

Potenzmittel

Was bringt was?



Wer an die Potenzkraft von Nashornpulver glaubt, kann genauso gut Fingernägel kauen.



Für die erhebende Wirkung von Ginseng gibt es keine Gewähr.



100-prozentige Wirksamkeit versprechen nur die berühmte blaue Pille und andere rezeptpflichtige PDE-5-Hemmer.

Die Woche war stressig – zu wenig Schlaf, zu viel im Kopf, nichts Ordentliches im Magen. Da verspricht die reizvolle Gelegenheit am Freitagabend willkommene Abwechslung. Doch als es drauf ankommt, regt sich nichts. Kann jedem mal passieren. Aber muss das sein?

Von Jan Zumholz

FINGERNAGELKAUEN FÜR BESSEREN SEX

In einigen asiatischen Ländern schwören Potenzbedürftige auf Nashornpulver. Das Handelsverbot wurde zwar bereits 1975 im Washingtoner Artenschutz-Abkommen verhängt, aber die Illegalität erhöht wie so oft nur den Reiz – und den Wert. Ohne Grund in diesem Fall: Im Jahr 2006 hat sich die Ohio University das Horn mal genauer angeschaut und festgestellt, dass es komplett aus Keratin besteht. Genauso gut könnte man seine Fingernägel zerpulvern und vor jedem erotischen Abenteuer lustvoll konsumieren. Man muss nur dran glauben, das kann schon helfen – nicht zuletzt dem armen Nashorn. Als legale, tierfreundliche Alternative steht Ginseng hoch im Kurs. Die zerpulverte Wurzel gilt als rein pflanzliches Mittel zur Leistungssteigerung – auch hinsichtlich der Erektionsfähigkeit, wie eine Studie des ASAN Medical Centers in Südkorea herausgefunden haben will. Das Koreanische Institut für Orienta-

Bilder: joanna wrnuk, tiero © Fotolia.com

Aphrodisiaka und Potenzmittel versprechen seit Jahrtausenden mehr Lust und Energie beim sexuellen Akt. Während man dafür früher heimlich, still und leise bei der örtlichen Kräuterhexe vorsprach, geht man heute zum Arzt und lässt sich ein paar blaue Pillen verschreiben – ganz einfach. Aber nicht jeder möchte über das kleine, am männlichen Selbstbe-

wusstsein nagende Problem sprechen. Hinzu kommt, dass die Skandale und die Preispolitik der Pharmaindustrie zu einer weit verbreiteten Skepsis gegenüber Pharmaprodukten geführt haben und viele lieber wieder auf das Kräuterhexenrepertoire zurückgreifen. Davon zeugt ein reger Handel mit angeblichen natürlichen Lust- und Potenzmitteln. Aber welches hält sein Versprechen?

lische Medizin hat im Jahr 2013 ganze 1.415 Studien zu Ginseng identifiziert und 30 davon näher unter die Lupe genommen. Dabei kam das Institut zu dem Schluss, dass Ginseng zumindest nicht schaden kann. Immerhin, denn das kann man längst nicht von jedem angeblichen natürlichen Potenzverstärker behaupten. So hatte US-Basketballstar Lamar Odom nicht nur reichlich Kokain, sondern auch das vermeintlich harmlose Potenzmittel „Reload“ intus, als er letztes Jahr während eines dreitägigen Bordellbesuchs zusammenbrach. Urologen der Wake Forest School of Medicine in Winston-Salem, North Carolina, haben Mittel wie „Reload“ inzwischen analysiert. Sie fanden heraus, dass 80 Prozent der angeblich natürlichen Alternativen zu Viagra & Co. genau dieselben synthetischen PDE-5-Hemmer enthielten wie die verschreibungspflichtigen Präparate, nur hier teils in abenteuerlichen Dosen und Kombinationen.

ALLES QUATSCH!

Fragt man die Münchener Fachärztin für Urologie und Andrologie Dr. Kornelia Hackl, hat sich das Thema Aphrodisiakum in zwei Wörtern erledigt – „alles Quatsch“. Auch über den riesigen Markt an heilpflanzlichen Potenzmitteln und das weite Feld der Erotic Food denkt sie ähnlich – „Mummenschanz“. Sie schwört auf die vier auf Rezept erhältlichen PDE-5-Hemmer, deren pharmazeutischer Siegeszug 1998 mit Sildenafil alias Viagra begann. Seitdem ist die Erektionsstörung zumindest in der Praxis der Urologin kein Tabuthema mehr, da es eine schnelle, einfache Lösung gibt. „Prinzipiell kann man sagen, dass diese Wirkstoffe sehr gut wirksam sind, sehr sicher und sehr gut verträglich“, versichert Dr. Hackl. „Und das ist natürlich charmanter, als an eine Spritze, an eine Vakuumpumpe oder ein Penisimplantat zu denken.“ Durchaus.



Dr. Kornelia Hackl hat in ihrer Praxis gute Erfahrungen mit dem Einsatz von Viagra & Co. gemacht.

DRUCK RAUS, LUST REIN

Andererseits gibt es die Befürchtung, in eine Abhängigkeitsspirale zu geraten – ähnlich wie Lamar Odom mit seinem Koks. Dem widerspricht Dr. Hackl entschieden: „Es ist definitiv nicht so, dass man auf pharmakologischer Ebene sagen könnte, dass man durch die Einnahme dieses Präparates genötigt wird, immer höhere Dosen zu nehmen. Was viele Patienten fürchten, ist die psychische Abhängigkeit – sie fragen sich, ob es dann überhaupt noch geht, wenn sie die Tablette nicht haben. In aller Regel ist es aber genau umgekehrt. Ein Beispiel: Jemand hat sich neu verliebt und damit verbunden ist der Wunsch, ein besonders guter Liebhaber zu sein. So entsteht Leistungsdruck, durch Stress und Versagensangst können Erektionsstörungen auftreten. Und wenn ich so jemand, der an sich potent ist, in dieser Situation ein solches Mittel an die Hand gebe, damit er gute Erfahrungen machen kann, beruhigt sich das Ganze. Dann ist es häufig so, dass diese Patienten gar nicht mehr die Tabletten nehmen. Allein die Gewissheit, sie im Haus zu haben, reicht meist aus, um zu einer guten Erektion

zu kommen.“ Das heißt aber nicht, dass jeder junge Heißsporn bei ersten Versagensängsten gleich von Dr. Hackl Viagra verschrieben bekommt. „Man muss wissen, dass das wirklich große Sexualorgan schon immer der Kopf war. Wenn trotz Lust und Leidenschaft gleichzeitig Versagensängste im Spiel sind, konkurrieren sozusagen erektionsfördernde und erektionshemmende Botenstoffe um die Vorherrschaft. Das Wissen um diese Zusammenhänge kann den Druck schon rausnehmen. Mit der gewonnenen Entspannung und Zuversicht dominieren die erektionsfördernden Botenstoffe – es gelingt die Erektion.“

TESTOSTERON MACHT MOBIL

Nicht zuletzt leistet Testosteron, das in den Hoden gebildet wird, einen wesentlichen Beitrag zur Libido und Erektion, wie Dr. Hackl betont: „Schlechte Ernährung, Schlafmangel, Alltagsstress, Überbelastung, um nur einige Faktoren zu nennen, können zu Testosteronmangel führen. Dem gilt es entgegenzuwirken, zum Beispiel durch Bewegung, genügend Schlaf, kohlenhydratreduzierte Ernährung, vor allem abends, und – ganz wichtig – Abnehmen bei Übergewicht.“ Und wenn alle Stricke reißen, muss die reizvolle Gelegenheit immer noch nicht in gereizter Frustration enden. Es gibt auch uneigennütige Wege, den Druck raus- und die Lust reinzulassen!

Kleine Helfer
für mehr
Männlichkeit

