

Sonne macht Spermien schneller

So steht es in der aktuelle Ausgabe von Men´s Health. Die Zeitschrift berichtet über eine australische Studie, in der belegt werden konnte, dass ein Mangel an Vitamin D für eine eingeschränkte Spermienqualität verantwortlich sein kann. Da zur Bildung dieses Vitamins in der Haut Sonneneinstrahlung notwendig ist, kann die dunkle Jahreszeit die Spermienqualität verschlechtern, so die Leiterin der Studie Anne Clark.

-->

Bei 800 Männern mit eingeschränkter Fruchtbarkeit konnte bei einem Drittel ein Mangel des Vitamins festgestellt werden. Von diesen Männern änderten 100 anschließend ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig: Sie setzten sich dem Sonnenlicht aus, reduzierten zusätzlich den Genuss von Zigaretten, Kaffee und Alkohol, nahmen mehr Vitamine zu sich und reduzierten ihr Körpergewicht. 40% dieser Männer konnten nach Verbesserung ihrer Lebensführung eine Schwangerschaft zeugen.

Interessant ist, was man daraus für Schlüsse ziehen kann:

Der dringende Rat der Forscher, sich täglich um die Mittagszeit mindestens 15 Minuten im Freien aufzuhalten um UV-Strahlen für die Vitamin D-Produktion zu tanken mag auf den Antipoden wirken ? dort beginnt der Sommer! Der deutsche Mann aber hat im "Vitamin D-Winter" keine andere Wahl: Ein- zweimal die Woche ins Sonnenstudio (mit Gütesiegel "Geprüftes Sonnenstudio") reicht völlig, um den Vitamin D-Hormon-Haushalt zu optimieren.

So schlußfolgert der Blog Sonne-ist-Leben. Man kann nur mutmaßen, wie diese Aussage motiviert ist. Wenn man andere Artikel dieses Blogs liest, dann kann einen schon der Eindruck beschleichen, dass es sich hier um einen Lobby-Blog für Solarien-Technik handelt.

Im Artikel von "Men´s Health" klingen die Schlußfolgerungen anders: "15 Minuten

reichen aus. Für die Vitamin D-Produktion müsse gar nicht die Sonne scheinen, ein viertelstündiger Spaziergang an der frischen Luft reiche aus ? auch bei bewölktem Wetter ?, raten die Forscher."

Direktes Sonnenlicht scheint also nicht notwendig zu sein. Wenn ich dann lese, dass die Männer neben vermehrtem Aufenthalt an der frischen auch das Körpergewicht reduzierten, Kaffee, Nikotin und Alkohol mieden, dann stellt sich mir ohnehin die Frage, inwieweit diese Faktoren nicht vielleicht auch von größerer Bedeutung waren.

Möglich ist ein solcher Zusammenhang durchaus. 2006 wurde erstmals ein Rezeptor für Vitamin D an menschlichen Spermien nachgewiesen und von einer amerikanischen Arbeitsgruppe in der Zeitschrift Urology publiziert. Über die Wirkung des Vitamins auf die Spermien konnte man damals jedoch keine konkreten Aussagen machen.

Wie auch immer: Frische Luft kann nie verkehrt sein.

Danke an Horst für den Hinweis

Stichwörter: Kaffee, Männer, männliche Fruchtbarkeit, Spermiogramm, Vitamine