

## Damit „Mann“ kann

Die erektile Dysfunktion ist häufiger als man annimmt: Schätzungen gehen davon aus, dass allein in Deutschland mehr als 8 Millionen Männer betroffen sind. Die Ursachen können vielfältig sein: Stress und psychosomatische Ursachen können ebenso dahinterstecken wie auch schwerwiegende behandlungsbedürftige Erkrankungen. Deshalb sollte „Mann“ sich nicht scheuen, derartige Probleme mit dem Hausarzt oder Urologen zu besprechen.

Seit es Wirkstoffe wie Sildenafil oder Tadalafil, die sog. Phosphodiesterase-5-Hemmer (PDE-5-Hemmer) gibt, kann vielen Männern gut geholfen werden. Allerdings können diese Wirkstoffe auch einige schwerwiegende Nebenwirkungen haben und sind daher nicht für jeden Patienten geeignet. Deshalb taucht immer wieder die Frage nach pflanzlichen Alternativen auf. Gerade im Internet werden viele pflanzliche Potenzmittel beworben aber in vielen Fällen gibt es keinerlei wissenschaftliche Studien, die Wirksamkeit und Unbedenklichkeit belegen. Größte Vorsicht ist geboten bei der Bestellung von solchen Arzneimitteln über dubiose Quellen aus dem Internet. Oft enthalten sie nicht deklarierte PDE-5-Hemmer, was bei Patienten, die diese aufgrund von Kontraindikationen nicht einnehmen dürfen, zu schwersten Komplikationen führen kann!

Bevor die PDE-5-Hemmer auf den Markt kamen, wurde oft Yohimbin aus Blättern und Rinde des westafrikanischen Yohimbebaums eingesetzt. Es erweitert die Blutgefäße und führt so auch zu einer verbesserten Durchblutung der Geschlechtsorgane und es verbessert auch die Reizübertragung an Nerven des unteren Rückenmarks, die an der sexuellen Erregung beteiligt sind. Yohimbin ist wahrscheinlich das wirkungsvollste pflanzliche Aphrodisiakum. Allerdings kann es auch beträchtliche Nebenwirkungen wie Herzrasen, Blutdruckanstieg oder Halluzinationen zur Folge haben. Deshalb unterliegen höhere Dosierungen der Verschreibungspflicht.



Foto: Blende 8

### ■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

Die Heilpflanze Damiana stammt aus Amerika und angeblich nutzen sie schon die Ureinwohner als Aphrodisiakum. Damiana-Extrakt wirkt angstlösend, leicht stimmungsaufhellend und reguliert den Testosteronspiegel, so dass es die Libido steigern und Versagensängste lindern kann.

Ginkgo fördert die Fließfähigkeit des Blutes und sorgt so für eine bessere Durchblutung in allen Organen. Daher sollte Ginkgo-Extrakt besonders dann zu Erfolgen führen, wenn die Erektionsstörung auf einer schlechten Durchblutung beruht. Eine Studie konnte positive Ergebnisse nach der Einnahme von 60 mg Ginkgo-Extrakt täglich nachweisen. Diese Ergebnisse konnten jedoch in einer weiteren Studie nicht bestätigt werden. Dennoch könnte Ginkgo eine gute Alternative sein und man kann dies mit dem behandelnden Urologen durchaus besprechen, auch bezüglich der Dosierung. Allerdings sollten Ginkgo-Präparate nicht mit anderen blutverdünnenden Medikamenten oder ASS kombiniert werden.

Weitere Pflanzen wie Erd-Burzdorn oder Bischofsmütze werden im Internet beworben, wissenschaftliche Nachweise für Wirksamkeit und Unbedenklichkeit fehlen allerdings.

Ihr Apotheker

**Dr. Lutz Engelmann**