

Potenzprobleme und Erektile Dysfunktion

Nährstoffkombination für den Mann in der Andropause



Beschreibung

Andropause

Die Andropause bezeichnet den Lebensabschnitt des Mannes, der von einer nachlassenden Hormonproduktion gekennzeichnet ist. Dieser Abschnitt ist ein schleichender Prozess, der zwischen dem 40sten bis 50sten Lebensjahr eintreten kann. Dabei nimmt über die Jahre hinweg die Produktion des Testosterons langsam ab und die Testosteronwerte sinken. Dies geschieht vor allem durch eine verminderte Durchblutung im Hodenbereich, da die Hoden über 95% des Testosterons produzieren.

Weitere Ursachen die zu dieser Hormonumstellung beitragen sind, die Zunahme von schlechtem Bauchfett, der Verlust von Muskulatur, körperliche Inaktivität und Umweltgifte (z.B. Nikotin).

Zu den möglichen Symptomen der Andropause zählen daher Potenz- und Libidoprobleme, aber auch Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, depressive Verstimmungen und Hitzewallungen.

Potenzprobleme und Erektile Dysfunktion

Mit dem sinkenden Testosteronspiegel steigt auch die Häufigkeit von Potenz- bzw. Libidostörungen an. Dabei stellt die erektile Dysfunktion (Erektionsstörung), bei der es dem Mann über einen längeren Zeitraum hinweg nicht gelingt, ein befriedigendes sexuelles Erlebnis zu erreichen, den wichtigsten Fall

Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
L-Arginin	140,00 mg	**
L-Phenylalanin	25,00 mg	**
Tribulus terrestris	140,00 mg	**
davon Saponine	56,00 mg	
Chrysin	140,00 mg	**
Cordyceps sinensis	140,00 mg	**
Brennnesselblätter	50,00 mg	**
Haferblatt- & -stängel	50,00 mg	**
Macawurzel	25,00 mg	**
Calcium	160,00 mg	20%

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

dar. Die erektile Dysfunktion gilt als eine schwerwiegende Erkrankung, die rund die Hälfte der 60-jährigen und etwa zwei Drittel der 70-jährigen Männer betrifft.

Ursachen

Neben dem sinkenden Testosteronspiegel zählen vor allem Durchblutungsstörungen zu den möglichen weiteren Auslösern einer erektilen Dysfunktion. Aber auch Tabak- und/oder Alkoholkonsum, Arzneimittel (Betablocker, Antidepressiva, Antiepileptika, Antiandrogene), Übergewicht, Adipositas, sowie die Übersäuerung des Organismus aufgrund einseitiger, ungesunder Ernährung tragen zur Entstehung bei.

Zu den psychischen Ursachen zählen sexuelle Versagensängste und der männliche Rollendruck insbesondere im Zusammenhang mit Beziehungsproblemen, Depression, Trennungen, Stress, Burnout und beruflichen Misserfolgen.

Nährstoffempfehlungen

Bisher stellt die Einnahme von potenzfördernden Arzneimitteln die einzig wirksame Therapie dar. Allerdings können auch Mikronährstoffe, bestimmte Aminosäuren in Kombination ausgewählter Pflanzenstoffen, die genitale Durchblutung fördern, den Energiestoffwechsel unterstützen und somit die körperliche Leistungsfähigkeit und Stressresistenz fördern. So können sie gemeinsam zur therapeutischen Unterstützung von Erektions- und Potenzproblemen sowie von Fertilitätsstörungen beitragen.

- **L-Arginin** ist eine semi-essentielle proteinogene basische Aminosäure. Sie ist an zahlreichen Stoffwechselforgängen beteiligt und essentieller Baustein für Proteine sowie Precursor für NO (Stickstoffmonoxid). NO steuert die Entspannung der Gefäße, bewirkt eine Senkung des Blutdrucks und verbessert die Durchblutung (1). Aus diesem Grund wird L-Arginin auch zur unterstützenden Behandlung von Erektionsstörungen leichter bis mittlerer Stärke empfohlen. Neben der durchblutungsfördernden Wirkung durch NO fördert L-Arginin auch die Gefäßerweiterung und die Regulation des Blutflusses. Es unterstützt die Erektionsfähigkeit, indem es einen ausreichenden Einstrom von Blut in die Schwellkörper des Penis ermöglicht und einen übermäßigen Rückfluss unterbindet (1-3).
- **Tribulus terrestris**, auch Erd-Burzeldorn genannt, enthält eine Vielzahl an Inhaltsstoffen (u.a. Saponin wie Protodioscin) die in der ayurvedischen Medizin einen hohen Stellenwert einnehmen. Tribulus ist aber auch für seine aphrodisierende Wirkung bekannt. Die Einnahme von Tribulus kann bei Männern die Libido und zusätzlich die Erektionsfähigkeit steigern (13-15). Es wird angenommen, dass das in Tribulus terrestris enthaltene Saponin Protodioscin die Freisetzung des Botenstoffs und Vasodilators (erweitert die Blutgefäße) Stickstoffoxid (NO) anregt. Protodioscin löst im Schwellkörper die Stickstoffoxid Freisetzung aus, führt zur besseren Durchblutung und verstärkt dadurch die Erektion (14,15). Zudem konnten Studien zeigen, dass bei Männern die unter Unfruchtbarkeit leiden die Spermienkonzentration und die Spermienbeweglichkeit deutlich angestiegen sind (16,17). Weitere gesundheitsfördernde Eigenschaften von Tribulus sind die Unterstützung des Immunsystems und seine entzündungshemmende und harntreibende (entgiftende) Wirkung.
- **L-Phenylalanin** ist eine essentielle Aminosäure und Precursor der Neurotransmitter Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin. Dadurch steigert Phenylalanin nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern es wirkt

depressiven Verstimmungen entgegen, sorgt für mehr Power und fördert die Stressresistenz. Aufgrund dieser Eigenschaften wird Phenylalanin von psychisch beanspruchten Menschen erfolgreich zur Steigerung der Leistungsfähigkeit genutzt.

- **Maca** (*Lepidium meyenii*) stammt aus Peru und wird auf Grund ihrer zahlreichen Nähr- und Vitalstoffe hoch geschätzt. Die Maca Wurzel ist besonders reich an Antioxidantien und enthält pflanzliche Sterole, die dem Hormon Testosteron ähneln. Daher wird Maca als starkes natürliches Aphrodisiakum bei sexuellen Funktionsstörungen (Libidomangel und Potenzproblemen) und zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit eingesetzt (4-6). Für eine langanhaltende vitalisierende Wirkung und zur Steigerung des sexuellen Verlangens, muss die Einnahme allerdings über einen längeren Zeitraum erfolgen (5). Der natürliche, ausgleichende Effekt von Maca auf die Nerven wirkt Müdigkeit, Erschöpfung und Stress entgegen. Man fühlt sich körperlich und psychisch fitter und deutlich belastbarer (9). Maca trägt neben der Steigerung der sexuellen Lust (5) auch zur Verbesserung der Spermienqualität bei. Dabei kommt es vor allem zu einer Erhöhung der Anzahl, Größe und Beweglichkeit der Spermien (6-9).
- **Cordyceps sinensis** (Raupenpilz) wird in der traditionellen chinesischen Medizin als natürliches Aphrodisiakum und als Adaptogen zur Regeneration und Optimierung der gesunden Leistungsfähigkeit geschätzt. Der Heilpilz verbessert die Stressresistenz, wirkt vitalisierend, regenerierend und besitzt stimmungsaufhellende Wirkungen (10). Ebenso besitzt Cordyceps eine gefäßerweiternde Wirkung und entspannt die glatte Muskulatur der Gefäßwände der Blutgefäße. Er fördert damit insbesondere im genitalen Bereich die Durchblutung. Aus diesem Grund wird Cordyceps u.a. auch effektiv als natürliches Mittel bei Potenzproblemen und mangelnder Libido eingesetzt (10,11). Die Einnahme von Cordyceps führt zu einer Steigerung der sexuellen Leistungsfähigkeit, zur Verbesserung einer herabgesetzten Libido und zur Regulation der Fruchtbarkeit (12).
- **Chrysin** ist ein pflanzlicher Radikalfänger und schützt Körperstrukturen vor Schäden durch oxidativen Stress. Zudem stellt Chrysin einen Aromatasehemmer dar. Die Hemmung des Enzyms Aromatase verringert den Abbau des Geschlechtshormons Testosteron im Körper. Da das Enzym Aromatase besonders im Fettgewebe aktiv ist, haben übergewichtige Männer einen niedrigeren Testosteronspiegel. Zusätzlich wird vermehrt Estradiol gebildet, das

die Ausprägung weiblicher Geschlechtsmerkmale fördert und auch zur erektilen Dysfunktion und Impotenz sowie zu Libidoverlust führen kann. Chrysin führt zur Fettreduktion und bewirkt so eine Steigerung der körpereigenen Testosteronproduktion und der Libido und Potenz (18).

- Die **Brennnessel** (*Urtica*) zeichnet sich v.a. durch harntreibende bzw. durchspülende Eigenschaften aus. Außerdem ist sie besonders reich an Vitalstoffen und an Kieselsäure (19). Der *Urtica*-Extrakt verhindert zudem die Bindung von Testosteron an ein Protein und ermöglicht dadurch dessen Wirkung als Aphrodisiakum im Gehirn. Dadurch übt die Brennnessel einen positiven Einfluss auf die Libido, Potenz aber auch Zeugungsfähigkeit des Mannes aus (20). Der harntreibende Effekt der Brennnessel hilft zudem bei Prostatabeschwerden.
- **Hafer** (*Avena sativa*) wird in der traditionell europäischen Medizin als Stärkungsmittel bei Stress oder erhöhtem Leistungsdruck eingesetzt. Zudem enthält *Avena* sogenannte Saponine und Avenacoside, die für einen erhöhten Spiegel an frei zirkulierendem Testosteron verantwortlich sind. Dadurch besitzt Hafer eine aphrodisierende und durchblutungssteigernde Wirkung und hilft so bei erektiler Dysfunktion und Potenzproblemen (21).
- **Calcium** trägt zu einer normalen Blutgerinnung sowie einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zudem spielt es eine wichtige Rolle bei der Muskelarbeit, der Steuerung der Erregbarkeit von Nerven und Muskeln und vielen anderen Stoffwechsellvorgängen in den Zellen.

Praxishinweis

- **Reinsubstanzen:** Bei naturheilkundlichen Nährstoffkombinationen sollte auf eine hohe Qualität der enthaltenen Pflanzenstoffe ohne Zusatz von produktionsbedingten Zusatzstoffen geachtet werden
- Bei ***Tribulus terrestris*** hat sich in der therapeutischen Praxis die Einnahme als Extrakt mit einem Saponingehalt von zumindest 40 % bewährt.

Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis, auf 2 Einnahmen verteilt, mit reichlich Flüssigkeit einnehmen, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert.
- Aufgrund der milden Wirkung der natürlichen Nährstoffkombination wird eine Anwendungsdauer von mindestens 6 Monaten empfohlen.

Anwendungsbereich

1. Erektile Dysfunktion
2. Potenzfördernd durch Steigerung der Durchblutung und der Testosteronbildung
3. Erhöhung des sexuellen Verlangens
4. Bei Stress und Leistungsdruck
5. Fertilitätsstörungen

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Bei Prostata- oder Blasenproblemen siehe Nährstofftipps 10020016 und 10019171.
- Vitamin B-Komplex stärkt die Nerven und wirkt positiv auf den Energiestoffwechsel, siehe Nährstofftipp 10020601.
- Ein synergistischer Kräuteresenzen-Komplex aus Roter Wasserhanf, Kürbis, Echte Goldrute und Grünes Haferkraut unterstützt die männliche Leistungsfähigkeit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene, siehe Nährstofftipp 10020450.

Wechselwirkungen

- ***Tribulus*** weist blutzuckersenkende Eigenschaften auf, daher ist bei der gleichzeitigen Einnahme des blutzuckersenkenden Diabetes-Medikaments Metformins Vorsicht geboten.
- ***Cordyceps***: Bei Bluthochdruck und Diabetikern regelmäßig und engmaschig den Blutzucker und Blutdruck kontrollieren. Nach chinesischer Überlieferung soll *Cordyceps* nicht bei hochakuten Infektionen und Entzündungen verabreicht werden.
- Blutdrucksenkende Medikamente, MAO-Hemmer (*Tranylcypromin*)

Literatur

- 1) Irwin GM. *Erectile Dysfunction. Prim Care.* 2019 Jun;46(2):249-255.
- 2) Barassi A, et al (2017). *Levels of L-arginine and L-citrulline in patients with erectile dysfunction of different etiology. Andrology.* 2017 Mar;5(2):256-261.
- 3) Rhim HC, et al (2019). *The Potential Role of Arginine Supplements on Erectile Dysfunction: A Systemic Review and Meta-Analysis. J Sex Med.* 16(2):223-234.
- 4) Shin B-C, et al (2010). *Maca (L. meyenii) for improving sexual function: a systematic review. BMC Complementary and Alternative Medicine* 2011 11:1. *BioMed Central.* 10(1):44.
- 5) Gonzales GF, et al (2002). *Effect of Lepidium meyenii (MACA) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. Andrologia.* 34(6):367–72.
- 6) Gonzales GF, et al (2003). *Effect of Lepidium meyenii (Maca), a root with aphrodisiac and fertility-enhancing properties, on serum reproductive hormone levels in adult healthy men. J Endocrinol.* 176(1):163–8.
- 7) Melnikovova I, et al (2015). *Effect of Lepidium meyenii Walp. on Semen Parameters and Serum Hormone Levels in Healthy Adult Men: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study. Evid Based Complement Alternat Med.* (1):324369–6.
- 8) Gonzales GF, et al (2001). *Lepidium meyenii (Maca) improved semen parameters in adult men. Asian J Androl.* 3(4):301–3.
- 9) Zenico T, et al (2009). *Subjective effects of Lepidium meyenii (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. Andrologia.* 41(2):95–9.
- 10) Martel J, et al (2017). *Myths and Realities Surrounding the Mysterious Caterpillar Fungus. Trends Biotechnol.* 35(11):1017-1021.
- 11) Drewes SE, et al (2003). *Recent findings on natural products with erectile-dysfunction activity. Phytochemistry.* 2003 Apr;62(7):1019-25.
- 12) Huang BM, et al (2004). *Upregulation of steroidogenic enzymes and ovarian 17beta-estradiol in human granulosa-lutein cells by Cordyceps sinensis mycelium. Biol Reprod.* 70(5):1358-64.
- 13) Do J, et al (2013). *Effects and Mechanism of Action of a Tribulus terrestris Extract on Penile Erection. Korean J Urol.* 2013 Mar;54(3):183-8.
- 14) Kamenov Z, et al (2017). *Evaluation of the efficacy and safety of Tribulus terrestris in male sexual dysfunction-A prospective, randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Maturitas.* 99:20-26
- 15) Santos CA Jr, et al (2014). *Tribulus terrestris versus placebo in the treatment of erectile dysfunction: A prospective, randomized, double blind study. Actas Urol Esp.*38(4):244-8.
- 16) Salgado RM, et al (2017). *Effect of oral administration of Tribulus terrestris extract on semen quality and body fat index of infertile men. Andrologia.* 49(5).
- 17) Khaleghi S, et al (2016). *Tribulus terrestris Extract Improves Human Sperm Parameters In Vitro. J Evid Based Complementary Altern Med.*
- 18) Gambelunghe C, et al (2003). *Effects of chrysin on urinary testosterone levels in human males. J Med Food* 6 (4): 387–90.
- 19) Rutto LK, et al (2013). *Mineral Properties and Dietary Value of Raw and Processed Stinging Nettle (Urtica dioica L.). Int J Food Sci.* 2013:857120.
- 20) Jalili C, et al (2014). *Protective effect of Urtica dioica L against nicotine-induced damage on sperm parameters, testosterone and testis tissue in mice. Iran J Reprod Med.* 12(6):401-8.
- 21) Malviya N, et al (2011). *Recent studies on aphrodisiac herbs for the management of male sexual dysfunction--a review. Acta Pol Pharm.* 68(1):3-8.