



#227666170

Erektile Dysfunktion

Potenzstörungen natürlich behandeln mit Vitaminen, Spurenelementen, bioaktiven Substanzen & Co.

Wenn der Mann älter wird und/oder bestimmte Medikamente einnimmt, dann lässt oftmals die Manneskraft nach – die Sexualität kann nicht mehr wie gewünscht ausgelebt werden, da das wichtigste männliche Organ nicht mehr zuverlässig funktioniert: ER wird nicht mehr richtig steif. Männer sprechen nicht gerne darüber und dennoch sind mehr als 6 Millionen Männer von der erektilen Dysfunktion betroffen.

Dass es aus den verschiedensten Gründen zu einer vorübergehenden Schwäche der Manneskraft kommen kann, ist normal. Von einer erektilen Dysfunktion spricht man erst, wenn diese länger als 6 Monate lang anhält. Dass Männer sich dieses weit verbreitete Problem ungern selbst eingestehen ist verständlich, schließlich ist ein „richtiger Mann“ allzeit bereit. Selbst in ärztlichen Praxen wird das Thema nur sehr selten angesprochen, während Flyer, die auf der Herrentoilette ausliegen, im Handumdrehen zur Neige gehen. Wenn, dann äußert sich der betroffene Mann nur unter vier Augen, so dass niemand sonst – und schon gar nicht die jungen Helferinnen am Tresen – von DEM Problem erfährt.

Nach neueren Untersuchungen leiden 53 %, der über 50-jährigen Männer an einer erektilen Dysfunktion (ED) und 66 %, der über 70-jährigen. Auffällig ist, dass die ED

zunehmend auch junge Männer erfasst, also Männer in einem Alter von 30 bis 50 Jahren. Eine ED entsteht immer dann, wenn die Schwellkörper im Penis trotz ausreichender Libido des Mannes nicht genügend anschwellen und so das Glied nicht hart genug werden kann, um einen Geschlechtsverkehr durchzuführen. Hinter dem Problem verbergen sich nervöse Störungen, psychische Probleme oder Durchblutungsstörungen. Die ED kann daher das erste Symptom eines größeren medizinischen Problems sein. Aus diesem Grund ist vor jeder Therapie eine Abklärung möglicher Ursachen zwingend erforderlich. Neben urologischen Problemen sind folgende Ursachen möglich:

Die sogenannte „Verkalkung“ (**Atherosklerose**) der Arterien findet sich natürlich auch in den Arterien des Penis und führt zu Erektionsstörungen. Daher kann die ED auch Vorbote einer koronaren Herzkrankheit oder eines Schlaganfalls sein und muss auf jeden Fall internistisch abgeklärt werden. Männer mit einer ED sollten niemals ohne Abklärung des Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risikos erektionssteigernde Medikamente einnehmen, da diese als Nebenwirkung Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen können. **Stress und psychische Probleme**, kombiniert mit immer weniger werdenden Entspannungsphasen im täglichen Leben, sind einer der Hauptursachen für eine ED und wohl

auch die Ursache, dass immer jüngere Männer über dieses Krankheitsbild klagen. **Oxidativer Stress** – eine Überlastung mit freien Radikalen – fördert die Verkalkung der Penisarterien und fördert so die ED. Antioxidantien und Selen können dies verhindern. Auch **chronische Entzündungen** fördern die Verkalkung der Arterien und können so auch Ursache einer ED sein. **Nervenstörungen** im kleinen Becken, verursacht zum Beispiel durch einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule, können ebenfalls eine ED auslösen.

Der übermäßige **Konsum von Genussmitteln** wie Alkohol, Nikotin (häufigste Ursache einer ED), Drogen oder übermäßige Zuckerverzehrung reduzieren indirekt die Durchblutung im Penis und eine ED kann die Folge sein. Sehr viele **Medikamente** können die Erektion des Mannes behindern. Generell ist jeder Mann, der mehr als drei Medikamente am Tag einnehmen muss, gefährdet. Medikamente wie die weit verbreiteten Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Aufputzmittel und Betablocker können auch schon bei alleinigem Gebrauch eine ED verursachen. Das bei Kindern häufig eingesetzte Methylphenidat zur Behandlung des Hyperaktivitätssyndroms steht aufgrund unserer Erfahrungen in dringendem Verdacht in späteren Jahren eine ED auslösen zu können. Da **Übergewicht** die Durchblutung in den klei-

nen Arterien des Penis verschlechtert und den Testosteronspiegel senkt, ist eine ED nicht selten. **Intensives Radfahren** auf einem schmalen Sattel (Sportsattel) führt zu einem kontinuierlichen Druck auf die Prostata und vermindert die Durchblutung im Penis. Radfahrer, die häufig lange Strecken mit einem Sportsattel zurücklegen, haben nicht selten eine ED oder wiederkehrende Entzündungen der Prostata.

Vitalstoffmangel

Dass Depressionen und Burn-out zu 95 % mit einer ED vergesellschaftet sind, ist hinlänglich bekannt. Neben Stress können aber auch latente Vitalstoffmängel eine Depression triggern. Gut 80 % der Deutschen haben, laut diversen Untersuchungen und Erhebungen, einen zum Teil erheblichen Vitamin-D-Mangel, der oft mit depressiver Stimmungslage vergesellschaftet ist. Aber auch Mangel an verschiedenen B-Vitaminen (vor allem Vitamin B12) und Aminosäuren verursachen eine Depression. Da wir ab dem 40.-ten Lebensjahr immer weniger Energie produzieren – der Mensch verliert ab diesem Alter die Fähigkeit zur Bildung von Coenzym Q10, dem Ausgangsprodukt der Energiegewinnung – ist die Gabe von 100–200 mg Coenzym Q10 am Tag oft ein wichtiger Schritt um die erektile Dysfunktion zu überwinden.

Der insgesamt seltene **Testosteronmangel** verursacht regelmäßig eine ED, denn dieses Hormon ist unter anderem auch für die strukturelle Integrität der Schwellkörper verantwortlich. Auch führt ein Testosteronmangel zur Selbstzerstörung (Apoptose) der glatten Muskelzellen mit Umbau in Fettzellen, was die Erektion verhindert. Zusätzlich erschlafft die Bindegewebshaut des Penis und es wird weniger Stickstoffmonoxid freigesetzt [1]. Die Bildung von Testosteron ist von einem zinkhaltigen Enzym abhängig, so dass es beim Zinkmangel zu einem sinkenden Testosteronspiegel kommt. Etwa 32 % der Männer haben in Deutschland einen Zinkmangel laut der Nationalen Verzehrstudie von 2008. Auch Magnesium hebt den Testosteronspiegel an, wie eine Studie von 2011 zeigte. In Deutschland sind ein Viertel der Männer von einem Mangel betroffen. Auch die B-Vitamine sind an der Testosteronbildung beteiligt, so dass auch der Vitamin-B-Komplex in der Therapie einer erektilen Dysfunktion nicht fehlen sollte.

Selen ist in Deutschland ebenfalls ein mangelndes Spurenelement und ist wichtig für

die Funktion der Schilddrüsenhormone, die wiederum für die Testosteronbildung wichtig sind.

Vitalstoffe zur Therapie der Erektile Dysfunktion

Zunächst müssen natürlich die Ursachen abgeklärt werden und eine entsprechend medizinisch notwendige Therapie durchgeführt werden. Einige Ursachen, wie Gewichtsreduktion und das Vermeiden von Genussmitteln im Übermaß, kann der Patient in Eigenregie angehen.

Im nächsten Schritt sollten natürliche Therapiemaßnahmen angewandt werden. Einen sehr hohen Stellenwert hat hier das **organische Selen**, idealerweise in Kombination mit **Coenzym Q10** (z. B. Bio-Qinon Gold). Ausgehend von der unstrittigen Tatsache, dass atherosklerotische Ablagerungen wesentlich an der Ausbildung einer ED beteiligt sind, gilt es diese Ablagerungen zu vermeiden bzw. zu reduzieren. Der übliche schulmedizinische Ansatz ist eine Therapie mit Statinen, die im Falle einer ED kaum helfen und unter anderem zu einer Verstärkung der Vitamin-D-Verarmung führt mit seinen negativen Folgen auf die ED (siehe oben).

Selen ist das wichtigste endogene Antioxidans in unserem Körper. Zusammen mit den anderen antioxidativen Vitalstoffen (**Vitamin A, C, E, Betakarotin, Zink und Omega-3-Fettsäuren**) reduziert es den oxidativen Stress. Dadurch werden chronische Infektionen positiv beeinflusst und die Entstehung von oxidiertem LDL-Cholesterin verhindert. Die Folge ist eine deutliche Verminderung der Atherosklerose.

Setzt man zusätzlich **Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D3 und Pycnogenol** ein, können auch bestehende Verkalkungen abgebaut werden, was die Erektion positiv beeinflusst. Die Vitamine C und E sind die wichtigsten direkten Antioxidantien für das Abfangen freier Radikale und werden durch Selen regeneriert.

Für die Spannung der Gefäßmuskulatur bilden die Endothelzellen Stickstoffmonoxid (NO). Dies ist der wichtigste Botenstoff für die Gefäße, deren Moleküle gehen durch die Blutgefäßwand und interagieren mit einem Rezeptor im glatten, das Blutgefäß umschließenden Muskel. Dadurch kommt es zur Muskelentspannung, so dass der Gefäßinnendurchmesser ansteigt und damit auch die Durchblutung steigt. Gerade dieser Me-



Pycnogenol, ein Extrakt aus der Rinde der französischen Meereskiefer, rückt immer mehr in den Fokus der Forscher.

chanismus wirkt positiv bei der erektilen Dysfunktion, da er ebenfalls die kleinen Arterien im Glied betrifft. Zwei Vitalstoffe haben hier einen positiven Einfluss auf das Stickstoffmonoxid:

Vitamin D reduziert den Verbrauch an Stickstoffmonoxid (NO) und steigert die Cholinacetyltransferase. Der dadurch gebildete Neurotransmitter Acetylcholin führt ebenfalls zur Endothelweitung und besseren Durchblutung durch Aktivierung des Enzyms Stickstoffmonoxidsynthase (eNOS), damit steigert sich die Bildung von NO aus der Aminosäure L-Arginin. In einer Untersuchung bei 143 Männern mit erektiler Dysfunktion konnte beobachtet werden, dass die Hälfte der Teilnehmer einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen und auch nur einer optimale Vitamin-D-Werte hatte. Auch der Testosteronspiegel unterliegt jahreszeitlichen Schwankungen parallel zum Vitamin-D-Spiegel [2]. Nach täglichen Vitamin-D3-Gaben mit 3000 IE steigt der Spiegel um 20 % an [3].

Pycnogenol, ein Extrakt aus der Rinde der französischen Meereskiefer (enthält Bioflavonoide und Procyanidine), aktiviert in den Endothelzellen das Enzym Stickstoffmonoxidsynthase (eNOS), damit mehr NO aus L-Arginin gewonnen wird. Diese Tatsache wird auch durch eine Studie von 2016 bestätigt, die im The American Journal of Clinical Nutrition veröffentlicht wurde und bei der die Daten von 50.000 Männern mittleren Alters analysiert wurden. In der Studie wurde festgestellt, dass eine flavonoidreiche Ernährung genauso gut gegen Impotenz wirkt, wie fünfständiges Spazierengehen pro Woche. Dabei führte bereits eine obstreiche Ernährung zu einer Reduktion des Impotenz-Risikos um 14 %. Durch zusätzliche ausreichende Bewegung sinkt das Risiko für Erektionsstörungen um 21 %. Die Studienleiterin Professor Aedin Cassidy stellte fest, dass ei-

Vitalstoff	Wirkung	Dosierung täglich
Selen organisch	Endogenes Antioxidans, Plaques-Abbau	100–200 µg
Coenzym Q10 (oxidierte Form)	Universeller Energielieferant	100–200 mg
L-Arginin	Durchblutungssteigerung, ähnlich PDE-5-Hemmer	3000–5000 mg
Vitamin C	Karnitin-Bildung, Antioxidans	750 mg
L-Karnitin	Steigerung Stoffwechsel und Energieversorgung	200–1000 mg
Zink	Steigerung der Testosteron-Synthese	20–40 mg
Pinienrindenextrakt	Durchblutungssteigerung, Wirkverstärkung von L-Arginin	80–120 mg
Kalzium	Zellwandstabilisierung, Verbesserung der Blutflusseigenschaften	800–1200 mg
Magnesium	Zellwandstabilisierung, Verbesserung der Blutflusseigenschaften	400–600 mg
Vitamin D3	Verbessert die Durchblutung in den kleinen Arterien des Gliedes, Testosteron-Bildung	1500–3000 IE
Pycnogenol	Durchblutungssteigerung, Antioxidans	40 mg

Tab. 1: Vitalstoffe zur Behandlung der erektilen Dysfunktion

ne Erektionsstörung die Hälfte aller Männer ab dem mittleren Alter betrifft. Besonders vorteilhaft wirkten drei Flavonoide bei der Behandlung von Erektionsstörungen: Anthocyane, Flavanone und Flavone. Die beste Wirkung wurde bei Männern bis 70 Jahre erreicht und die Kombination mit Sport verbessert den Effekt zusätzlich [4]. Pycnogenol kann daher eine gute natürliche Alternative in der Therapie der ED sein.

Vitamin K2 kann ebenfalls die Durchblutung und eine Arterienverkalkung verbessern. Bei einer genetischen Veranlagung kann es daher in der Therapie der ED unterstützend eingenommen werden. Wichtig ist es nur Produkte zu verwenden, die K2 MK7 all trans 100 % enthalten, da es in der Bioverfügbarkeit der K2-Produkte auf dem deutschen Markt sehr große Unterschiede gibt.

Da die antioxidativen Reaktionen auf zellulärer Ebene stark energieabhängig sind, ist das **Coenzym Q10** ein idealer Partner von Selen in der Behandlung der ED. Coenzym Q10 ist in den Energieorganellen der Zelle, den Mitochondrien, zur Energiegewinnung in Form von ATP unabdingbar. Einfach ausgedrückt reduziert Selen und seine antioxidativen Partner die Bildung von Ablagerungen in den Arterien der Schwellkörper und Coenzym Q10 liefert dazu die nötige Energie. Da die häufig eingesetzten Statine zu einer Coenzym-Q10-Verarmung (und zu einem Vitamin-D-Mangel) und somit auch zu einer Energieverarmung führen, ist es nicht verwunderlich, dass Statin-Patienten über-

zufällig häufig an einer ED leiden. Eine Übersicht über Vitalstoffe, die bei der Behandlung der erektilen Dysfunktion hilfreich sind, findet sich in ► Tabelle 1.

Die **Maca-Wurzel** aus den Anden vereint viele Vitalstoffe in sich. Sie enthält Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Aminosäuren. Sie regt sowohl beim Mann, als auch bei der Frau das sexuelle Begehren an. Somit sind Maca-Wurzelpräparate eine ideale Ergänzung bei der Therapie der ED. Täglich sollten 500 mg eingenommen werden.

Resümee

Durch die eingesetzten Vitalstoffe treten keinerlei Nebenwirkungen auf und sie haben zusätzliche positive Effekte auf die Gesundheit der Patienten. Oft ist eine Änderung des Lebensstils und eine Vitalstofftherapie ausreichend und für den Patienten auch günstiger, wie die nebenwirkungsreichen Medikamente zur Behandlung der ED.

Der Einsatz von Vitalstoffen muss sicherlich über einen längeren Zeitraum versucht werden und auch psychische Probleme sollten in der Therapie einbezogen werden.

Nathalie Schmidt
www.Energie-Lebensberatung.de

Dr. med. Edmund Schmidt
www.Praxis-Schmidt-Ottobrunn.de

Literatur:

1] bitte ergänzen..... Urologe und Androloge Professor Theodor Klotz vom Klinikum Weiden, veröffentlicht in der Ärzte-Zeitung 8.1.2007. **oder: persönliche Mitteilung.**

2] Wehr E, Pilz S, Boehm BO, März W, Obermayer-Pietsch B (2010) Association of vitamin D status with serum androgen levels in men. *Clin Endocrinol (Oxf)* 73:243–248

3] Pilz S, Frisch S, Koertke H, Kuhn J, Dreier J, Obermayer-Pietsch B, Wehr E, Zittermann A (2011) Effect of vitamin D supplementation on testosterone levels in men. *Horm Metab Res Horm Stoffwechselforschung Horm Metab* 43:223–225.

4] Cassidy, M. Franz, E. B. Rimm. Dietary flavonoid intake and incidence of erectile dysfunction. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2016.

Keywords: Erektile Dysfunktion, Vitalstofftherapie, Naturheilkunde, Männerheilkunde



Die Autoren:

Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner

Frau seit 1996 in eigener Praxis in Ottobrunn. Dr. Schmidt hat zum Thema Vitalstoffe, zusammen mit seiner Frau, mehrere Bücher veröffentlicht.



Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Dazu passend ist sie Reiki-Therapeutin. Zusammen mit ihrem

Mann beschäftigt sie sich seit 1998 intensiv mit Vitalstoffen. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat sie mehrere Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.