

# Die Rettung der Spermien: Mehr Kinder dank Folsäure?

Studien belegen, dass sich die Spermienqualität in den vergangenen Jahren deutlich verschlechtert hat. Die Gründe hierfür hängen oftmals auch mit der un ausgewogenen Ernährung der Männer zusammen. Doch es gibt Hoffnung: Forscher fanden heraus, dass durch die Einnahme von Folsäure und Zink die Spermienzahl um bis zu 74 Prozent erhöht werden kann. Eine gute Nachricht für alle mit Kinderwunsch.

Vor allem Mütter und werdende Mütter wissen von ihrem Arzt oder Apotheker, dass Folsäure das Vitamin ist, das vor allem Schwangere oder Frauen mit Kinderwunsch in ausreichender Menge zu sich nehmen sollten. Denn eine rechtzeitige, optimale Folsäureversorgung unterstützt massgeblich die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes und reduziert Fehlbildungen wie Spina bifida (offener Rücken) oder Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte.

Doch Folsäure kann noch viel mehr. So ist das sogenannte Lebensvitamin, welches die Zellteilung unterstützt, zum Beispiel auch für die Entwicklung der Spermien sehr wichtig. Die Spermienqualität wird durch drei Faktoren bestimmt: Beweglichkeit, Geschwindigkeit und Anzahl der Samenzellen. Zudem müssen die Spermien eine bestimmte Chromosomenzahl aufweisen, um als «intakt» bezeichnet zu werden.

Wie eine Studie der Universität Berkeley zeigt, hat eine Unterversorgung mit Folsäure einen negativen Einfluss auf die Spermien- und die Chromosomenzahl. Weitere Forschungsergebnisse aus dem Jahr 2009 belegen, dass DNA-Schäden – also Brüche im Erbmateriale der Samenzellen – mithilfe einer gezielten Folsäuretherapie korrigiert werden können. Derartige Schäden können zum Beispiel durch diverse äussere Faktoren, wie zum Beispiel Medikamenteneinnahme und Rauchen, entstehen.

Die aktuellen Studienergebnisse werden insbesondere Paare mit Kinderwunsch aufhorchen lassen. Denn diejenigen Testpersonen, die mit 1150 µg am meisten Folsäure zu sich nahmen, senkten das Risiko für Chromosomenabweichungen um bis zu 30 Prozent. Und eine weitere Studie belegt, dass die Spermienzahl sogar um bis zu 74 Prozent erhöht werden konnte, nachdem den Versuchspersonen über eine Zeitspanne von 26 Wochen täglich 5 mg Folsäure und 66 mg Zinksulfat (entsprechend 15 mg Zink) verabreicht wurden. Aus diesen Resultaten lässt sich die Empfehlung ableiten, dass Männer, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung, ebenfalls täglich ein Präparat mit 400 µg Folsäure (wenn auch nicht 5 mg, wie in der Studie verwendet) einnehmen sollten; denn über die Ernährung allein kann der Bedarf häufig nur schwer gedeckt werden.

Auch Dr. med. Christian Sigg, Gründer und Leiter des Andrologiezentrums Zürich (AZZ), ist von der gezielten Folsäuretherapie für Männer überzeugt: «Die Andrologie setzt seit Jahrzehnten Folsäure ein, um Schäden im Erbmateriale zu verhindern. Zahlreiche Untersuchungen haben den günstigen Effekt der Folsäure auf die Zahl der Samenzellen und auf die verbesserte Stabilität des Erbmaterials nachgewiesen.» Der Experte empfiehlt sogar Männern ohne aktuellen Kinderwunsch die Einnahme von Folsäure, denn Folsäurepräparate stellen eine wirksame Prophylaxe dar, die keine negativen Auswirkungen auf den Hormonhaushalt hat.

Ganz bestimmt ist Folsäure keine Garantie für die Erfüllung von Kinderwünschen. Doch wer als Mann eine ideale körperliche Grundvoraussetzung schaffen möchte, sollte auch einmal über eine Folsäuretherapie nachdenken. Kompetente Beratung zu den geeigneten Folsäurepräparaten erhält man in Apotheken und Drogerien. ◆

Stiftung Folsäure Offensive Schweiz  
Gartenstrasse 2, 6301 Zug  
Tel. 041-749 48 49  
Fax 041-747 21 89  
E-Mail: [info@folsaeure.ch](mailto:info@folsaeure.ch)  
Internet: [www.folsaeure.ch](http://www.folsaeure.ch)

#### Quellen:

Young SS, et al.: The association of folate, zinc and antioxidant intake with sperm aneuploidy in healthy non smoking men. Hum Reprod 2008; May; 23 (5): 1014-22 Epub 2008 Mar 19.  
Wong WY et al.: Effects of folic acid and zinc sulfate on male factor subfertility: a double blind randomized, placebo controlled trial. Fertil Steril 2002 Mar; 77 (3): 491-8.