Hilfsmaßnahmen gegen Unfruchtbarkeit (s. auch Schwangerschaft / Geschlechtsorgane):

Umweltgifte meiden:
Umweltgifte (Pestizide, Schwermetalle) sind als Ursache für Fruchtbarkeitsstörungen junger Paare in der Diskussion.[1]

Hoden-Kühlung (Hobbythek):

Speichelest zur Bestimmung der fruchtbaren Tage:

Zink:
Normal entwickelte Männer mit Zinkmangel produzieren nicht genug Testosteron und Sperma und können dadurch unfruchtbar und impotent werden. Dr. Ananda A. Prasad, ein Forscher an der Wayne State University in Detroit und eine führende Autorität zum Thema Zink, ist der Meinung, dass schon ein leichter Zinkmangel zu einem dramatischen Rückgang in der Produktion von Testosteron und Sperma führen und Unfruchtbarkeit bewirken kann.[2]

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 sich ihre Spermamenge um di Hälfte. Die Erbsensubstanz kam auf irgendeine Weise den Fruchtbarkeitshormonen Progesteron und Östrogen in die Quere. Dr. Sanyals Tests bei Menchen „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.[3]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 36
[2] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001, S. 30
[3] Carper, Jean: Nahrung ist die beste Medizin, 2001, S. 245-247