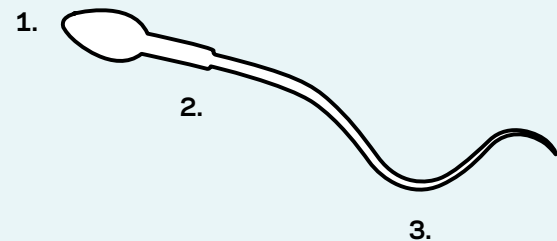


## Was Sie schon immer über Spermien wissen wollten

Die Spermatogenese (Bildung und Reifung der Spermien) findet in den Hodenkanälchen statt und dauert insgesamt etwa 60–64 Tage. Pro Sekunde werden rund 1.000 Spermien produziert, pro Stunde etwa 3–4 Millionen.

Während dieses gesamten Prozesses sind die heranwachsenden Zellen sehr empfindlich gegenüber schädigenden Einflüssen wie Stress, Alkohol, Nikotin und Umweltschadstoffen.

**Jedes Spermium ist ca. 0,06 mm lang  
und besteht aus 3 Teilen.**



1. Die Kappe enthält Enzyme, die das Eindringen erleichtern
2. Im Mittelstück befinden sich Zellorganellen (Mitochondrien), die Energie für die Fortbewegung bereitstellen.
3. Das Schwanzstück (Geißel) generiert die Bewegung, so dass das Spermium 3–4 mm in der Minute zurücklegen kann. Die ca. 15 cm von der Scheide zum Eileiter können die Spermien also in ungefähr einer Stunde bewältigen.

## Tipps zur Unterstützung der Spermienqualität

Bestätigen die Testergebnisse eines Spermioграмms, dass eine mangelnde Spermienqualität vorliegt, gibt es aktuell kaum Möglichkeiten, sie durch Medikamente zu verbessern. Jedoch zeigt sich, dass sich der Lebensstil und bestimmte Mikronährstoffe positiv auf die Spermabildung auswirken können.

- Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel an. Das steigert Lebensfreude, Potenz und Lust. Regelmäßiges leichtes Ausdauertraining reicht schon aus.
- Noch ein guter Grund, mit dem Rauchen aufzuhören: Rauchen beeinträchtigt die Spermienqualität. Auch ihr zukünftiges Kind wird es Ihnen danken.
- Die Temperatur in den Hoden liegt 2 °C unter der Körpertemperatur. Zu große Hitze kann die Spermienproduktion beeinträchtigen.
- Leichter gesagt als getan: Versuchen Sie, den Druck rauszunehmen. Erfolgsdruck macht nicht nur weniger Spaß, sondern wirkt meist auch kontraproduktiv.



## Wichtige Mikronährstoffe für die männliche Fertilität

Viele Studien der letzten Jahrzehnte belegen, dass die Fruchtbarkeit mit Mikronährstoffen unterstützt werden kann. Für die Bildung und Reifung von Spermien benötigt der Körper entsprechende Bausteine. Sind diese nicht in ausreichender Menge vorhanden oder fehlen sogar, wird die Qualität der Spermien beeinträchtigt.

Orthofertil plus basiert auf diesen wissenschaftlichen Ergebnissen und enthält Mikronährstoffe, die für die normale Spermabildung und Zellteilung benötigt werden. Die in Orthofertil plus enthaltenen Mikronährstoffe kommen natürlicherweise in unserer Nahrung vor. Sie können sich aufgrund ihrer nutritiven Eigenschaften günstig auf die Fruchtbarkeit, insbesondere auf die Zellteilung und Spermabildung auswirken.

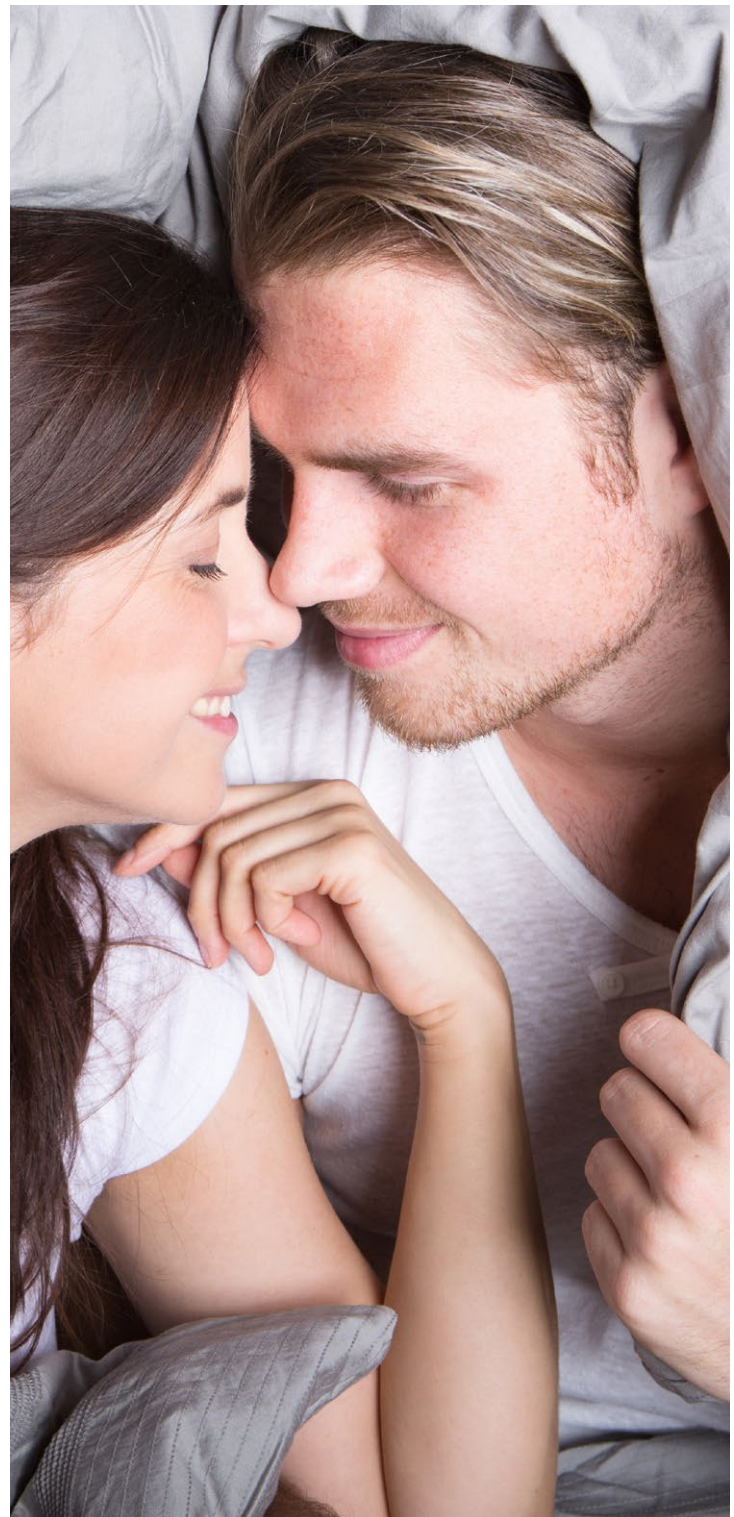


### Die richtige Kombination ist entscheidend

Da sich die Mikronährstoffe in ihrer Wirkung gegenseitig ergänzen, ist es sinnvoll, sie ausgewogen zu kombinieren.

Wichtige Inhaltsstoffe	Nutritive Eigenschaften
Selen	trägt zur normalen Spermabildung bei
Kupfer, Selen Vitamin C Vitamin E, Zink	tragen zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativem Stress bei
Vitamin B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> Vitamin C, Kupfer	tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Vitamin B <sub>6</sub> , B <sub>12</sub> und Folsäure	tragen zu einem normalen Homocysteinstoffwechsel bei
Zink	trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei

Mit Omega-3-Fettsäuren, L-Carnitin  
und Coenzym Q10



## Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

### Gemeinsamer Kinderwunsch - gemeinsam handeln

Die Spermienqualität entscheidet mit darüber, ob ein Kinderwunsch in Erfüllung geht. Mit Orthofertil plus nehmen Sie Ihre Verantwortung, Vater zu werden, von Anfang an ernst und leisten als Mann einen aktiven Beitrag. Gehen Sie gemeinsam den Weg vom Kinderwunsch zum Wunschkind.

### Wichtige Mikronährstoffe für Ihre Partnerin

Auch Ihrer Partnerin machen wir es so einfach wie möglich, von Anfang an gut versorgt zu sein.

Ortho pregna ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die Entwicklung des Kindes während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kinderwunsch. Mit Folsäure als Beitrag zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft und dem speziellen Mutter-Kind-Plus: Omega-3-Fettsäure DHA, Vitamin D und Milchsäurebakterienkulturen.

## orthofertil plus – die Mikronährstoff- kombination für die männliche Fertilität

Orthofertil plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe für die männliche Fertilität. Mit Zink für die normale Fruchtbarkeit und Fortpflanzung sowie mit Selen für die normale Spermabild. Mit Omega-3-Fettsäuren, L-Carnitin und Coenzym Q<sub>10</sub>.

Weitere Informationen zur aktiven Unterstützung der männlichen Fruchtbarkeit mit orthofertil plus erhalten Sie von Ihrem Arzt.



### Praktische Darreichungsformen



Tabletten

## Gemeinsamer Kinderwunsch - gemeinsames Handeln

Mit orthofertil plus unterstützen Sie auch Ihre Partnerin, indem Sie als Mann einen aktiven Beitrag leisten. Denn zum Wunschkind gehören immer zwei: Gehen Sie ab jetzt gemeinsam den Weg zur Erfüllung Ihrer Träume!

### Wichtige Nährstoffe für Ihre Partnerin

Orthopregna ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Nährstoffe für die Entwicklung des Kindes während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kinderwunsch. Mit Folsäure als Beitrag zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft.

Mit der Omega-3-Fettsäure DHA und Probiotika.



### Praktische Darreichungsformen



Granulat plus Kapseln

Tabletten

Copyright Orthomed. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungs-  
maschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.



# orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9064-0, [www.orthomed-online.de](http://www.orthomed-online.de)

75213100 04/19