

# Essen fürs Sperma

**Fruchtbarkeit.** Paradeiser sollen Samenzellen auf die Sprünge helfen. Die neue Studie hat Potenzial

VON MARLENE PATSIDIS

Reife Paradeiser, Zwiebeln, eine Handvoll Basilikumblätter, etwas Paprikapulver, ein Schuss Olivenöl: Um Spaghetti alla napoletana auf den Teller zu zaubern, braucht es nicht viel. Bei Männern könnte der Klassiker der italienischen Küche bald hoch im Kurs stehen. Denn eine neue Studie zeigt: Tomatensauce ist gut für die Spermien. Wissenschaftlerinnen der britischen University of Sheffield haben die Wirkung von Paradeisermark auf die männliche Potenz untersucht. Sie baten 30 Studienteilnehmer, täglich zwei Esslöffel konzentrierte Tomatenpaste in Pillenform zu schlucken. Nach drei Monaten durften sie sich über eine verbesserte Spermienqualität freuen. Bei jenen 30 Probanden, die eine Placebo-Pille verabreicht bekamen, blieb der Effekt aus.

## Sperma-Boost

Für die fruchtbarkeitsfördernde Wirkung verantwortlich: Lykopen, ein Carotinoid, das Tomaten ihre rote Farbe verleiht und auch in Wassermelonen und der Papaya-Frucht vorkommt. Neben seiner Schutzfunktion für Herz und Gefäße zeichnet sich der Pflanzenfarbstoff auch durch zellschützende Eigenschaften aus. Allerdings ist Lykopen aus der Nahrung für den Körper schwierig zu absorbieren. Die Studienteilnehmer hätten täglich rund zwei Kilogramm Tomaten vertilgen müssen, um auf eine entsprechende Dosis zu kommen – weswegen man sich für die Gabe eines Nahrungsergänzungsmittels entschied.

„Die Erkenntnisse sind nicht bahnbrechend, aber durchaus interessant“, sagt Michael Feichtinger, Fruchtbarkeitsexperte und Leiter des Wunschbaby Instituts in Wien. „Lykopen wurde schon

in mehreren Studien mit einer Verbesserung der Samenqualität in Verbindung gebracht. Die aktuelle Untersuchung ist vor allem wegen der Methode interessant, weil eben auch eine Placebo-Gruppe abgetestet wurde“, schildert der Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Um die Aussagekraft dieser und ähnlicher Forschungen beurteilen zu können, muss man verstehen, woran die Spermienqualität beim Mann gemessen wird. „Es gibt drei ausschlaggebende Parameter“, sagt Feichtinger, „die Beweglichkeit der Spermien, die Anzahl von Spermien in der Samenflüssigkeit und das Aussehen dieser – also, ob die Samenzellen

ten Fruchtbarkeit beim Patienten liegt, kann mit Nahrungsergänzungsmitteln gegengesteuert werden.“ Der Großteil der Männer spreche darauf nur minimal an, „bei einem kleinen Teil wirkt es aber überraschend gut“. Meist handle es sich dabei um Männer, die nicht genügend Nährstoffe über die Ernährung aufnehmen. „Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für gute Spermien, das sagt sich aber leichter, als es ist.“

## Fitmacherpillen

Derartige Vitamin-Cocktails enthalten in der Regel Vitamin C (etwa in Paprika, Schwarzen Johannisbeeren, Fenchel und Sanddorn enthalten), Vitamin E (Lachs, Haselnüsse, Oliven- und Kokosöl), Selen (Seefisch und Haferflocken) und Zink (Vollkornbrot, Walnüsse und Hülsenfrüchte). Der Vorteil bei Männern: Bei ihnen werden Samenzellen laufend (innerhalb von zwölf Wochen) neu gebildet. Bei Frauen werden sämtliche Eizellen schon im Embryonalstadium angelegt. „Negative Faktoren wie Stress können sich schnell negativ auf die Samenzellenqualität auswirken, positive Parameter aber ebenso rasch eine Verbesserung bewirken“, sagt der Fruchtbarkeitsexperte.

Ein weiterer Faktor in puncto Fertilität: Auch für Männer tickt die biologische Uhr. „Männer jenseits der 50 haben nachweislich schlechtere Samenparameter und es sammeln sich auch genetische Erkrankungen an. Infolge bekommen Väter im fortgeschrittenen Alter zum Beispiel häufiger Kinder mit Autismus“, sagt Feichtinger.

Oft sei es die Eitelkeit, die Männer bei der Behandlung von Fruchtbarkeitsproblemen zögern lasse: „Dadurch geht wertvolle Zeit verloren.“ Rat bei Experten zu suchen, lohnt sich. Des Öfteren Tomaten auf den Speiseplan zu packen, kann jedenfalls nicht schaden.

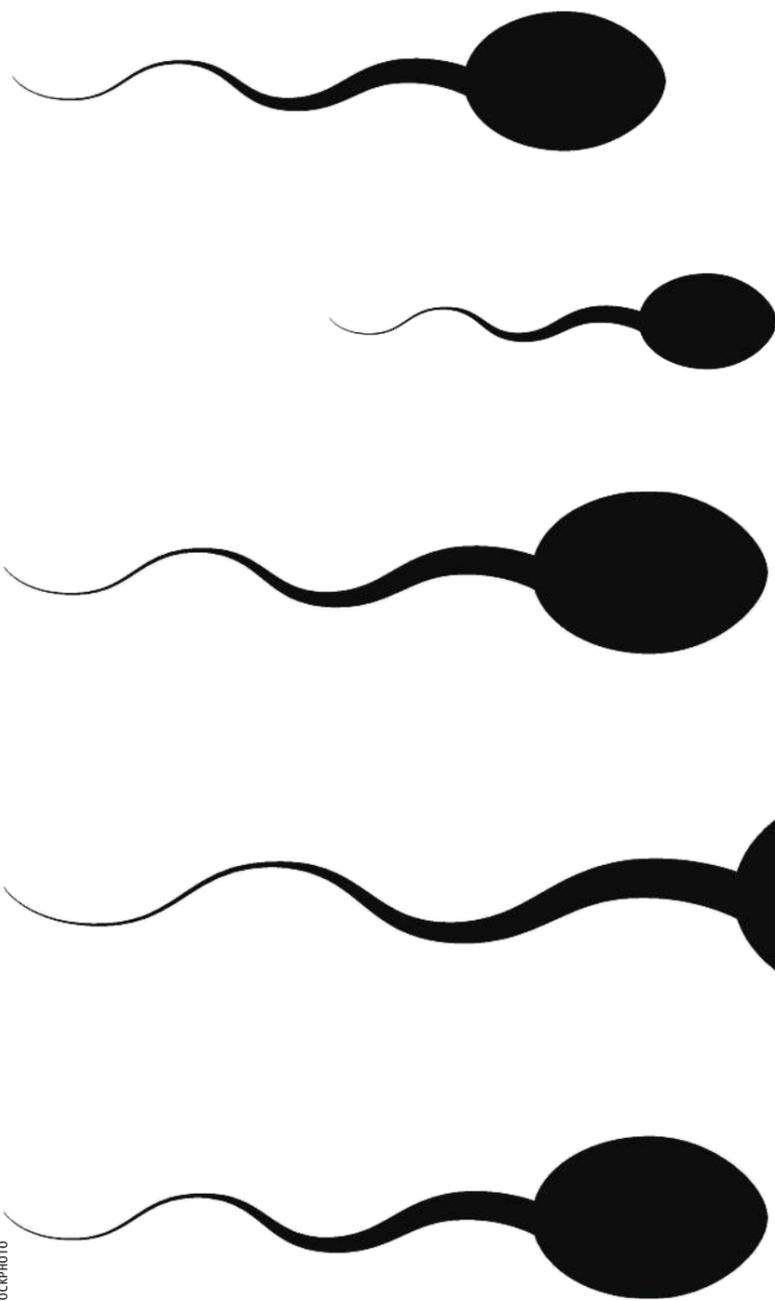
**„Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für gute Spermien, das sagt sich aber leichter, als es ist.“**

**Michael Feichtinger**  
Fruchtbarkeitsexperte

Defekte aufweisen“. Auf den wichtigsten Faktor, die Menge, hatte das Tomatenmark in der Studie keinen Einfluss, auf Aussehen und Beweglichkeit jedoch sehr wohl.

## Qualitätsverlust

Die sinkende Spermienqualität stellt in westlichen Ländern ein wachsendes Problem dar. „Seit den Siebzigerjahren ist sie in den USA und Europa um rund 50 Prozent gesunken“, sagt Feichtinger. Die Ursachen dafür sind komplex. Neben Umwelteinflüssen und Schadstoffen gelten Rauchen, Alkohol und Übergewicht als besonders fruchtbarkeitsschädigend. Auch die Einnahme von Anabolika, Antibiotika und Antidepressiva hat einen negativen Einfluss. Die Ernährung ist laut Feichtinger nicht unwesentlich: „Je nachdem, wo die Ursache der eingeschränkten



Männer produzieren täglich Millionen von Spermien. Tomaten sollen sie potenter machen

PANPTYS/ISTOCKPHOTO

## Kauf

**KAUFE** Pelze, Porzellan, Bleikristall, Bilder, Silber, Kleinkunst, Teppiche, Möbel, Schmuck, Münzen, Bücher, Schallplatten. **1., Dorotheergasse 6-8, Hr. Rogic**  
☎ 0664/234 0 234

**ANTIQUHREN**, antikes Kunstgewerbe, Bildhauerarbeiten, Bronzefiguren  
galerie@sternat.com ☎ 0664/34 00 139.

## KURIER INFO



**LIEBER ZU ZWEIT**  
Sie suchen Ihren Traumpartner? Finden Sie ihn bei Buchung eines Inserates in der Rubrik „Lieber zu zweit“.  
Formate:  
• 41 x 25 mm: € 31,- oder 41 x 50 mm: € 46,-  
(Preise exkl. MwSt.)  
Alle Details zu „Lieber zu zweit“ (buchbar Samstag und Sonntag) erhalten Sie unter Tel.: 05 1727-23030 oder eMail: wortanzeigen@kurieranzeigen.at.  
Wir freuen uns auf Ihren Anruf! **KURIER.at**

## Münzen/Briefmarken Bücher/Zeitungen

**MÜNZENZENTRUM** zahlt mehr! Goldmünzen, Silbermünzen, Goldschmuck  
☎ 01/406 68 05.

## Wohnungen Nachfrage/Eigentum

### Wien

**SUCHE** Eigent.-Wohnung ☎  
0664/883 104 96.

## Häuser Nachfrage/Eigentum

### Wien

**SUCHE** Haus/ Baugrund ☎  
0664/883 104 96.

**WERTE INSERENTEN!**  
Sie wollen Ihre Wortanzeige telefonisch aufgeben?

☎ 05 1727 23000

## Haus & Wohnung

### (Winter-) Garten / Gartenmöbel

**GARTENARBEITEN**, Baumfällungen, Stiegler, ☎ 01/292 85 49.

## KURIER INFO

### Anzeigenannahme:

Tel.: 05 1727 23000,  
Fax: 05 1727 23010,  
wortanzeigen@kurieranzeigen.at  
1190 Wien, Muthgasse 2

### Abbildung von Kunstwerken:

Copyright Control Bildrecht/ Wien

**Vertrieb:** Mediaprint,  
1232 Wien,  
Richard-Strauss-Straße 16

### Kundenservice:

Telefon: 05 9030-600,  
Fax: 05 9030-601,  
Mo.–Fr. 7–17 Uhr,  
Sa., So., Ftg. 7–12 Uhr  
E-Mail: kundenservice@kurier.at

## Zehn Jahre Grünzweig Automobile Dieser Oktober gehört gefeiert

**Erfolgreiche Entwicklungen** im Zeichen neuer Impulse! 2009 war Andreas Grünzweig auf der Suche nach einer neuen Herausforderung! Am 01.10.2009 startete die Grünzweig Automobil GmbH mit 16 Mitarbeitern als Vertragspartner der Marken Volvo und Kia, und die Erfolgsgeschichte nahm ihren Lauf. Besonders stolz sind die Geschäftsführer Renate und Andreas Grünzweig auf ihr gesamtes Team, das diesen Erfolg möglich gemacht hat! 2016 standen die Entscheidungen zur Investition und die Nachfolgeregelung an. Philipp Grünzweig entschied, nach seinem Masterabschluss in das Unternehmen einzusteigen und in die Zukunft zu führen. Da der alte Standort den Anforderungen nicht mehr gerecht wurde, begann die Suche nach einem größeren Standort in guter Lage. Das Objekt an der B11 war bald gefunden. 2017 Planungsphase, März 2018 Baubeginn, Dezember 2018 Übersiedelung, große Eröffnung März 2019 Spannend wird es auch in Zukunft weitergehen: Die Automobilbranche steht vor dem größten Wandel ihrer Geschichte. Das lässt sich in 2 Trends zusammenfassen, die in den letzten Jahren bereits spürbar waren:

- Der immer stärker werdende Umweltgedanke aufgrund des Klimawandels und der damit verbundene Druck eines Technologiewandels hin zu nachhaltigeren Antriebskonzepten
- Die sich verändernden Bedürfnisse der Kunden: weg vom reinen Besitzen eines Automobils hin zum Nutzen und Teilen, sowie smarte Anwendungen und Dienstleistungen.

Grünzweig Automobile sieht diesen Wandel als Chance! Mit den Marken Kia und Volvo ist das Unternehmen auf der aktuellen Technologiewechsel Richtung Elektrifizierung bestens aufgestellt. Mit einer modernen Modellpalette sowie Hybriden und vollelektrischen Fahrzeugen in Kombination mit den bestens geschulten Mitarbeitern, individuellen Serviceangebot und flexiblen Abläufen und Prozessen werden die Bedürfnisse der Kunden am Puls der Zeit getroffen. Eine leistungsstarke Photovoltaik Anlage soll in absehbarer Zeit am Dach des Betriebes installiert werden. Diese wird helfen, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verringern, und eröffnet die Möglichkeit, eine

öffentliche E-Ladestation zu installieren, um den wachsenden Bedarf zum öffentlichen Laden von Hybrid- und Elektrofahrzeugen mit dem selbst produzierten Ökostrom zu decken.



Gäste beim Pressefrühstück waren unter anderem: GF von KIA Motors Austria Alexander Struckl, die Pressesprecherin von Volvo Car Austria Karin Stalzer und der Bürgermeister von Wiener Neudorf Herbert Janschka  
Grünzweig Automobil GmbH, 2351 Wiener Neudorf  
IZ Nö-Süd, Gewerbestraße 17 – 19  
T: +43 2236 25380

[www.gruenzweig-auto.at](http://www.gruenzweig-auto.at)