

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 10: Schlucken : viel mehr als nur Reflex

**Artikel:** Männer-Problem Potenz  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-650718>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Männer-Problem Potenz

Bei vielen Männern treten im Lauf des Lebens Erektionsstörungen auf. Potenzmittel aber können schwere Nebenwirkungen haben. Gesunde Ernährung dagegen wirkt sich unerwartet positiv aus. Und es gibt sanfte Mittel gegen die erektilen Dysfunktionen.

Andrea Pauli

«Männer sind allzeit bereit», sang Herbert Grönemeyer in seinem Ohrwurm aus den 1980er-Jahren und fragte im Refrain ironisch «Wann ist ein Mann ein Mann?». Wenn er «kann», würden vermutlich die meisten Herren der Schöpfung antworten. Denn Sexualität gilt als Lebenselixir – egal, wie alt man(n) ist. Für jeden zweiten Mann zwischen 20 und 75 Jahren ist ein lustvolles Liebesleben von zentraler Bedeutung für seine Lebensqualität. Das ist ein Ergebnis der MALES-Studie, einer repräsentativen, 2001 in acht Ländern durchgeföhrten Befragung von rund 28 000 Personen.

Die Potenz beeinflusst bei vielen Männern massgeblich das Selbstbewusstsein. Ist die Erektionsfähigkeit gestört, führt das häufig zu einer Einschränkung des männlichen Selbstverständnisses. Auch wenn das Thema noch immer ein Tabu ist und viele Männer sich selbst ihrer Partnerin gegenüber schwertun, ein Potenzproblem anzusprechen – betroffen davon sind viele: Rund 400 000 Männer in der Schweiz, mehrheitlich in der zweiten Lebenshälfte, lautet die Schätzung von Urologen unter Berücksichtigung ausländischer Studien. Und fast vier Millionen Betroffene im Alter von 30 bis 80 Jahren in Deutschland, so eine Erhebung der Universität Köln (siehe auch Interview S. 22).

## Hilfsmittel in Pillenform

Zahlen, die deutlich machen, weshalb eine kleine, blaue Pille ein derartiger Verkaufsschlager werden konnte. Ihr Name steht als Synonym für Potenzmittel schlechthin: Viagra. Mittlerweile sind weitere Arzneimittel dieser Wirkstoffklasse eingeführt, alleamt sogenannte Phosphodiesterasehemmer.

Prof. Hartmut Porst, Präsident der Europäischen Gesellschaft für Sexualmedizin Hamburg, hält die Gabe dieser Mittel für eine «nicht mehr wegzudenkende Bereicherung in der Therapie von Potenzstörungen». Über 8000 Patienten hat er bereits Viagra verordnet. In seiner Praxis führt er zudem eine unabhängige Studie mit 1000 Patienten durch, welche auch die Viagra-Nachfolger bewerten.

## Böse Nebenwirkungen

Nebenwirkungen haben diese Potenzmittel durchaus. Die häufigsten sind Kopfschmerzen, auftreten können auch Gesichtsröte, Sodbrennen, verstopfte Nase, Rücken- und Muskelschmerzen und selten Farbsehstörungen. Wie Forscher nun nachwiesen, steigert der Viagra-Wirkstoff Sildenafil auch die Wirkung von Hautkrebs. Er greift in den Signalweg von Melanom-Zellen ein und stimuliert so das Wachstum der Krebszellen. Dadurch breitet sich der Hautkrebs schneller aus.

Indizien dafür hatten bereits Studien an knapp 40 000 Männern aus Schweden und den USA geliefert. Auf zellbiologischer Ebene konnten Wissenschaftler der Universität Tübingen jetzt den Mechanismus entschlüsseln, über welchen Sildenafil das Wachstum von Melanomzellen fördert.

Von grosser Bedeutung ist dabei der Botenstoff cGMP (cyclisches Guanosinmonophosphat), verantwortlich für die

Hilfsmittel mit Nebenwirkungen: Viagra steht im Verdacht, bestehende Hautkrebszellen zu fördern.





Weiterleitung von Signalen in der Zelle. Dieser zelluläre Botenstoff ist beispielsweise beteiligt beim Sehvorgang, der Regulation des Insulinspiegels und des Blutdrucks – und eben bei der Erregung des Mannes.

Eine Erektion entsteht durch ein raffiniertes Zusammenspiel von Nervenreizen, Botenstoffen, Blutzirkulation und Muskeln. Simpel ausgedrückt geschieht vor allem eines: Der Penis füllt sich mit Blut und versteift sich.

## Feuerwerk der Biochemie

Am Anfang des Erekptionsprozesses steht der Botenstoff Stickstoffmonoxid (NO). Er wird bei sexueller Erregung durch eintreffende Nervenimpulse in den Wänden der Arterien und der Schwellkörper-Hohlräume freigesetzt. Dabei aktiviert er ein Enzym, das wiederum den bereits erwähnten Botenstoff cGMP bildet. Dieser entspannt die Gefäßmuskelzellen, so dass sich die Blutgefäße weiten.

Im Verlauf der sexuellen Erregung wird stetig Stickstoffmonoxid freigesetzt und cGMP gebildet. Jetzt kommt noch das Enzym PDE-5 (Phosphodiesterase 5) ins Spiel: Dieses baut cGMP ab, so dass während der Erektion ein Gleichgewicht zwischen Auf- und Abbau des Botenstoffes cGMP herrscht. Endet die sexuelle Erregung, endet auch die Freisetzung von Stickstoffmonoxid. Was an cGMP

noch übrig ist, wird abgebaut, die Gefäßmuskelzellen spannen sich wieder an. Dadurch verengen sich die blutzuführenden Gefäße, der Bluteinstrom in den Penis geht zurück, und er erschlafft. Den cleveren Botenstoff cGMP nutzen die Zellen des malignen Melanoms ebenfalls als Signalweg für ihr Wachstum, fanden die Tübinger Wissenschaftler heraus.

## Melanome wachsen stärker

Der Viagra-Wirkstoff wiederum verhindert, dass das Enzym PDE-5 brav seinen Dienst tun (ergo als «Phosphodiesterasehemmer» schaltet und waltet) und neu gebildetes cGMP kontinuierlich abbauen kann – Sildenafil löst gewissermassen die angezeigte Bremse für ungeregeltes Zellwachstum. Die Folge: Melanome beginnen stärker zu wachsen. Wohlgemerkt: Melanome, die bereits vorhanden waren. Für die Neubildung fanden die Forscher keine Anhaltspunkte.

Weshalb sie auch in gewisser Hinsicht Entwarnung geben: Eine gelegentliche Einnahme von Viagra sei wahrscheinlich unproblematisch. Hautkrebspatienten jedoch sollten sich unbedingt mit ihrem Arzt abstimmen.

So hilfreich Viagra in vielen Fällen von erektiler Dysfunktion sein mag – es ist nicht die einzige Alternative, die dem Mann bleibt. Für Fälle von leichter

bis mittlerer «Impotenz» gibt es durchaus Hilfe aus der Natur.

Zu den natürlichen Potenzmitteln zählt **L-Arginin**, das auch in Nüssen, Getreiden und rotem Fleisch vorkommt. Es setzt Stickstoffmonoxid im Blut frei und fördert auf diese Weise den Blutfluss. Aufgepasst: Eine Überdosierung kann Magen-Darm-Probleme zur Folge haben.

### Vorsicht vor Allergien

Seit Jahrtausenden wird in China die Kraft des **Ginsengs** als Heilmittel beschworen. Kleinere wissenschaftliche Studien aus Asien bestätigen die Wirkung der Wurzel als Aphrodisiakum. Wobei man erst vor einigen Jahren entdeckte, dass die Wirkung der Ginseng-Beeren deutlich stärker ist als die der Wurzel (Asian Journal of Andrology, 2013). Diabetiker und Bluthochdruckpatienten sollten allerdings Vorsicht walten lassen: Die Einnahme von Ginseng kann zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten führen!

In freier Natur wächst der beste Ginseng übrigens auf den mineralstofffreichen Bergböden in Korea und der Mandschurei. Doch wilder Ginseng ist rar, deshalb züchtet man ihn in China seit dem 12. Jahrhundert auf Plantagen.

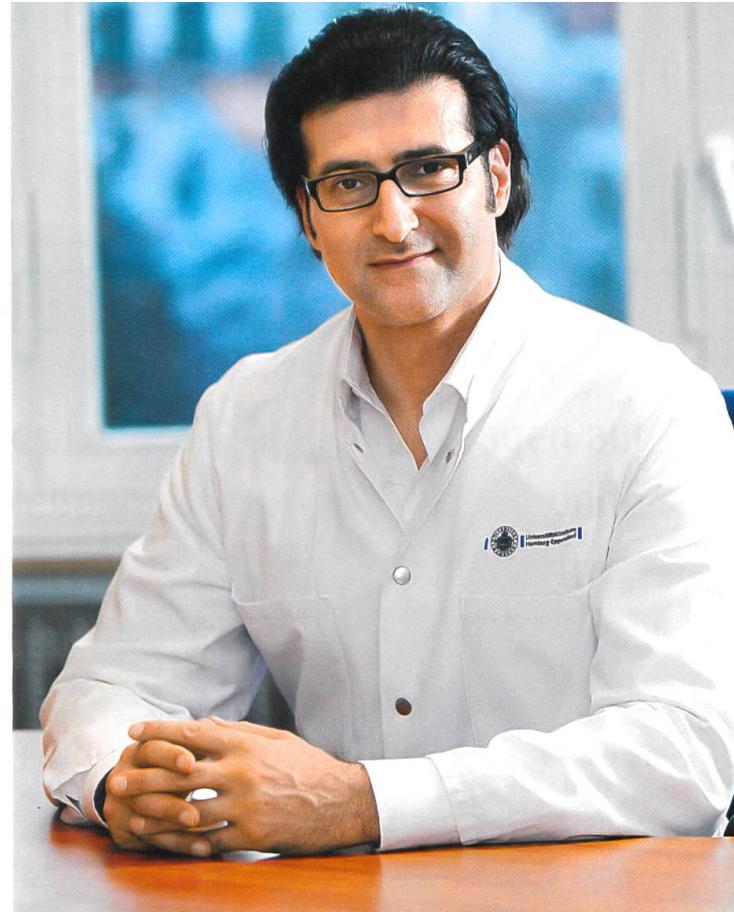
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) setzt auch durchblutungsfördernden **Ginkgo** zur Potenzsteigerung ein. Die generell durchblutungsfördernde Wirkung ist durch Studien belegt und wird darum gerne auch zur Stärkung der Manneskraft genutzt. ■

#### Extra-Tipp

#### Starke Sägpalme

Stärkung aus der Natur bei Prostataproblemen und sexuellen Funktionsstörungen: Eine Studie belegt, dass auch die **Sägpalme** (*Serenoa repens*) hier positive Wirkung zeigt. Ihre Früchte sind bei der eingeborenen Bevölkerung Mittel- und Südamerikas als Heilmittel schon lange geschätzt.

Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf den Webseiten [avogel.ch/de](http://avogel.ch/de)



**Prof. Dr. med. Frank Sommer**, Urologe, Androloge (Männerarzt), Sportmediziner und Buchautor ist an der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf tätig.

Ein ausgewiesener Fachmann zum Thema erektile Dysfunktion ist **Professor Frank Sommer**. 2005 wurde er als erster Arzt der Welt zum Universitätsprofessor für Männergesundheit berufen.

**GN: Herr Prof. Sommer, wie verbreitet sind Potenzprobleme und wie gehen Männer damit um?**

**FS:** In den Industrienationen sind Erektionsstörungen sehr häufig. Zwischen dem 20. und 80. Lebensjahr sind 20 Prozent aller Männer davon betroffen, das heisst: jeder fünfte Mann! Also handelt es sich hier um eine richtige Volkskrankheit. Mit zunehmendem Alter treten auch immer häufiger Erektionsstörungen auf. Beispielsweise haben unsere Studien ergeben, dass bei 20-Jährigen höchstens 2,4 Prozent der Männer betroffen sind, bei 50-Jährigen sind es schon 21,3 Prozent und bei den 75-Jährigen 73,9 Prozent.

Die Mehrzahl der Männer geht mit dem Thema eher verschämt und zurückhaltend um. Doch das kann zum generellen Gesundheitsrisiko werden.

Denn Erektionsstörungen, die durch eine Durchblutungsstörung bedingt sind, können ein Hinweis auf einen drohenden Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Lässt der Patient jedoch frühzeitig eine sogenannte

Doppler-Duplex-Sonographie seiner penilen Gefäße durchführen, erhöht das die Chance, dass Herzinfarkt- bzw. Schlaganfallrisiko vier bis acht Jahre vor seinem Eintreten abzuwenden.

Dazu reichen schon einfache, lebensverändernde Massnahmen aus. Wer möchte schon seine Gesundheit aufs Spiel setzen, nur weil er seine Penisgefäße nicht hat untersuchen lassen?!

Wie heisst es so schön: Der Penis ist die Wunschelrute des Herzens! Er ist ein Frühwarnsystem für schwerwiegende Erkrankungen, die sich Jahre danach zeigen können.

#### **GN: Welches sind die gängigsten Risikofaktoren für erektilen Dysfunktion?**

FS: Grundsätzlich unterscheidet man grob körperliche und psychische Ursachen bei Erektionsstörungen. In meinem neuen Buch «Der beste Sex deines Lebens» gehe ich darauf ein, welche mentalen Stärkungen es gibt und welche Übungen Männer durchführen können, um sich «geistig» auf eine erfüllende Sexualität einzustellen und diese dann auch zu leben. Wenn tiefergreifende psychogene Probleme oder Erkrankungen vorliegen, dann rate ich den Männern, entsprechende professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Was die körperlichen Ursachen angeht, möchte ich den Blick auf die häufigsten Risikofaktoren lenken. Ein stark erhöhter Bauchumfang mit entsprechenden Veränderungen, wie z.B. im Zuckerstoffwechsel oder im Fettstoffwechsel, können zu Erektionsstörungen führen. Aber auch allseits bekannte Risikofaktoren wie Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum, Bewegungsmangel ...

**Alles, was grundsätzlich gesundheitsschädlich ist, kann hier als Risikofaktor angesehen werden.** Prof. Frank Sommer

Laut Prof. Sommer wirken sich ausgewogene und gesunde Ernährung sowie regelmässige körperliche Aktivität (Spazierengehen, Benutzung der Treppe statt des Fahrstuhls etc.) sehr positiv auf die erektilen Funktionen aus. Im Detail kann man vieles über weitere Risikofaktoren nachlesen unter: [www.maennergesundheit.info](http://www.maennergesundheit.info).

**GN: Auf Ihrer Internetseite widmen Sie auch dem Thema Ernährung Raum. Eine neue Studie (siehe S. 25) weist nun eine positive, vorbeugende Wirkung von Flavonoiden auf die erektilen Dysfunktionen nach. Wie schätzen Sie das ein?**

FS: Wie schon bei den Risikofaktoren erwähnt, hat die gesunde Ernährung einen positiven Einfluss auf die erektilen Funktionen. Flavonoide, die in Erdbeeren, Heidelbeeren, Äpfeln, Birnen und Zitrusfrüchten enthalten sind, haben eine protektive Wirkung. Ein gut dosierter Obstverzehr kann Männer also vor erektiler Dysfunktion schützen.

Im Übrigen bin ich ein grosser Befürworter davon, dass man erst einmal lebensstilverändernde Massnahmen ergreift, bevor man tief in die pharmakologische Kiste langt.

**GN: Sie geben online Hinweise auf hilfreiche Substanzen aus der Natur. Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Praxis mit natürlichen Potenzmitteln gemacht?**

FS: Lifestyle-Veränderungen können einen sehr positiven Effekt auf die Sexualität haben! Hier spreche ich von einer gesunden Ernährung und körperlicher Aktivität. Eine gross angelegte Studie, welche die deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG) unter meiner Regie durchgeführt hat, macht das deutlich. Eine Patientengruppe mit erhöhtem Bauchumfang und «schlechtem» Lebensstil konnte durch entsprechende Umstellung der Gewohnheiten eine signifikante Verbesserung in ihrer Erektionsfähigkeit aufweisen.

Was natürliche Stimulanzien angeht: Je nachdem, wie weit fortgeschritten gewebliche Veränderungen im Penis sind respektive welche Ursachen der Erektionsstörung vorliegen, können solche Substanzen extrem hilfreich sein.

Wie in jedem Fach der Medizin gilt der Slogan: «Vor der Therapie steht die Diagnose». Daher muss zuerst festgestellt werden: Wie sind die Nerven, insbesondere die Penisnerven, bei Männern mit einer Erektionsstörung ausgebildet? Wie sieht es aus mit der Kraft des Potenzmuskels?

Aber auch die Durchblutung ist sehr entscheidend. Sie muss mit speziellen Apparaten gemessen werden. Zusätzlich sollte auch die Gewebszusammensetzung des Penis bestimmt werden. Hat der Mann



Viel Bewegung und gezielte Beckenbodengymnastik: Damit lässt sich Potenzstörungen vorbeugen.

genügend glatte Muskelzellen? Hat sich zu viel schlechtes Bindegewebe im Penis angesammelt? Wie viel Blut kann der Mann während der Erektion halten? Fließt zu viel Blut ab? Liegen vielleicht generalisierte Störungen vor, die man anhand einer Blutabnahme erkennen kann?

All diese Fragen müssen erst abgeklärt werden. Je nachdem, welche Resultate diese Untersuchungen zeigen, kann dann die Verwendung von natürlichen Potenzmitteln gute Ergebnisse bezüglich einer verbesserten Sexualität zeigen.

#### **GN: Beckenbodentraining wird gemeinhin Frauen empfohlen. Sie legen es auch Ihren männlichen Patienten ans Herz. Warum?**

FS: Frauen kennen sich häufig gut mit ihrer Beckenbodenregion aus. Männer haben hier einen Nachholbedarf. Viele wissen gar nicht, wo ihre Potenzmuskulatur liegt! Wenn Sie einen Mann bitten, seinen Bizeps anzuspannen, kann er das in der Regel sofort. Man sieht dann am Oberarm, wie sich eine entsprechende muskuläre «Kugel» an der Vorderseite bildet.

Wenn ich die Männer, die zu mir kommen, nach ihrer Potenzmuskulatur frage, sehe ich meist viele Fragezeichen in den Gesichtern. Wo sitzt die denn, wollen sie wissen. Und wenn ich ihnen dann erläutere, dass es sich um eine zwar kleine Muskulatur handelt, die jedoch extrem effizient trainiert werden kann, sieht man häufig das Leuchten in den

Augen dieser Männer. Wichtig ist, wie vor jedem anderen Muskeltraining, dass der Mann genau lernt, wo diese spezielle Muskulatur liegt.

Hierzu gibt es ganz spezielle Vorübungen. Sind diese Routine geworden und gelingt es dem Mann infolgedessen, die entsprechende Muskulatur mit Willenskraft anzusteuern und anzuspannen, kann mit dem «richtigen» Training begonnen werden. Jetzt gilt es, die Muskulatur aufzubauen. Bereits nach wenigen Wochen und Monaten wird beispielsweise die Härte der Erektion besser. Und der Blutfluss aus dem Penis wird gedrosselt – falls nicht andere Erkrankungen die Erektionsstörung verursacht haben. In «Der beste Sex deines Lebens» wird genau beschrieben, welche Übungen die sogenannte «Potenzmuskulatur» stärken und durch welche Ausdauer-Techniken die Durchblutung des Penis und das Gewebe positiv beeinflusst werden können. ■

#### **Lesetipp**

#### **Neues Buch von Prof. Sommer**

Ende August erschien das neue Buch von Prof. Frank Sommer: «Der beste Sex deines Lebens». Auch wenn der Titel etwas sehr plakativ daherkommt, so bieten die Tipps zur Männergesundheit, die der Androloge darin gibt, wertvolle Hilfestellung.



# Pflanzenstoffe für die Männeskraft

Vorbeugen ist besser als heilen, heisst es so schön im Volksmund. Mit Blick auf die **erektile Dysfunktion** könnte man sagen: Richtig essen hilft, die Potenz zu bewahren. Das legen neue wissenschaftliche Untersuchungen nahe. Dass sekundäre Pflanzenstoffe, unter anderen die Flavonoide, gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen, gilt als gesichert, auch wenn die Wirkweisen noch nicht ganz geklärt sind. Der positive Einfluss von flavonoidreicher Nahrung auf Krankheiten wie Diabetes und besonders auf Herz-Kreislaufbeschwerden gilt unter Wissenschaftlern als unbestritten.

## Schmackhaft vorbeugen

Dass eine flavonoidreiche Ernährung in Bezug auf Potenzstörungen vorbeugende Wirkung entfaltet, konnte nun in einer Beobachtungsstudie der University East Anglia (England) und der Harvard University (USA) nachgewiesen werden. 25 096 Männer mittleren Alters und darüber wurden über einen Zeitraum von zehn Jahren wissenschaftlich begleitet. Zu Beginn der Studie waren alle Teilnehmer noch frei von Potenzstörungen. Nach zehn Jahren klagte ein Drittel der Männer bereits über diesbezügliche Probleme.

## Die Kombination macht's

Daraufhin untersuchte man die Ernährungsgewohnheiten der Studienteilnehmer genauer. Epidemiologen werteten die Daten aus. Sie ermittelten eine Risikominderung in Bezug auf erektiler Dysfunktion von neun bis elf Prozent, je nach Art der Flavonoide.

Weitergehende Versuche ergaben, dass sportliche Betätigung die Wirkung der Pflanzenstoffe noch steigerte. Wurde also gesunde pflanzliche Ernährung mit Bewegung kombiniert, konnte



eine Reduktion des Dysfunktions-Risikos von rund 21 Prozent erreicht werden. Grund dafür sind aus Sicht der Wissenschaftler besonders die gefässschonenden Effekte der Flavonoide.

## Tendenz ermutigend

Als endgültiger Beweis kann die Studie medizinisch noch nicht eingestuft werden. Doch die Tendenz ist ermutigend. Höchste Zeit also, dass sich bei Männern das Bewusstsein durchsetzt, wozu der Verzehr von Obst und Gemüse letztendlich gut ist... ■

| Flavonoide  | Starke Stoffe |
|---|---------------|
| <p>Flavonoide sind sekundäre Pflanzenstoffe, essenziell zum Überleben einer Pflanze. Sie dienen aus Pflanzensicht dem Anlocken von Bestäubern und als Frassschutz. Flavonoide kommen z. B. in Erdbeeren, Blaubeeren, Kirschen, Trauben, Äpfeln und Rotwein vor. Auch Gemüse wie Sellerie, Paprika, Grünkohl sowie grüner Tee enthalten sekundäre Pflanzenwirkstoffe (siehe auch GN 5/13). Gut zu wissen: Bei Freilandpflanzen ist der Flavonidgehalt höher als bei Pflanzen aus dem Gewächshaus.</p> <p>Im menschlichen Körper wirken Flavonoide unter anderem antioxidativ, antiallergisch, antiviral, antimikrobiell und antikanzerogen. Darum werden sie für eine Vielzahl von Therapien verwendet, mittlerweile auch in der Krebsforschung.</p> |               |