Hilfen für die Fruchtbarkeit (s. auch Sexualorgane / Sexualität):

Vitamin E:
Vitamin E ist wichtig für die Entwicklung der Geschlechtsorgane und die Fruchtbarkeit. Bei einem Mangel kann es zu einer Schrumpfung und Schwächung der Geschlechtsorgane und Fruchtbarkeitsstörungen kommen.[1]

Selen:
Eine Schilddrüsenunterfunktion kann nicht nur durch einen Jod-, sondern auch durch einen Selenmangel verursacht werden.[2] Die Schilddrüse ist Ort der Hormonbildung und Speicherung. Die dort produzierten Schilddrüsenhormone haben einen vielfältigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. So sind sie beispielsweise am Grundumsatz und damit an der Bereitstellung von Energie mitbeteiligt. Außerdem spielen diese Stoffe eine erhebliche Rolle bei Wachstumsvorgängen und der körperlichen Entwicklung, insbesondere der Knochen und des Gehirns. Unter einem Mangel an Schilddrüsenhormonen können sich Wachstumsstörungen, Intelligenzdefizite, eine verzögerte Sexualentwicklung und Fruchtbarkeitsstörungen einstellen. Jeder Zweite in Deutschland hat eine Schilddrüsenvergrößerung, die häufig auf einen Jodmangel zurückzuführen ist. Ohne dieses Spurenelement ist die Produktion der dort gebildeten Hormone eingeschränkt – im Blut ist ein Defizit an Schilddrüsenhormonen nachweisbar. Weniger verbreitet ist das Wissen, dass ebenso Selen für die Bereitstellung der Schilddrüsenhormone notwendig ist. Auch bei einem Selenmangel kann sich eine Schilddrüsenunterfunktion mit all ihren unangenehmen Begleiterscheinungen (z.B. Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Wassereinlagerungen, trockene, schuppige Haut, Kälteempfindlichkeit, Gewichtszunahme) breitmachen.
Bei einem Jodmangel in der Schilddrüse werden vermehrt giftige Hydroperoxide gebildet, die allerdings durch die selenhaltige Gluthationsperoxidase unschädlich gemacht werden können. Somit schaukeln Jod und Selen zusammen die Gesunderhaltung der Schilddrüse. Ein Mangel des einen Elementes zieht oft ein Defizit des anderen nach sich. Wichtig ist also, dass man beide Stoffe in ausreichender Menge zuführt. Allerdings ist festzuhalten, dass auch ein Überangebot an Jod bei bestimmten Schilddrüsenerkrankungen problematisch sein kann.[3]

Selen:
Giftige Schwermetalle wie z.B. Cadmium und Blei nehmen wir z.T. über die Nahrung auf. Sie lagern sich im Knochen und im Gehirn ab und schädigen u.a. Leber, Nieren und unser Immunsystem. Ebenso können die Gifte aber auch in die Geschlechtsorgane gelangen und dort die Fruchtbarkeit beeinträchtigen.[4] Bei Selenmangel kann es zu Fruchtbarkeitsstörungen kommen.[5]

Achtung: Erbsen sind reich an empfängnisverhütenden Stoffen:
In der Volksmedizin wird die Erbse v.a. als Mittel gegen die Fruchtbarkeit gerühmt. 1949 machte sich der indische Wissenschaftler Dr. S.N.Sanyal vom bakteriologischen Institut in Kalkutta den Nachweis seiner Überzeugung zur Lebensaufgabe, dass der durchschnittlich hohe Verzehr von Erbsen tatsächlich den Bevölkerungszuwachs in Tibet eingedämmt habe. Sein Ziel bestand darin, den empfängnisverhütenden Stoff in Erbsen zu identifizieren und in ein fruchtbarkeitssenkendes Medikament zum Einsatz in Indien und auch in der übrigen Welt umzuwandeln. Fast wäre ihm das auch gelungen. Über Jahre hinweg gehörte es zu den Prioritäten der indischen Regierung, das erstaunliche empfängnisverhütende Geheimnis der Erbse zu isolieren. Schon 1953 hatte ein indischer Professor festgestellt, dass sowohl männliche als auch weibliche Versuchsratten, die nur „Martar"-Erbsen- fraßen, steril waren. Wenn Erbsen 20 Prozent des Futters ausmachten, fielen die Würfe kleiner aus; wenn es 30 % waren, kam es gar nicht erst zum Nachwuchs. Dr. Sanyal gelang es, den empfängnisverhütenden Stoff in der Erbse zu identifizieren, das M-Xylohydrochinon. Er synthetisierte es, konzentrierte es in Kapseln und gab es Frauen, ihre Schwangerschaftsrate sank um 50 bis 60 Prozent. Wenn Männer die Kapsel mit dem die Fruchtbarkeit dämpfenden Erbsenstoff nahmen, verringerte

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 177
[3] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 180f.
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 187
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 186

sich ihre Spermamenge um di Hälfte. Die Erbsensubstanz kam auf irgendeine Weise den Fruchtbarkeitshormonen Progesteron und Östrogen in die Quere. Dr. Sanyals Tests bei Menschen „bestätigten eindeutig die empfängnisverhütenden Eigenschaften des Öls von Pisum sativum (der Erbse) bei oraler Einnahme“ meint auch Dr. Norman Farnsworth von der Iniversity of Illionis, ein führender Experte auf dem Gebiet empfängnisverhütender Medikamente. Aber wie er hinzufügt, gelang es den Erbsenstoffen nie, sich einen Platz unter den Empfängnisverhütungsmitteln zu erobern, weil ihre Wirkung nicht an die anderen Pharmazeutika heranreichte, nämlich an die Pille.[6]

Fruchtbarkeit: Goji, Granatapfel:[7]
100 Gramm getrocknete Goji-Beeren decken unseren Tagesbedarf an Mangan (fördert Gedächtnis und Fruchtbarkeit).[8] Granatäpfel sind seit alters herein Symbol für Fruchtbarkeit, Verjüngung und langes Leben.[9]

Vitamin-E-Mangel:
Quellung der Zwischenzellsubstanz, folglich: verminderte Festigkeit der Gefäßwände (S.608), folglich: schlechter Aufbau und schlechter Erhalt von Körperzellen, schlechter Eiweißstoffwechsel (S.562), schlechtere Drüsenfunktionen (S.606), Herzmuskelschwäche (S.609), Anfälligkeit gegen Krebs (S.562), schlechte Zellatmung, schlechter Stoffwechsel (S.563).
Gefahr von Unfruchtbarkeit bei der Frau und beim Mann (S.608), Gefahr von Fehlentwicklungen beim Fötus (S.609), Fehl- oder Frühgeburten, Periodenkrämpfe und Klimakteriumsbeschwerden, Frigidität und Impotenz, Herzbeschwerden (S.563), Muskeldegenerationen, Herzmuskelschwäche, Nervenschäden (S.609), mangelnde periphere Durchblutung (S.563), mangelnde Keimdrüsentätigkeit und Organtätigkeit, Folgen sind Fettleibigkeit oder Magerkeit, auch Prostatavergrößerung (S.564), bewirkt bei Kindern Müdigkeit (S.565).
Vitamin E in: in Weizenkeimen, Weizenkeimöl (S.563), im Naturreis (S.579).[10]

Mango:
Mango fördert Fruchtbarkeit und Empfängnisbereitschaft.[11]

Mangos mit Mandeln und Datteln:
Mangos, mit Mandeln und Datteln gegessen, sollen die Manneskraft steigern und die Beweglichkeit der Spermien fördern.[12]

Brennnesselsamen gegen Unfruchtbarkeit und Impotenz:
Während bereits die Blätter und die Wurzel der Brennnessel mit hochkonzentrierten Heil- und Vitalkräften glänzen, vermögen die Brennnesselamen diesen Mikronährstoff-Reichtum noch zu toppen. Aus diesem Grund wurden sie in alten Zeiten fleißig gesammelt und in Phasen der Erschöpfung als Stärkungsmittel gegessen. Sie stärken – erfahrungsgemäß – in einer Intensität, die zu einem mittelalterlichen Brennnesselsamen-Verzehrverbot für Mönche geführt hatte – um deren Keuschheitsgelübde nicht zu gefährden. In den Samen der Brennnessel finden sich nämlich hormonähnliche Substanzen und Vitamine, die dafür bekannt sind, einer Leistungsschwäche der Geschlechtsorgane zuvorzukommen bzw. eine solche beheben zu können. Doch werden von den winzigen Brennnesselsamen nicht nur Libido, Potenz und Zeugungsfähigkeit (Samenproduktion) auf Vordermann gebracht, sondern auch die Milchproduktion stillender Mütter.[13]
Warnung:

---

[6] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001, S. 245-247
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 322
[8] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S, 128
[9] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 2008, S. 134
[10] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[11] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, 195
[12] Simonsohn Heilkraft aus den Tropen, 192
[13] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html

Die stärksten Spermien-Disruptoren wurden in Sonnenschutzmitteln und Phthalaten (Chemikalien, die Plastik weich machen) nachgewiesen, außerdem in antibakteriellen und antimykotischen Chemikalien, darunter auch das Triclosan, das in antibakteriellen Seifen verwendet wird.[14]

Warnung:
Umweltgifte (z.B. Pestizide, Schwermetalle) sind weiterhin auch für Fruchtbarkeitsstörungen junger Paare in der Diskussion. In Deutschland ist schätzungsweise jedes dritte bis vierte Paar ungewollt kinderlos.[15]

[14] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/natuerliches-heilen/david-gutierrez/plastik-chemikalien-fuehren-bei-schweinen-zu-unfruchtbarkeit-und-gesundheitlichen-problemen-aehnlic.html
[15] Döll, Michaela Die Kraft der Antioxidantien, München 2008, S. 35f.