

# Checkliste: Spermienproduktion anregen

Wir haben für den Mann mit Kinderwunsch eine Checkliste mit den wichtigsten Tipps und Infos zusammengestellt, mit denen Du Deine Spermaproduktion ankurbeln und die Spermienqualität aktiv mitbeeinflussen kannst.

## Eure Checkliste zum Ankreuzen:

### Hoden vor Überhitzung schützen

- Trage weite Hosen
- Vermeide heiße Bäder und Saunagänge in der Kinderwunschphase

### Finger weg von Drogen & Medikamenten

- Medikamenteneinnahme mit dem Arzt besprechen: reduzieren oder absetzen
- Rauchen aufgeben oder stark reduzieren!
- Drogen sind Tabu!
- Anabolika sind schädlich für deinen Testosteronspiegel!
- Alkohol nur in Maßen

### Übergewicht reduzieren

- Regelmäßig Sport treiben – im Idealfall an der frischen Luft
- Bitte auch nicht übertreiben: kein Leistungssport!
- Achte auf eine gesunde Ernährung

## Alkohol nur in Maßen

- Genieße Alkohol in Maßen = weniger als 40 Gramm pro Tag
- Ab und an ein Feierabend-Bierchen oder ein Glas Wein zum Essen sind erlaubt

## Ausreichende Zufuhr von Mikronährstoffen & gesunde Ernährung Stelle eine ausreichende Versorgung mit Zink, Selen, Folsäure sowie weiteren B-Vitaminen sicher:

- Täglich Obst und Gemüse, Getreideprodukte (Vollkorn) wie Brot, Nudeln oder Reis, Milch und Milchprodukte. Fisch etwa zwei Mal pro Woche.
- Ergänze deine Nahrung in der Kinderwunsch-Phase mit Folio®-men: die speziell für den Mann entwickelte Minitablette mit Zink, Selen, Folsäure & weiteren Vitaminen. Nur eine Tablette täglich. Mehr Infos auf [www.folio-men.de](http://www.folio-men.de)!

## Stress reduzieren und ausreichend schlafen

- Baue regelmäßige Entspannungsphasen in Deinen Alltag ein
- Mache einen Yogakurs oder mache Kurz-Meditationen (z.B. einfach auf YouTube suchen und ausprobieren)
- Schlafe mindestens 7-8 Stunden pro Nacht

Stand 08/2019

**Zur Unterstützung der männlichen Fruchtbarkeit**

