

Männer möchten Momente der Lust mit ihrer Partnerin teilen

Aufbauhilfe für ein erfülltes Liebesleben

Es liegt ein Knistern in der Luft. Kaum steigendie Temperaturen, klettert auch das Lustbarometer in neue Höhen. Einer aktuellen Studie zufolge sind Sommer, Sonne und Sex untrennbar miteinander verbunden. Doch gerade Männer älterer Semester leiden unter zunehmenden Erektionsstörungen. In Mitleidenschaft wird nicht nur ihr Selbstbewusstsein gezogen, sondern auch das ihrer Partnerin.

Bei uns klappt es im Bett nicht mehr. Meinst Du, Bernd findet mich nicht mehr attraktiv oder er hat eine andere?“ Die 44-jährige Anette S. erinnert sich genau, wie die Worte aus ihr herausbrachen, als sie mit ihrer Freundin Petra F. im Café zusammensaß. Gut hatte es getan, endlich darüber zu sprechen. Und mit Erstaunen registrierte sie, dass Petra F. diese Thematik nicht ganz unbekannt war: „Die Erektionsstörungen haben unsere Beziehung auf eine harte Probe gestellt. Schuld daran war aber nicht die mangelnde Liebe meines Mannes, sondern handfeste medizinische Gründe.“

Erektile Dysfunktion

An einer *erektilen Dysfunktion*, wie die Potenzstörung korrekt heißt, sind in Deutschland schätzungsweise fünf bis sechs Millionen Männer ab 30 Jahren erkrankt. Jeder zweite Mann über 50 gibt an, zeitweise oder vollständig an erektiler Dysfunktion zu leiden. Die Auslöser sind zahlreich. Der Gedanke ans Finanzamt gehört noch zu den humoristischen Ursachen, doch sind es in der Tat häufig psychologische Probleme und Stress im Büro, die die Lust im Bett zu einem frustrierenden Erlebnis werden lassen. Übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss, Bewegungsmangel und Diabetes zählen ebenso zu den Gründen einer erektilen Dysfunktion wie Bluthochdruck und Störungen des Hormonhaushaltes. Die erektile Dysfunktion ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels von im Gehirn stattfindender sexueller Erregung, Nervensignalen und ver-

schiedener Botenstoffe: Die die Schwellkörper durchziehenden Blutgefäße müssen sich erweitern, was nur möglich ist, wenn die Gefäßmuskulatur genügend erschlafft. Dieses Zusammenspiel ist störanfällig. Kein Mann sollte deshalb grübeln und Versagensängste entwickeln, wenn er mal nicht „kann“. Erst wenn etwa zwei Drittel der Versuche, den Geschlechtsverkehr zu vollziehen, über mehr als drei Monate erfolglos bleiben, spricht man von erektiler Dysfunktion.

Die mit häufigste Ursache sind Gefäßkrankungen. Experten gehen davon aus, dass rund die Hälfte der Männer, bei denen eine Arterienverkalkung (*Arteriosklerose*) diagnostiziert wird, auch unter Erektionsstörungen leidet: Die für die Arteriosklerose typischen Gefäßveränderungen verhindern, dass die Blutgefäße elastisch bleiben und somit die notwendige Menge Blut zuführen können. Doch *mann* ahnt nicht, dass Potenzprobleme und eine mangelhafte Durchblutung zusammenhängen können. Hier ist ärztlicher Rat gefragt.

Mangelnde Durchblutung

Nur eine ausreichende Durchblutung, die den Schwellkörper durchzieht, garantiert eine ausreichende Versteifung des Gliedes. Gewährleistet wird dies durch die körpereigene Aminosäure L-Arginin. Aus ihr entsteht bei Bedarf in wenigen Schritten der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO), der zur Erweiterung der Blutgefäße und damit zur verstärkten Durchblutung führt. Für diese Erkenntnis wurden die amerikanischen Wissenschaftler B. Furchgott, J. Ignarro und F. Murad mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Sie konnten auch nachweisen, dass dieser Botenstoff nicht vom Organismus gespeichert werden kann. Daher ist es wichtig, dass immer genügend L-Arginin für die NO-Bildung zur Verfügung steht. L-Arginin kann der Mensch selbst synthetisieren, allerdings lässt sich bei Männern mitunter ein Mangel an dieser Aminosäure feststellen – mit den beschriebenen Folgen für Lust und Liebe.



Nicht warten, sondern handeln

Wird das Ausbleiben einer befriedigenden Erektion zur Regel, wird meist auch die Beziehung in Mitleidenschaft gezogen, vor allem, wenn *mann* sein Problem verdrängt und sexuelle Aktivitäten meidet. „Zunächst dachte ich, das geht wieder vorbei, das ist der Stress“, berichtete Petra F. „Später fühlte ich mich als Frau und Partnerin zurückgewiesen. Als es dann aber zur Regel wurde, war klar, dass wir Unterstützung brauchen würden. Ein Apotheker erklärte uns, welche Rolle das L-Arginin bei der Erektion spielt und dass es sich auch von außen zuführen lässt. Er empfahl meinem Mann ein rezeptfreies, diätetisches Lebensmittel mit L-Arginin. Damit sollte sich die Durchblutung der Penis-schwellkörper spürbar verbessern. Wir haben es ausprobiert – mit Erfolg.“

L-Arginin kann im Rahmen einer sogenannten ergänzenden bilanzierten Diät in hoher Konzentration als Kapsel (euviril complex®) oder als Brausetablette (euviril direct®; erhältlich in der Apotheke) eingenommen werden. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen den positiven Einfluss von L-Arginin auf die Erektionsfähigkeit. Anette S. und ihr Mann sind jedenfalls erleichtert, Hilfe gefunden zu haben: „Mit dieser Unterstützung können wir unsere Zweisamkeit wieder gemeinsam genießen“.