

# Tabuthema

## Potenzstörung und Lustlosigkeit – Was tun?

Sexuelle Unlust, Müdigkeit, Leistungsabfall und Stimmungstief – das sind sowohl bei Frauen als auch bei Männern häufige Begleiterscheinungen der mittleren Lebensphase, die vielfach durch die Umstellung des Hormonstoffwechsels begründet sind. Was viele nicht wissen: Man kann mit Hilfe von Naturstoffen den Hormonhaushalt wieder in Schwung bringen und für mehr Lebenskraft, Energie und Lust auf alles, was das Leben zu bieten hat, sorgen.

**Männer sind häufig vom Testosteronmangelsyndrom betroffen** Nicht nur bei Frauen, sondern auch bei männlichen Zeitgenossen unterliegt der Hormonstoffwechsel altersspezifischen Veränderungen. Das Testosteronmangelsyndrom umfasst eine Reihe von Beschwerden:

- Gewichtszunahme (Bauchregion!)
- Verlust der Libido
- erektile Dysfunktion
- Hauttrockenheit, Haarausfall
- depressive Verstimmungen, Reizbarkeit
- Vitalitätsverlust
- vermehrte Müdigkeit, Antriebsschwäche
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- erhöhtes Osteoporoserisiko

Diese können einzeln oder auch gleichzeitig auftreten. Im Fall einer therapeutisch beglei-

teten Behandlung von Potenzstörungen werden häufig Wirkstoffe vom Typ Sildenafil (z. B. Viagra) gegen die „Flaute“ im Bett eingesetzt. Die Liste der möglichen Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Sehstörungen, Oberbauchschmerzen, Gesichtsrötungen etc. ist lang. Sie dürfen bei vorliegenden schweren Herz- oder Lebererkrankungen nicht angewendet werden und sind nicht mit allen Arzneimitteln kombinierbar.

**Naturstoffe für die männliche Potenz – da geht noch was!** In der Naturheilpraxis haben sich bei Potenzstörungen diverse Naturstoffe bewährt. Die Aminosäure L-Arginin ist die Vorstufe der gefäßerweiternden Stickoxide und kann die Durchblutung des Genitaltraktes fördern. Mehrere Studien belegen eine deutliche Verbesserung der erektilen Dysfunktion unter Anwendung von L-Arginin. Ein weiterer Naturstoff aus der Macawurzel (*Lepidium meyenii*) macht hier ebenfalls von sich Reden, denn der „Anden-Ginseng“ oder das „Geheimnis der Inka“, wie die Pflanze aus Südamerika auch genannt wird, gilt als natürliches Potenzmittel und wird in der peruanischen Volksheilkunde seit etwa 2000 Jahren als „Kraftwurzel“ auch bei Leistungsabfall und Stimmungsschwankungen angewendet. Wissenschaftliche Studien belegen für die

Macawurzel eine Verbesserung der Erektionsfähigkeit, der Libido, psychischer Beschwerden und der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Zweckmäßig ist es, L-Arginin und Macawurzel zusammen mit B-Vitaminen und Coenzym Q10 (als Kombination z. B. in *prostasense*® enthalten) anzuwenden, denn Sex ist ein energiebedürftiger Prozess. B-Vitamine sind als Co-Faktoren an der ATP-Synthese beteiligt und für die Bereitstellung von „Power“ unverzichtbar. Die Naturstoffe können unabhängig vom „geplanten“ Sex täglich angewendet werden und haben eine allgemein kräftigende und stärkende Wirkung auf die Leistungsfähigkeit und auch einen positiven Einfluss auf die Psyche.

**Verbesserung der metabolischen Funktion und Gewichtsreduktion – aber natürlich mit reinen Pflanzenextrakten** Übergewicht kann ein „gewichtiger“ Grund für die Entwicklung einer Potenzstörung sein. Der Gewichtsreduktion kommt somit eine erhebliche Bedeutung in der Prävention und Therapie des Testosteronmangelsyndroms zu. Diäten führen selten zum gewünschten Erfolg. Besser ist es, die Optimierung des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels anzugehen.

Hier kann die Anwendung von studiengeprüften, rein pflanzlichen Naturextrakten helfen. In drei klinischen placebokontrollierten Doppelblindstudien konnte die Förderung der Fettverbrennung durch diese Naturstoffkombination bestätigt werden. Es ergab sich nach einer dreimonatigen Anwendung eine Gewichtsreduktion um 5,2 kg. Das Fettgewebe (Bauchfett) nahm um durchschnittlich 15,6% ab. Der Taillenumfang nahm um 7 cm, der Hüftumfang um 5 cm im Durchschnitt ab. Ebenso wurde eine Verbesserung sonstiger Stoffwechselformparameter (z. B. Entzündungsmarker) festgestellt.



© Emmanuelle Guillou / fotolia.com

Zusätzlich kann die Fettverbrennung durch Grünteeextrakt unterstützt werden, denn dieser erhöht die Thermogenese und greift in den enzymatisch katalysierten Fettstoffwechsel ein. Bittermelonenextrakt wiederum ist für seine positive Wirkung auf den Kohlenhydratstoffwechsel, insbesondere die Verbesserung des Insulinstoffwechsels, bekannt und trägt daher zu dessen Optimierung bei.

Empfehlenswert ist die Kombination des Zitrusfruchtextraktes mit Grüntee- und Bittermelonenextrakt, denn diese Pflanzenextrakte zeigen einen ausgeprägten Wirksynergismus und können gewichtsreduzierende Maßnahmen (bei Männern und Frauen) sinnvoll und effizient unterstützen – alle Extrakte sind kombiniert in „*figuracell*“ (Apotheke) enthalten.

**Frauen in der Menopause: Lignane und Diosgenine als gutverträgliche Phytohormone** Pflanzliche hormonartige Stoffe (Phytoöstrogene) können für Frauen im mittleren Lebensalter hilfreich sein. Bekannt sind hier v.a. die Isoflavone aus Soja. Aber nicht alle Frauen vertragen oder bevorzugen diese Wirksubstanzen. Eine gute und effiziente Alternative können Leinsamenextrakt (Lignane), Yamswurzel (Diosgenine) und Borretschsamenöl darstellen – z. B. als Kombination in „*phytoferm*“ (Apotheke) enthalten.

### Postulierte Wirkungen

- Verminderung von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen
- Verbesserung des Hormonstatus (Estron, Estradiol, Sexhormonbindingglobulin = SHBG)

- positive Wirkung auf das Vaginalepithel
- Verringerung von Stimmungsschwankungen
- positive Wirkung auf Hauttrockenheit
- positive neuronale Wirkungen
- verbesserte Insulinsensitivität
- verbesserte Schlafqualität
- Verringerung von Entzündungsmarkern
- günstige Wirkung auf LDL-Cholesterin

In einer placebokontrollierten Doppelblindstudie ergab die Anwendung von Leinsamen (wichtig: auf Lignane standardisiert!) nach drei Monaten einen Rückgang von Schweißausbrüchen um 50%. Ebenso wurde u.a. ein positiver Einfluss auf den LDL-Cholesteringehalt und die Insulinsensitivität gezeigt. Das ist für Frauen jenseits der Menopause von besonderer Relevanz, da ihr Herz-Kreislauf- und Diabetesrisiko (besonders in Zusammenhang mit Übergewicht) allgemein ansteigt.

Auch die Yamswurzel ist als wirkungsvolles Heilmittel in der Frauenheilkunde seit langem bekannt. Zu den interessantesten Inhaltsstoffen zählt das Diosgenin, ein Steroidsaponin, das von der Struktur her dem körpereigenen Gelbkörperhormon (Progesteron) sehr ähnlich ist und einen positiven Effekt auf den Hormonhaushalt ausüben kann. In einer randomisierten, placebokontrollierten Studie, die mit Frauen durchgeführt wurde, die unter Wechseljahresbeschwerden litten, zeigte sich eine deutliche Verbesserung bei Stimmungsschwankungen, Nervosität und Schlafstörungen.

Borretschsamenöl weist mit etwa 22% den höchsten Gehalt an Gamma-Linolensäure im gesamten Pflanzenreich auf. Zum Vergleich: Nachtkerzenöl hat nur einen Anteil von etwa 10% dieser „haut- und nervenfreundlichen“ Fettsäuren. Gamma-Linolensäuren spielen bei der Regulation des Hormonhaushalts, des Nervensystems und der Hautbeschaffenheit eine wichtige Rolle.

In einer Untersuchung, die an der Universität Düsseldorf durchgeführt wurde, ergab sowohl die Anwendung von Borretschsamenöl als auch jene von Leinsamen (öl), jeweils über einen Zeitraum von 12 Wochen angewendet, eine deutliche Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um 20-40%. Die Entzündungsneigung der Haut konnte um etwa 30% gesenkt werden.

**Prof. Dr. rer. nat. Michaela Döll**

Dipl.-Biologin mit mehrjähriger Forschungserfahrung, Expertin für Lebensmittelchemie und Ernährungsmedizin, Buchautorin  
mail@prof.drmdoell.de



© Rido / fotolia.com