

STARTE EINE NEUE LOVESTORY



Folio[®]men

Für Männer mit Kinderwunsch



GEMEINSAM PLANEN – ZUSAMMEN VORBEREITEN

Du wünschst dir mit deiner Partnerin ein Kind? Du möchtest deinen Teil dazu beitragen und unterstützen, wo du nur kannst?

Um eine Eizelle zu befruchten, bedarf es einer ausreichenden Anzahl gesunder Spermien. Der Weg zur Eizelle ist lang – nur Spermien mit entsprechender Vitalität und Ausdauer schaffen es, bis zur Eizelle zu gelangen und haben dann noch die Kraft, in diese einzudringen. Hat ein Spermium sein Ziel erreicht, schließt die Eihülle für alle anderen „Bewerber“ ihre Tore.

Damit die Spermien für diese Aufgabe gewappnet sind, sollte der Mann in der Babyplanungsphase auf eine ausreichende Versorgung mit den Mineralstoffen Zink und Selen achten. Mit **Folio®men**, der speziell für Männer mit Kinderwunsch entwickelten Mikronährstoff-Kombination, ergänzst du deine Ernährung sinnvoll.

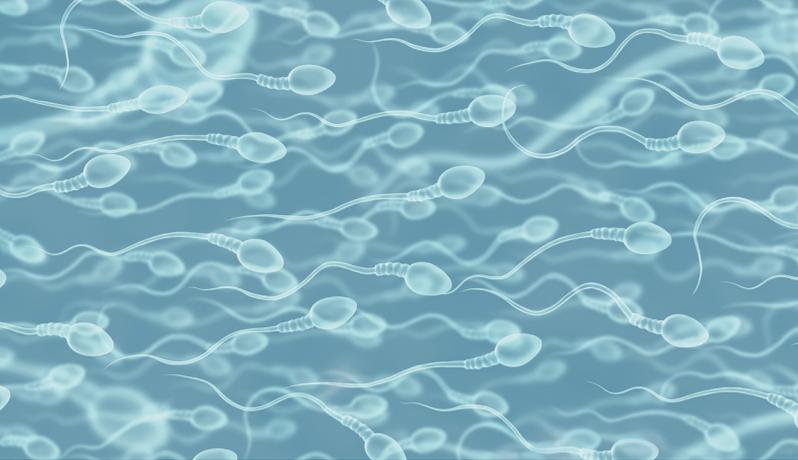


Foto: © ugrhan / iStock.com

BRING DEINE SPERMIIEN IN SCHWUNG!

Für eine erfolgreiche Befruchtung und ein gesundes Baby ist die Qualität der Spermien sehr wichtig. Dazu zählen:

- die Spermienbeweglichkeit (gute Vorwärtsbeweglichkeit)
- die Spermiedichte (Anzahl der Spermien im Ejakulat)
- die Spermienform (normales Aussehen)
- die Menge (bzw. das Volumen) des Ejakulats (vorausgesetzt, die Spermien sind an sich gesund und kommen in ausreichender Konzentration vor)

SPERMIOGRAMM

Zur Beurteilung der Zeugungsfähigkeit des Mannes wird oftmals ein sogenanntes **Spermioogramm** erstellt und nach objektiven Kriterien der World Health Organization (WHO) bewertet.

Dabei werden meist folgende Referenzwerte (nach WHO 2010) als Normwerte herangezogen:

| | |
|------------------------------------|--------------------|
| Ejakulatvolumen: | > 1,5 mL |
| Gesamtspermienzahl: | > 39 Mio./Ejakulat |
| Spermienkonzentration: | > 15 Mio./mL |
| Gesamtbeweglichkeit: | > 40 % |
| Vorwärts gerichtete Beweglichkeit: | > 32 % |
| Lebende Spermien: | > 58 % |
| Normal geformte Spermien: | > 4 % |

Wie kann ich die Qualität meiner Spermien beeinflussen?

Eine gesunde Ernährung zeigt sich hier als besonders wichtig. Diese solltest du zusätzlich und gezielt mit bestimmten Mikronährstoffen, die die Spermienbildung unterstützen, ergänzen.



Foto: © Goodboy Picture Company / iStock.com

FOLSÄURE – FÜR IHN UND SIE

Folsäure wandelt – in Zusammenarbeit mit den Vitaminen B₆ und B₁₂ – die körpereigene Aminosäure Homocystein, die natürlicherweise bei der Nahrungsverwertung entsteht, in nützliche Aminosäuren um. Dadurch wird die Homocystein-Menge im Blut verringert. Das ist wichtig, denn dauerhaft erhöhte Homocystein-Werte haben einen negativen Einfluss auf Blutgefäße, Gehirnfunktionen und Knochen.

Bei der Mutter deines Kindes trägt das Vitamin unter anderem zur Zellteilung und zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei. Unter Mitwirkung von Folsäure schließt sich beim Ungeborenen das embryonale Neuralrohr – ein wichtiger Vorgang insbesondere für die Entwicklung des zentralen Nervensystems (d. h. Gehirn und Rückenmark).

Foto: © Foxy's_forest_manufacture / iStock.com



Foto: © IakovKalinin / iStock.com

EINFACH GESUND LEBEN

In der heutigen Zeit wird man aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit gerne dazu verführt, sich durch Fertiggerichte oder Convenience-Lebensmittel weniger bewusst zu ernähren. Zudem steigt das allgemeine Stresslevel an: Auf dem Handy ist man permanent erreichbar, die Grenzen zwischen Arbeits- und Ruhezeiten verschwimmen und es bleibt kaum noch Zeit für Erholungsphasen. Es ist nicht leicht, seinen Lebensstil dauerhaft umzustellen, um dem Wunsch nach einem Kind näher zu kommen.

Auch für dich, als Mann mit Kinderwunsch, gilt in der Babyplanungsphase: Achte in dieser Zeit auf eine ausgewogene Ernährung, einen gesunden, möglichst stressfreien Lebensstil mit Ruhephasen, ausreichendem Schlaf und viel Bewegung – am besten an der frischen Luft. Damit kannst du aktiv Einfluss nehmen auf deine Fruchtbarkeit (Fertilität).

FOLIO® MEN – GENAU DIE MIKRONÄHRSTOFFE, DIE MAN(N) BRAUCHT

Zink leistet einen Beitrag für die normale Fruchtbarkeit, Fortpflanzung und DNA-Synthese. Zudem hilft der Mineralstoff, den Testosteron-Spiegel im Blut normal zu halten.

Selen ist wichtig für die normale Bildung der Spermien und trägt zu den normalen Funktionen der Schilddrüse und des Immunsystems bei.

Kupfer unterstützt einen normalen Energiestoffwechsel und ein normal funktionierendes Immunsystem.

Vitamin B₂ trägt ebenfalls zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Folsäure (Vitamin B₉), **Vitamin B₆** und **B₁₂** helfen, den Homocystein-Stoffwechsel zu regulieren und die Homocystein-Menge auf einem normalen Niveau zu halten.

Vitamin D₃ wird zu 90 % in der Haut durch das Einwirken von UVB-Strahlung gebildet – vorausgesetzt, man setzt sich dem Sonnenlicht in ausreichendem Maße aus. Neben dem Erhalt normaler Knochen und Muskelfunktionen unterstützt das Vitamin die normalen Funktionen des Immunsystems und die Zellteilung.

Vitamin A (aus Beta-Carotin) besitzt bestimmte Funktionen bei der Zellspezialisierung und unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Folsäure, Vitamin B₁₂ und Zink sind wichtig für die Zellteilung.

Selen, Kupfer, Vitamin B₂, Vitamin E und Vitamin C tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dies ist im Zusammenhang mit der männlichen Fruchtbarkeit von besonderer Bedeutung, da Spermien sehr empfindlich auf diese Art von Stress reagieren.

Außerdem ist in **Folio® men** der wertvolle sekundäre Pflanzenstoff **Lycopin** enthalten.





Foto: © dusanpetkovic / iStock.com

Natürliches Vorkommen der Inhaltsstoffe

| | |
|------------------------------------|---|
| Folsäure (Vitamin B ₉) | Leber, Blattsalat, Brokkoli, Rosenkohl, Grünkohl, Spinat, Hülsenfrüchte, Tomaten, Weizenkeime, Hefe, Eier und Nüsse |
| Vitamin B ₂ | Innereien (vor allem in Leber), Milch und Milchprodukte, Nüsse, Mandeln |
| Vitamin B ₆ | Hefe, Räucherlachs, Avocado, Vollkornbrot, Banane, Paprika, Walnüsse, Fleisch |
| Vitamin B ₁₂ | Fleisch und Fisch; geringere Mengen in Milch und Eiern |
| Vitamin D ₃ | hauptsächlich Eigenproduktion; in der Nahrung: in Lebertran, fettreichem Fisch |
| Vitamin C | Zitronen, Sanddornsaft, Kiwi, Johannisbeeren, Erdbeeren, Petersilie, Brokkoli |
| Beta-Carotin | Süßkartoffeln, Mohrrüben, Petersilie, Salat, Spinat, Aprikosen, Mango |
| Vitamin E | Pflanzliche Öle, Sonnenblumenkerne, Erdnüsse (geröstet), Haselnüsse, Margarine |
| Lycopin | Mohrrüben, Spinat, Aprikosen, Tomaten, rote Paprika, Bohnen, Papayas |
| Zink | Innereien, Fleisch, Fisch, Miesmuscheln, Hartkäse, Weizenkleie |
| Selen | Innereien, Steinpilze, Paranüsse, Thunfisch, Sardine, Hering, Makrele, Sojabohnen |
| Kupfer | Kalbs- und Schweineleber, Kakao, Kaffee, Tee (schwarz), Sonnenblumenkerne |

DOS & DON'TS BEI KINDERWUNSCH

- **Über- und Untergewicht vermeiden:** Die Zeugungsfähigkeit von über- bzw. untergewichtigen Männern ist geringer als die von Normalgewichtigen.
- **Alkohol in Maßen:** Regelmäßiger Alkoholkonsum bewirkt eine Senkung des Testosteronspiegels, was eine geringere Spermienmenge zur Folge hat.
- **Rauchen einschränken:** Rauchen besitzt eine negative Auswirkung auf die Spermienbildung und damit auf die Fruchtbarkeit. Denn Nikotin hat auf Spermien eine ähnliche Wirkung wie Schlafmittel auf den Körper: Ihre Geschwindigkeit, Qualität und Beweglichkeit minimieren sich. Auch die Bindungsfähigkeit der Spermien an die Eihülle wird deutlich eingeschränkt. Des Weiteren kann das Erbgut der Spermien negativ beeinflusst werden.
- **Keine Drogen:** Drogen setzen die Zeugungsfähigkeit herab, indem sie auf die Hirnströme, die für die Abgabe von Fruchtbarkeitshormonen zuständig sind, einwirken. Alle Drogen tragen außerdem zu einem erhöhten Verbrauch an Mikronährstoffen und Antioxidantien bei.
- **Immunsystem stärken:** Regelmäßiger Sport treiben — das stärkt das Immunsystem und steigert die Fruchtbarkeit. Aber: Keinen Leistungssport!



- **Solider Lebenswandel:** Durchzechte Nächte und stressige Arbeitstage wirken sich auch negativ auf die Zeugungsfähigkeit aus. Setze lieber auf einen gleichmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus mit ausreichend Schlaf.
- **Fahrradfahren:** Moderates Training wirkt sich positiv auf die physische Fitness und damit die Zeugungsfähigkeit aus. Aber: Zu enge Funktionskleidung und stundenlanges Sitzen auf kleinen, harten Rennradsätteln führt zur Überhitzung des Hodensacks und damit zu einer Beeinträchtigung der Spermienbildung.
- **Temperatur im Hodensack:** Im Idealfall liegt sie zwischen 33-35°C. Bei höheren Temperaturen kann die Spermienreifung beeinträchtigt werden.
- **Keine engen Hosen:** Auch bei sehr engen Hosen überhitzen sich die Hoden. Sie können sich nicht ausdehnen, um so für einen Temperatenausgleich zu sorgen.

FOLIO® MEN – ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Die Zeitdauer der Spermatogenese, das heißt die Bildung und anschließende Reifung der Spermien im Hoden, umfasst rund drei Monate. Danach beginnt dieser Prozess erneut. Unterstütze deshalb deine Ernährung bereits drei Monate vor dem gewünschten Eintritt der Schwangerschaft deiner Partnerin und so lange, bis sie schwanger ist. Die Versorgung mit den speziell bei Kinderwunsch wichtigen Mikronährstoffen allein über die Ernährung ist nicht immer einfach. Ergänzt du sie durch **Folio® men**, gibst du damit deinem Körper alle notwendigen Nährstoffe.

Die Einnahme von **Folio® men** erfolgt nur einmal täglich, unzerkaut mit etwas Flüssigkeit während einer Mahlzeit oder eines Snacks.

Die Tabletten sind glutenfrei und laktosefrei sowie frei von Fruktose, Nanopartikeln, Konservierungsstoffen, künstlichen Farbstoffen und Aromastoffen.

Folio® men ist ein in Deutschland hergestelltes Nahrungsergänzungsmittel. Es ist in allen Apotheken und auf folio-men.de erhältlich.



| Nährstoffe | pro Tablette | % RM* |
|---------------------------------|---------------|-------|
| Vitamine | | |
| Folsäure (B ₉) | 300 µg | 150 |
| Vitamin B ₂ | 1,4 mg | 100 |
| Vitamin B ₆ | 3 mg | 214 |
| Vitamin B ₁₂ | 9 µg | 360 |
| Vitamin D ₃ ** | 20 µg*** | 400 |
| Vitamin C | 100 mg | 125 |
| Vitamin A | 167 µg RE**** | 21 |
| Vitamin E | 40 mg α-TE | 333 |
| Mineralstoffe | | |
| Zink | 10 mg | 100 |
| Selen | 90 µg | 164 |
| Kupfer | 1 mg | 100 |
| Sekundärer Pflanzenstoff | | |
| Lycopin | 0,5 mg | — |

* Referenzmenge nach LMIV

** Aus Schafwolle gewonnen und hochgereinigt; keine tierischen DNA-Spuren nachweisbar.

*** entspricht 800 I. E. (Internationale Einheiten)

**** entspricht 1000 µg **Beta-Carotin**

Zutaten

Füllstoff: Cellulose | Ascorbinsäure (Vitamin C) | Füllstoffe: Calciumphosphate | DL-α-Tocopherylacetat (Vitamin E) | Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose, Hydroxypropylcellulose, Polyethylenglycol, Speisefettsäuren | Trennmittel: Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Talkum | modifizierte Stärke | Zinkoxid | Pyridoxinhydrochlorid (Vitamin B₆) | Kupfersulfat | Beta-Carotin (Vitamin A) | Lycopin | Pteroylmonoglutaminsäure (Folsäure) | Natriumselenit | Cholecalciferol (Vitamin D₃) | Cyanocobalamin (Vitamin B₁₂) | Farbstoffe: Calciumcarbonat, Pflanzenkohle | Stabilisator: Sonnenblumenlecithine | Riboflavin (Vitamin B₂)



Foto: © goloro/iStock.com

DIE FOLIO®-FAMILIE – IN JEDER PHASE PASSEND VERSORGT!

Vielleicht nimmt deine Partnerin bereits unterstützend **Folio® forte** ein. Ab dem Zeitpunkt des Kinderwunsches bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche trägt **Folio® forte** dazu bei, Frauen optimal mit den notwendigen Mikronährstoffen zu versorgen.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche bis zum Ende der Stillzeit wird mit **Folio®** der Bedarf an Mikronährstoffen weiterhin gedeckt.

Wenn deine Partnerin schwanger ist und sich nicht wohl fühlt, kann ihr **Nausema®** helfen. Die hier enthaltenen B-Vitamine unterstützen ihr Wohlbefinden.

Phase 1: Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



Folio® forte

Vitamine B₉ (800 µg Folsäure) + B₁₂ + D₃ und Jod

auch jodfrei erhältlich

Phase 2: Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



Folio®

Vitamine B₉ (400 µg Folsäure) + B₁₂ + D₃ und Jod

auch jodfrei erhältlich

Für das Wohlbefinden in der Schwangerschaft



Nausema®

Vitamine B₆ + B₁ + B₁₂

Alle Produkte sind glutenfrei und laktosefrei sowie frei von Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen. Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken.

UNSER KOSTENLOSER SERVICE

Diese und weitere Angebote findest du auf folio-familie.de

Produktbroschüren & Bücher



- Broschüre **Folio®-Familie**
- Broschüre **Folio®men**
- Broschüre **Nausema®**
- Mein **BabyBauchBuch**
- Mein **BabyStillBuch**
- **Kinderwunsch-Ratgeber**

Sport & Ernährung



- **Pilates-Übungen** für die Schwangerschaft und Rückbildung
- **Ernährungspyramide** für die Schwangerschaft
- **Folatreiche Rezepte** für eine gesunde Ernährung

Digitale Medien



- folio-men.de
- folio-familie.de
- nausema.de
- **Eisprungkalender**
- **Geburtsterminrechner**
- **Pilates-Videos**
- **Podcast „Eine runde Sache“**

BUCHEMPFEHLUNG

Kostenlose Bestellung oder Download auf folio-familie.de



Auf **folio-men.de** findest du weitere Informationen



Folio® FAMILIE

SteriPharm

Pharmazeutische Produkte
GmbH & Co. KG
Podbielskiallee 68
D-14195 Berlin
www.folio-familie.de