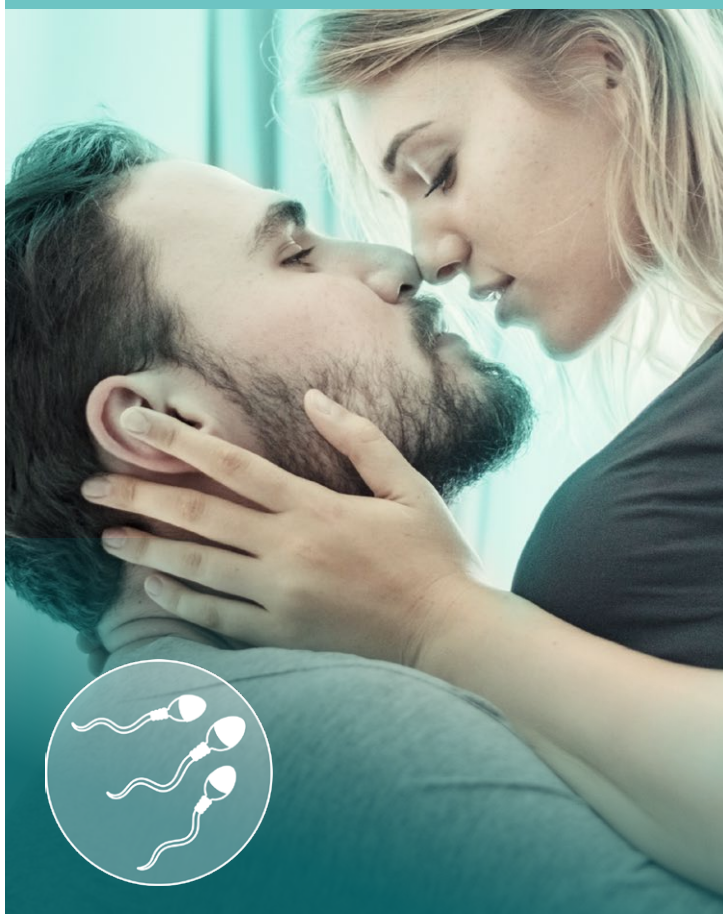


Verbraucherinformation

Hoffnung für Männer
mit Kinderwunsch

ortho
fertil plus





Inhalt

Auf die Spermienqualität kommt es an	5
Spermien unter dem Mikroskop	7
Was Sie schon immer über Spermien wissen wollten	8
Tipps zur Unterstützung der Spermienqualität	9
orthofertil plus - Inhaltsstoffe und Eigenschaften	10
Mikronährstoffe - kleine Helfer fürs große Glück	12
Vom Kinderwunsch zum Wunschkind	13
orthofertil plus - Gemeinsamer Kinderwunsch, gemeinsames Handeln	14
orthopregna - bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit	15

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.

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

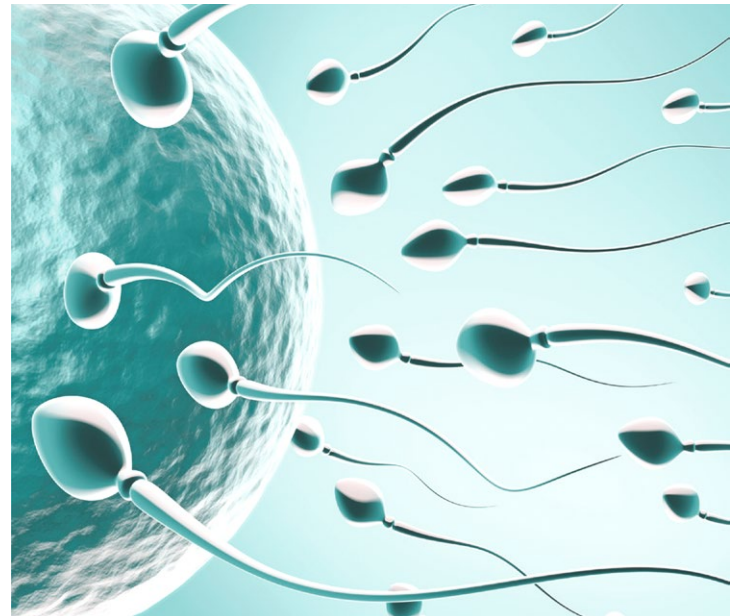
Ihr Orthomed-Team

Auf die Spermienqualität kommt es an

Häufig sind Fruchtbarkeitsstörungen beim Mann in einer nachlassenden Spermienqualität begründet, denn diese entscheidet mit darüber, ob ein Kinderwunsch in Erfüllung geht.

Spermienform, Spermienbeweglichkeit und Spermiedichte – 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 sie umgebende Zellschicht zu durchdringen, um in die Eizelle zu gelangen.



Ein Blick auf die Statistik zeigt leider, dass die Spermienqualität bei Männern in den Industrienationen in den letzten Jahrzehnten stark abgenommen hat. Lag die durchschnittliche Anzahl Samenzellen pro Milliliter Ejakulat vor 50 Jahren bei 100 Millionen, sind es heutzutage nur noch zwischen 20 und 64 Millionen.

Als Einflussfaktoren für die Spermienqualität gelten **Stress, Rauchen, Alkohol** und eine unausgewogene Ernährung. Faktoren, denen „Mann“ selbst aktiv entgegenwirken kann. Neben der ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen kann auch ein ausgeglichener Lebensstil die Chancen auf baldige Vaterfreuden steigern.

Ernährung, Lebensweise sowie das Alter von Männern haben Einfluss auf die männliche Spermienqualität. Untersuchungen zeigen, dass das Ejakulat von 45-jährigen Männern im Vergleich zu 35-jährigen weniger bewegliche und normal geformte Spermien enthält.



Spermien unter dem Mikroskop

Ein Spermiogramm 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%

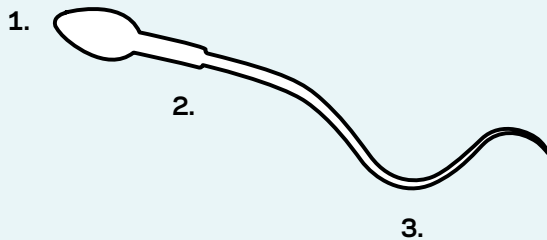
In vielen Fällen ist sowohl die Anzahl der Spermien verringert als auch die Beweglichkeit beeinträchtigt und es liegen zu viele Spermien mit Formveränderungen vor.

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.



orthofertil plus – Inhaltsstoffe und Eigenschaften

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 Mikronährstoffe	Nutritive Eigenschaften
Selen	trägt zur normalen Spermabildung bei
Kupfer, Selen, Vitamin C und E, Zink	tragen zum Schutz der Zellbestandteile vor oxidativem Stress bei
Vitamin B ₆ und B ₁₂ , Vitamin C, Kupfer	tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
Vitamin B ₆ und B ₁₂ , und Folsäure	tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei
Zink	trägt zu einer normalen Fruchtbarkeit und einer normalen Reproduktion bei
	trägt zur Erhaltung eines normalen Testosteronspiegels bei
Mit Omega-3-Fettsäuren, L-Carnitin und Coenzym Q ₁₀	

Mikronährstoffe – kleine Helfer fürs große Glück

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

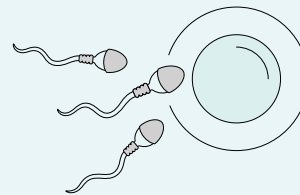
Auch Ihrer Partnerin machen wir es so einfach wie möglich, von Anfang an gut versorgt zu sein. Eine ausgewogene Ernährung und eine zusätzliche Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen unterstützt die Fruchtbarkeit und damit die Chance, schwanger zu werden.

Ab Schwangerschaftseintritt bis zum Ende der Stillzeit versorgt **orthopregna** Mutter und Baby mit allen Mikronährstoffen, die für eine gesunde Entwicklung des Babys und für das Wohlbefinden der Mutter wichtig sind. Schwangerschaft und dem speziellen Mutter-Kind-Plus: Omega-3-Fettsäure DHA, Vitamin D und Milchsäurebakterienkulturen.

Vom Kinderwunsch zum Wunschkind

Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit, d. h. die erste Zeit mit Ihrem Baby, zählen zu den ganz besonderen Phasen im Leben eines Paares. Wir möchten Sie in jedem dieser Abschnitte aktiv unterstützen. Daher bieten wir Ihnen dazu eine ausgewogen dosierte Mikronährstoffkombination an.

ortho
fertil plus



Kinder-
wunsch
Mann

Kinder-
wunsch
Frau

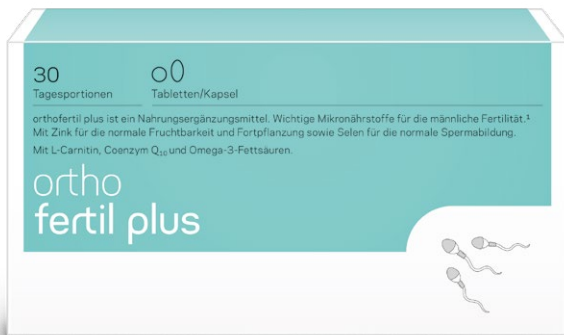
ortho
pregna



Schwangerschaft
und Stillzeit
Mutter und Baby

orthofertil plus – Gemeinsamer Kinderwunsch, gemeinsames Handeln

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 Q₁₀.



Praktische Darreichungsform



Tabletten / Kapseln

orthopregna – bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und Stillzeit

Orthopregna ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Nährstoffe bei Kinderwunsch, in Schwangerschaft und Stillzeit. Mit Folsäure als Beitrag zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft. Mit der Omega-3-Fettsäure DHA, Cholin, Lutein, Zeaxanthin und Milchsäurebakterienkulturen.



Praktische Darreichungsformen



Granulat / Kapseln

Tabletten / Kapseln
(separate Jodtablette)

orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de

75213100 03/23