



**orthomol  
fertil plus**

**Endlich Papa  
werden.  
Ich freue mich  
drauf.**



## Inhalt

**05**

Auf die Spermienqualität  
kommt es an

**07**

Spermien unter  
dem Mikroskop

**08**

Was Sie schon  
immer über Spermien  
wissen wollten

**09**

Tipps zur Unterstützung  
der Spermienqualität

**10**

Orthomol Fertil plus –  
Inhaltsstoffe und  
Eigenschaften

**12**

Mikronährstoffe –  
kleine Helfer fürs  
große Glück

**13**

Babywunsch. Baby-  
bauch. Babyglück.

## 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 Orthomol Fertil plus-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.





### Link-Tipp

Unter [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de) stellen wir Ihnen detaillierte Antworten zur Interpretation eines Spermioграмms (Normalwerte + Krankheitsbilder) bereit. Außerdem finden Sie dort viele weitere nützliche Infos und Tipps für Sie und Ihre Partnerin zum Thema Kinderwunsch.

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.

Nicht nur Ernährung und Lebensweise, sondern 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.

## Spermien unter dem Mikroskop

Ein Spermioграмm 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)

<b>Ejakulatvolumen</b>	> 1,5 ml
<b>Spermienkonzentration</b>	15 Mio./ml oder mehr
<b>Beweglichkeit</b>	mehr als 40 %
<b>vorwärts gerichtete Beweglichkeit</b>	mehr als 32 %
<b>normal geformt</b>	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.

\* Weltgesundheitsorganisation

## 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



- 01** Die Kappe enthält Enzyme, die das Eindringen in die Eizelle erleichtern, und der Kopf beinhaltet die Erbinformationen.
- 02** Im Mittelstück befinden sich Zellorganellen (Mitochondrien), die Energie für die Fortbewegung bereitstellen.
- 03** 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 Spermbildung 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.



## Orthomol Fertil 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.

Orthomol Fertil plus basiert auf diesen wissenschaftlichen Ergebnissen und enthält Mikronährstoffe, die für die normale Spermabildung und Zellteilung benötigt werden. Die in Orthomol Fertil 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 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<sub>10</sub>

## Mikronährstoffe – kleine Helfer fürs große Glück

### Gemeinsamer Kinderwunsch – gemeinsam handeln

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

### Wichtige Mikronährstoffe für Ihre Partnerin

Auch Ihre Partnerin unterstützen wir von Anfang an. Mit Orthomol Natal pre bieten wir Frauen mit Kinderwunsch wichtige Mikronährstoffe für einen positiven Start ins Abenteuer Elternschaft. 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 Orthomol Natal Mutter und Baby mit allen Mikronährstoffen, die für eine gesunde Entwicklung des Babys und für das Wohlbefinden der Mutter wichtig sind.

## Babywunsch. Babybauch. Babyglück.

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 ausgewogen dosierte Mikronährstoffkombinationen, die exakt auf die jeweilige Phase zugeschnitten sind.

orthomol  
fertil plus

orthomol  
natal pre

orthomol  
natal



**Kinder-  
wunsch**  
Mann

**Kinder-  
wunsch**  
Frau

**Schwangerschaft  
und Stillzeit**  
Mutter und Baby

## Orthomol Fertil plus. Bereit. Fürs Leben.

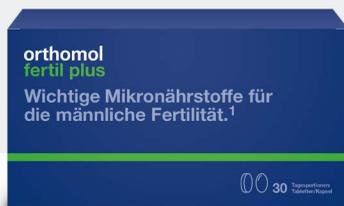
### Für den Mann mit Kinderwunsch

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

Orthomol Fertil plus gibt es auch in der vorteilhaften 3-Monatspackung.



Tabletten/Kapsel



In Ihrer  
Apotheke  
erhältlich!

## Orthomol Natal pre. Bereit. Fürs Leben.

### Für die Frau mit Kinderwunsch

Orthomol Natal pre ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe bei Kinderwunsch. Mit Zink zur Unterstützung der normalen Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Es enthält eine Kombination aus Folsäure und Quatrefolic®, das eine aktive Form der Folsäure ist und dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht. Mit Coenzym Q<sub>10</sub>.

Orthomol Natal pre gibt es in zwei Packungsgrößen mit 30 und 90 Tagesportionen.

Nur eine Kapsel täglich!



Kapsel



In Ihrer  
Apotheke  
erhältlich!



Copyright Orthomol. 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 Datenverarbeitungsmaschinen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Weitere Informationen finden  
Sie unter [www.orthomol.de](http://www.orthomol.de)

---



## **Orthomol**

pharmazeutische  
Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de

Bei Fragen helfen wir  
gerne weiter.

**Bereit. Fürs Leben.**

