

zurück

Frust mit der Lust – Stress reduzieren für ein erfülltes Sexualleben

Probleme mit dem Sexualleben? Darüber spricht keiner gerne. Neben organischen oder krankheitsbedingten Ursachen spielt auch Stress eine wichtige Rolle. Aktuelle Daten zeigen, dass die zusätzlichen psychischen Belastungen durch Corona inzwischen auch das Sexleben der Deutschen beeinflussen. Ein ganzheitlicher Ansatz, der Naturheilkunde, Stressmanagement und Änderungen der Lebensgewohnheiten einschließt, bringt Erotik und Alltag wieder ins Gleichgewicht.



In einer britischen Umfrage von 2010 bis 2012 klagten insgesamt rund 34 Prozent der Frauen und 15 Prozent der Männer über ein mangelndes Interesse an Sex. Faktoren dafür sind beispielsweise die Wahrnehmung der Qualität der Beziehung, die Kommunikation mit Partnern und die Erwartungen und Einstellungen hinsichtlich Sex. Aber auch Ängste und Depressionen gehen oft einer

erektilen Dysfunktion (ED) voraus (1). In Corona-Zeiten scheint erektile Dysfunktion erheblich zuzunehmen: Beispielsweise berichtet eine urologische Praxis im Fachblatt Uro-News von einem signifikanten Anstieg der Häufigkeit von Patienten mit der Diagnose ED auf 4,5 bis 6,9 Prozent im zweiten Quartal 2020, während die Quote 2019 noch stabil bei 3,3 Prozent lag (2).

Krankheitsbedingte und organische Ursachen

Treten Probleme im Sexualleben auf, zum Beispiel erektile Dysfunktion, sexuelle Unlust oder mangelhafte vaginale Lubrikation, so sollte der Arzt zunächst organische und krankheitsbedingte Ursachen ausschließen. Diabetes mellitus, Schilddrüsen- und Gefäßerkrankungen, Veränderungen des Hormonspiegels, Chemotherapie, aber auch Alkohol- und Nikotinmissbrauch beeinträchtigen in vielen Fällen die sexuelle Erregbarkeit. Auch Medikamente wie kardioselektive Betablocker, Neuroleptika, Antidepressiva, Antiepileptika und weitere können die Libido Betroffener senken (3).

Psychische Faktoren

Häufig sind es aber negative Empfindungen wie Stress, Frustrationen, Sorgen, Ängste und Depressionen, im schlimmsten Fall negative Erfahrungen in sexuellen Beziehungen, die verhindern, dass eine „lustvolle Stimmung“ aufkommt. So zeigten chronisch gestresste Frauen in einer Studie signifikant niedrigere Werte genitaler sexueller Erregung (4, 5). Andere Untersuchungen ergaben einen Zusammenhang von verminderter Libido im mittleren Lebensalter mit Depressionen, gestörtem Schlaf und Nachtschweiß (6) sowie von psychischer Gesundheit und der sexuellen Funktion bei postmenopausalen Frauen (7). Gleichzeitig senkte in einer Pilot-Vergleichsstudie bei Männern mit Erektionsproblemen ein Stressmanagement-Programm signifikant den Cortisolspiegel (8). Cortisol hat das gleiche Vorstufenhormon wie Testosteron. Je mehr davon für die Cortisolproduktion benötigt wird, desto weniger steht für die Bildung von Testosteron zur Verfügung, mit dessen Mangel Libidoverlust und erektile Dysfunktion verbunden sind.

Medikamente zur Steigerung von Lust und Erektionsfähigkeit

Medikamente können die Symptome eines gestörten Sexuallebens mindern. Bei Männern hat eine Testosteronerhöhung einen positiven Effekt auf die Libido, doch die Kenntnisse zur Wirksamkeit und langfristigen Sicherheit sind noch begrenzt (9). Bei Erektionsproblemen verbessern Phosphodiesterase-5-Hemmer die Erektionsfähigkeit durch eine Erweiterung der den Penis versorgenden Blutgefäße. Sie verursachen als Nebenwirkungen aber auch häufig Kopfschmerzen, niedrigen Blutdruck und Sehstörungen (10). Bei Frauen können zum Beispiel Präparate mit Flibanserin eine luststeigernde Wirkung entfalten, indem der Serotoninspiegel gesenkt und gleichzeitig die Konzentration von Dopamin und Noradrenalin im Blut angehoben wird. Mögliche Nebenwirkungen sind Depressionen oder Schwindelanfälle, die gegen eine bedenkenlose Anwendung sprechen (11). Hier bieten sich Alternativen aus der Naturheilkunde an.

Mehr Lust durch Naturheilkunde und Homöopathie

In der Naturheilkunde wird zur Stärkung der Libido zum Beispiel Damiana (*Turnera diffusa*) eingesetzt, eine der wichtigsten Heilpflanzen des mittelamerikanischen Raums. Schon die Maya setzten diese Pflanze bei Potenzproblemen oder zur Behandlung von Unfruchtbarkeit bei Frauen ein und ihre Extrakte fanden als Aphrodisiakum Verbreitung in den USA und auch in Europa. Im Tierversuch wurde die sexuell stimulierende Wirkung bereits wissenschaftlich nachgewiesen (12) und bisherige Studien und Anwendungserfahrungen mit Damiana deuten auf ein hohes Potenzial im Hinblick auf aphrodisierende und anxiolytische Eigenschaften hin (13).

Strychninum phosphoricum, ein Wirkstoff aus Brechnuss-Samen, kann in homöopathischer Dosierung sensibilisierend auf die Nervengeflechte des Beckens und des Rückenmarks wirken, was die Geschlechtsorgane reflexbereiter macht und die sinnliche Empfindbarkeit

steigert. Das aus der Yohimbe-Rinde gewonnene Yohimbinum hydrochloricum erhöht die Durchblutung der Organe des kleinen Beckens und die Blutzufuhr der Schwellkörper. Schon vor Jahrzehnten bestätigten Studien eine nachweisbare Wirkung gegen erektile Dysfunktion (14).

In den homöopathischen Komplexmitteln Libo Hevert Complex und Yohimbin Vitalcomplex sind sowohl *Turnera diffusa* als auch *Strychninum phosphoricum* und *Yohimbinum hydrochloricum* enthalten, dazu Pikrinsäure (*Acidum picricum*), welche die Sensibilität für äußere Reize verstärkt und dazu die seelische Stimmungslage positiv beeinflusst. Die vier Bestandteile wirken synergistisch und bieten so ein breiteres Anwendungsspektrum als Monopräparate.

Stress reduzieren – Lust fördern

Das Zusammenspiel von Gefühlswelt und Körper des Menschen ist komplex. Reizüberflutung, Stress, Hektik und Leistungsdruck können uns auf die Dauer aus dem Gleichgewicht bringen. Bei nervösen Störungen wie Schlafstörungen und Unruhe sowie Verstimmungszuständen haben sich auch homöopathische Komplexmittel als hilfreich erwiesen. Calmvalera Tropfen enthalten eine bewährte Kombination von neun sorgfältig ausgesuchten naturheilkundlichen Wirkstoffen, die auf natürliche Weise effektiv wirken. *Passiflora incarnata* (Passionsblume) wirkt bei Schlaflosigkeit durch Erschöpfung, Nervosität und Überanstrengung. *Valeriana* (echter Baldrian) hilft bei Nervosität, Unruhe und Überempfindlichkeit. *Platinum metallicum* (Platin) lindert Verstimmungszustände sowie rasche Stimmungsschwankungen. *Zincum valerianicum* (Zinkisovalerianat) wirkt bei nervöser Schlaflosigkeit und Ruhelosigkeit. *Lilium tigrinum* (Tigerlilie) beruhigt bei hochgradiger Reizbarkeit, Wut und Verzweiflung. *Ignatia* (Ignatiushohle) ist ein bewährtes Mittel bei Trauer und Kummer. *Cypripedium pubescens* (Frauenschuh) hilft besonders Frauen bei nervöser Schlaflosigkeit. *Cocculus* (Kockelskörner) wird eingesetzt bei Erschöpfungszuständen nach geistiger Überanstrengung. *Cimicifuga* (Traubensilberkerze) wirkt krampflösend bei nervösen Störungen und Verstimmungszuständen. Das naturheilkundliche Arzneimittel Calmvalera Tropfen sorgt für Entspannung und Ausgeglichenheit.

Auch ein ausgeglichener Mikronährstoffhaushalt ist wichtig für körperliches und psychisches Wohlbefinden. Eine zentrale Rolle für gesunde Nerven spielen B-Vitamine (15). Ein erhöhter Bedarf in stressigen Zeiten kann beispielsweise durch Vitamin B Complete Hevert gedeckt werden. Bei nachgewiesenem Mangel sollte eine Substitution durch ein entsprechend hoch dosiertes Arzneimittel stattfinden, etwa Vitamin B Komplex forte Hevert.

Den bei Stress und Ängsten auftretenden Einschlafproblemen kann unter anderem eine zusätzliche Gabe des körpereigenen „Schlafhormons“ Melatonin entgegenwirken. Als Nahrungsergänzungsmittel ist es frei erhältlich, wie zum Beispiel CalmNight Hevert Melatonin Spray.

Achtsam leben

Auch eine Änderung des Lebensstils, zum Beispiel der Verzicht auf übermäßigen Alkohol und Nikotin, ist eine effektive Möglichkeit, wieder zu einer besseren Libido zu kommen. Stressreduktion und sportliche Betätigung wirken positiv bei Frauen und Männern (16). Auch die allgemeine Gesundheit profitiert von einer funktionierenden Libido: Frauen mit einem erfüllten Sexleben in der Partnerschaft leiden weniger an Bluthochdruck (17).

Quellen

- Graham, C. A. et al., What factors are associated with reporting lacking interest in sex and how do these vary by gender? Findings from the third British national survey of sexual attitudes and lifestyles, *BMJ Open* (2017). Doi: 10.1136/bmjopen-2017-016942
- Nestler, S., Libidoverlust statt Babyboom. Erektile Dysfunktion als Folge der COVID-19-Pandemie, *URO-NEWS* (2021). <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00092-021-4590-6.pdf>
- Scherber, L., Erektile Dysfunktion: Enormer Leidensdruck, *Österreichische Ärztezeitung* vom 25.10.2019. <https://www.aerztezeitung.at/archiv/oeaez-2019/oeaez-20-25102019/erektile-dysfunktion.html>
- Laumann, E. O. et al., Sexual Dysfunction in the United States - Prevalence and Predictors, *Jama* (1999). Doi: 10.1001/jama.281.6.537
- Hamilton, L. D. et al., Chronic stress and sexual function in women, *J Sex Med.* (2013). Doi: 10.1111/jsm.12249
- Reed, S. D. et al., Night sweats, sleep disturbance, and depression associated with diminished libido in late menopausal transition and early postmenopause: baseline data from the Herbal Alternatives for Menopause Trial (HALT), *Am J Obstet Gynecol.* (2007). Doi: 10.1016/j.ajog.2007.03.008
- Yazdanpanahi, Z. et al., Stress, anxiety, depression, and sexual dysfunction among postmenopausal women in Shiraz, Iran, 2015, *J Family Community Med.* (2018). Doi: 10.4103/jfcm.JFCM_117_17
- Kalaitzidou, I. et al., Stress management and erectile dysfunction: a pilot comparative study, *Andrologie* (2014). Doi: 10.1111/und.12129
- Petering, R.C., & Brooks, N. (2017). Testosterone Therapy: Review of Clinical Applications. *American family physician* (2017). PMID: 29094914
- Wick-Urban, B., Erektile Dysfunktion: PDE-5-Hemmer im Vergleich, *Pharmazeutische Zeitung* vom 15.03.2007, abgerufen am 6. Juli 2021. <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe->

122007/pde-5-hemmer-im-vergleich/

1. Jaspers, L. et al., Efficacy and Safety of Flibanserin for the Treatment of Hypoactive Sexual Desire Disorder in Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* (2016). Doi: 10.1001/jamainternmed.2015.8565
2. Estrada-Reyes, R. et al., *Turnera diffusa* Wild (Turneraceae) recovers sexual behavior in sexually exhausted males. *J. Ethnopharmacol* (2009). Doi: 10.1016/j.jep.2009.03.032
3. Bauer, R., Damiana. *Zeitschrift für Phytotherapie* (2017). Doi: 10.1055/s-0043-122775
4. Ernst, E. et al., Yohimbine for erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials, *J Urol.* (1998). Doi: 10.1016/s0022-5347(01)63942-9
5. Calderón-Ospina, C. A. et al., B Vitamins in the nervous system: Current knowledge of the biochemical modes of action and synergies of thiamine, pyridoxine, and cobalamin, *CNS Neuroscience & Therapeutics* (2019). Doi: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cns.13207>
6. Mollaioli, D. et al., Lifestyles and sexuality in men and women: the gender perspective in sexual medicine, *Reprod Biol Endocrinol* 18, 10 (2020). Doi: 10.1186/s12958-019-0557-9
7. Liu, H. et al., Is Sex Good for Your Health? A National Study on Partnered Sexuality and Cardiovascular Risk among Older Men and Women, *J Health Soc Behav.* (2016). Doi: 10.1177/0022146516661597

zurück