

OTS0007, 23. Mai 2017, 08:00

## Pressekonferenz 7. Juni: Weibliche Lust - was hilft bei nachlassendem Interesse

### Berufsverband der österreichischen GynäkologInnen (BÖG) lädt zum Pressegespräch

Wien (OTS) - Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Das sind die Ergebnisse der PRESIDE-Studie, die an 31.581 erwachsenen Frauen in der USA durchgeführt wurde. In Österreich ist die Situation ähnlich, schätzen die ExpertInnen. Die Ursachen sind vielschichtig: Stressiger oder belastender Lebensstil, langjährige Beziehungen (Routine), hormonelle Veränderungen (Kontrazeptiva, Wechsel, Testosteronmangel).

Lange Zeit lag der Fokus der Forschung auf männlichen Sexualfunktionsstörungen und die Auswahl an wirksamen und gut verträglichen medikamentösen Therapien bei der weiblichen Sexualstörung war limitiert. Hilfe kommt aus der Apotheke Natur. Erstmals wurde in Österreich ein pflanzliches Arzneimittel als Therapieoption bei nachlassendem sexuellen Verlangen zugelassen. Es wirkt nach dem Multi-Target-Prinzip, durchblutungsfördernd im Genitalbereich, hormonell stabilisierend sowie entspannend und angstlösend. Neben psychotherapeutische Interventionen sowie der Achtsamkeit-basierten kognitiven Verhaltenstherapie könnte diese neue pflanzliche Medikation ein wichtiger Baustein in der Sexualtherapie werden.

Der Berufsverband der österreichischen GynäkologInnen (BÖG) lädt zum Pressegespräch "Weibliche Lust - was hilft bei nachlassendem sexuellen Interesse?":

Wann: Mittwoch, 7. Juni 2017, 10 Uhr

Wo: Presseclub Concordia, Bankgasse 8, 1010 Wien

Ihre Gesprächspartner:

\*Dr. Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG): Weibliche Lustlosigkeit in der sexualmedizinischen Praxis

\*Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, Internistin und Endokrinologin, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin:  
Sexuelles Desinteresse: Die Hormone sind schuld!?

\*Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz:  
Sex und Psyche - zum Kuschneln muss frau fröhlich sein

\*Univ.-Prof. Dr. Rudolf Bauer, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz:  
Wirkmechanismus und Studienlage von Damiana

Moderation: Dr. Michael Elnekheli, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Präsident des Berufsverbandes der österreichischen Gynäkologen (BÖG)

Weitere Infos und Anmeldung:

Bitte um Anmeldung bei Hennrich.PR, Tel. 01/879 99 07, E-Mail:

[office@hennrich-pr.at](mailto:office@hennrich-pr.at)

### Pressegespräch "Weibliche Lust – was hilft bei nachlassendem sexuellen Interesse?"

Datum: 7.6.2017, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort:

Presseclub Concordia  
Bankgasse 8, 1010 Wien

Url: [http://hennrich-pr.at/de/Aktuelles/pkeinladung\\_weibliche\\_lust](http://hennrich-pr.at/de/Aktuelles/pkeinladung_weibliche_lust)

### Rückfragen & Kontakt:

Hennrich.PR  
Daniela Hennrich  
01/879 99 07-18 bzw. 0664/408 18 18  
[office@hennrich-pr.at](mailto:office@hennrich-pr.at)

OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS | HEN0001

Hennrich.PR

### ADRESSE

### RÜCKFRAGEN & KONTAKT

Hennrich.PR  
Daniela Hennrich  
01/879 99 07-18 bzw. 0664/408 18 18  
[office@hennrich-pr.at](mailto:office@hennrich-pr.at)

### MEHR ZU DIESER AUSSENDUNG

Stichworte:  
[Termin](#), [Wien](#), [Gesundheit](#),  
[Gesellschaft](#), [Wien](#)

Channel:  
[Chronik](#)

Geobezug:  
[Wien](#)

AUSSENDER Dr. Böhm logo

Hennrich.PR Ansprechpartner: Daniela Hennrich Tel.: 01 879 99 07 E-Mail: office@hennrich-pr.at

- Frühere Meldungen Durchfall oder Verstopfung im Urlaub stoppen Ohrenentzündung: Behandlungsfehler und Warnung vor Selbstmedikation Außenseiter oder Gruppenkasperl: Wenn die sensorische Integration Probleme macht

- Schlagwörter: Behandlung Gynäkologie Lustkiller Lustlosigkeit Medizin, Gesundheit Psychologie Psychosomatik Sexualtherapie Therapie Unlust

WETTER map with temperatures (18°, 20°, 21°, 25°, 30°, 31°, 35°) and Aktienkurse section.

LEBEN Mi, 07.06.2017 12:50

pts20170607029 Medizin/Wellness, Produkte/Innovationen

Pressefach icon

Weibliche Lust: Hilfe bei nachlassendem sexuellen Interesse Pflanzliches Arzneimittel als neue Option und wichtiger Baustein in der Sexualtherapie

Wien (pts029/07.06.2017/12:50) - Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Die vielschichtigen Ursachen reichen von stressigem Lebensstil bis hin zu hormonellen Veränderungen beispielsweise im Klimakterium. Lange Zeit war die Auswahl an wirksamen und gut verträglichen medikamentösen Therapien bei der weiblichen Sexualstörung limitiert. Kürzlich wurde in Österreich das erste pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Damiana als Therapieoption bei nachlassendem sexuellen Verlangen zugelassen. Es wirkt nach dem Multi-Target-Prinzip, durchblutungsfördernd im Genitalbereich, hormonell stabilisierend sowie entspannend und angstlösend. Die neue pflanzliche Medikation könnte ein wichtiger Baustein in der Sexualtherapie werden.



Sexuelle Lustlosigkeit [Foto]

In einem ersten Schritt sollten bei jeder Frau mögliche Ursachen identifiziert für sexuelle Lustlosigkeit identifiziert werden. "Bei einem Großteil der betroffenen Frauen liegen die Ursachen eher im nichtorganischen Bereich", berichtet Dr. Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG).

Grundsätzlich können drei Frauentypen unterschieden werden: - Für die erste Gruppe ist typisch, dass sie Sex grundsätzlich liebt, aber kein Bedürfnis danach mehr verspürt. Die Frauen merken, dass sie nicht mehr wie früher sind, finden das traurig und würde gerne wieder Anschluss an frühere Empfindungen bekommen. - Die zweite Gruppe hat keinen Appetit auf Sexualität und würde auch gut ohne Sex auskommen. Sie empfinden die Bedürfnisse des Partners häufig als Belastung. Es handelt sich dabei eher um Frauen, die sich grundsätzlich nicht sehr sexuell definieren. - Bei der dritten Gruppe ist die Sexualität vor allem durch körperliche Veränderungen beeinträchtigt. Die genitale Durchblutung ist verringert und die Reaktionsfähigkeit auf sexuelle Reize reduziert.

Hormone spielen eine Schlüsselrolle

Für ein harmonisches Funktionieren der weiblichen Sexualität ist ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone maßgeblich. Dazu gehören einerseits Sexualhormone. "Sie sind insbesondere für den Wunsch nach Sex sowie für die Erregbarkeit relevant", erläutert Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, Internistin und Endokrinologin, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin. Aber auch verschiedene andere Hormone wie beispielsweise Prolaktin, Schilddrüsenhormone und das Stresshormon Cortisol aus der Nebenniere üben einen Einfluss aus. Ein wichtiger Störfaktor der hormonellen Balance ist unter anderem der hohe Alltagsstress, dem viele Frauen in der heutigen Zeit ausgesetzt sind.

Stress als Lustkiller

In der heutigen Zeit sind insbesondere Frauen vielfach auf allen Ebenen maximal gefordert: Der Alltag muss optimal gemanagt, Beruf, Kinder, Partnerschaft etc. müssen sprichwörtlich unter einen Hut gebracht werden. Doch diese Daueranforderungen unseres konsumierenden Lebensstils haben einen hohen Preis, wie Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz weiß: "Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen sowie stressbedingte Leiden wie zum Beispiel Burnout nehmen zu - diese Leiden wirken sich häufig negativ auf die Sexualität aus." Auf der anderen Seite lässt uns der Alltag nur noch wenig Zeit und Energie für sogenannte vitale Empfindungen wie zum Beispiel lustvolle Aspekte wie sexuellen Appetit.

Therapieansätze

Bei organisch bedingten Sexualfunktionsstörungen steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund. Werden etwa im Hormonstatus Abnormitäten festgestellt, sind diese gezielt zu beheben. Dies gelingt beispielsweise bei einem erhöhten Prolaktinspiegel oder Veränderungen im Bereich der Schilddrüse relativ einfach. Schwieriger ist eine Korrektur im Bereich der Sexualhormone.

PRESSEFACH interactiv RSS-Feed E-Mail Abo der Pressemeldungen Digitales Pressefach jetzt erstellen (pdf) Meldungen in Ihre Webseite einbinden

Nachrichten in Echtzeit Top informiert auf allen Devices! Gratis App prestext Google play Available on the App Store

Social Media Gefällt mir 11.968

Bei Vorliegen einer Erkrankung auf psychischer Ebene ist in der Therapie gezielt anzusetzen. Sexuelles Desinteresse ist in vielen Fällen lediglich ein Begleitsymptom. In den meisten Fällen kehrt die Sexualität von selbst zurück, wenn beispielsweise ein depressiver Mensch erfolgreich behandelt wird. Aber Achtung - manche Antidepressiva können zu einer Abnahme der sexuellen Lust führen.

Wenn die Sexualität v.a. unter dem Einfluss von chronischem Alltagsstress leidet, verhilft das Erlernen von Entspannungsübungen, die Integration von Meditation etc. häufig zu mehr Gelassenheit und dadurch zu mehr Bereitschaft, sich auf Sexualität einzulassen.

#### **Pflanzliches Arzneimittel als neue Option**

Eine neue Therapieoption stellt das pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Damiana dar. "Die traditionelle Arzneipflanze Damiana ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet und besitzt eine lange Tradition als Aphrodisiakum", betont Univ.-Prof. Dr. Rudolf Bauer, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz. Eine klare Zuordnung der anregenden, libidosteigernden Wirksamkeit zu einem bestimmten Wirkstoff ist bei Damiana nicht möglich. Wie bei vielen Arzneipflanzen gilt auch hier der Gesamtextrakt als "wirksames Prinzip". Phytochemischen Untersuchungen zufolge enthalten die Blätter Flavonoide (u.a. Pinocembrin, Acacetin und Apigenin), Terpene (ätherisches Öl), Glykoside (u.a. Tetraphyllin, Arbutin), Gerbstoffe und Koffein.

Für den aphrodisierenden Effekt von Damiana werden derzeit v.a. drei Wirkmechanismen als relevant erachtet (Factbox): Es stabilisiert den endogenen Testosteronspiegel, verstärkt es die Durchblutung und Befeuchtung im Genitalbereich und fördert dadurch die Erregbarkeit. Darüber hinaus wirkt es angstlösend und entspannend. Alle drei Effekte kommen Frauen mit nachlassendem sexuellen Interesse sehr entgegen, insbesondere jenen zahlreichen, die heutzutage unter einem permanent hohen Stresslevel stehen, sind sich die ExpertInnen einig.

#### **Factbox: Aphrodisierende Effekte von Damiana**

- Pharmakologische Untersuchungen zeigten eine Hemmung der Aromatase. Dies unterstützt eine Stabilisierung des Testosteronspiegels und stärkt dadurch die Libido.
- Damiana beeinflusst den NO/cGMP-Signalweg durch Aktivierung der cGMP-Bildung sowie Hemmung der Phosphodiesterase-5 (PDE-5). Dieser durchblutungsfördernde Effekt auf die Schwellkörper und die Lubrikation (Feuchtigkeit) in der Scheide verbessert die sexuelle Funktion.
- Die Beeinflussung von GABAergen und glutamatergen Neuronen (vermutlich v.a. durch Apigenin) im Zentralnervensystem resultiert in einer angstlösenden Wirkung und trägt so möglicherweise zu dem pro-sexuellen Effekt bei.

#### **Kostenlose Vortragsabende im Juni in Linz, Wien und Graz Vom Frust zur sexuellen Lust**

Jede dritte Frauen ist im Laufe ihres Lebens von sexueller Unlust betroffen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Das sind die Ergebnisse der PRESIDE-Studie, die an 31.581 erwachsenen Frauen in den USA durchgeführt wurde. In Österreich ist die Situation ähnlich, schätzt Dr. Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Psycho- und Sexualtherapeutin und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG). Die Ursachen sind vielschichtig: Stressiger oder belastender Lebensstil, langjährige Beziehungen (Routine), hormonelle Veränderungen (Kontrazeptiva, Wechsel, Testosteronmangel).

Dr. Bragagna, eine der Pionierinnen der Sexualtherapie in Österreich, gibt in ihrem Vortrag interessante Einblicke aus der sexualmedizinischen Praxis und beantwortet Fragen wie zum Beispiel "Wie entsteht Lust?" oder "Warum wird die Frau lustlos?". Der Eintritt ist frei.

#### **Wann & Wo:**

- Montag, 19. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Kulturquartier (Ursulinensaal), OK-Platz 1, 4020 Linz
- Dienstag, 27. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Museumsquartier (Arena 21), Museumsplatz 1, 1070 Wien
- Mittwoch, 28. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Flughafen Graz, 8073 Feldkirchen bei Graz

#### **Weitere Infos:**

<http://www.damiana.at>

#### **Literatur:**

\*Fachinformation Damiana Turnera diffusa syn. Aphrodisiaca, Februar 2017.

#### **Links:**

Pressemappe als PDF:

[http://www.hennrich-pr.at/upload/editor/Pressemappe\\_Weibliche\\_Lust.pdf](http://www.hennrich-pr.at/upload/editor/Pressemappe_Weibliche_Lust.pdf)

#### **Audiobeiträge:**

<http://o-ton.at/component/mfoton/6017?view=content>

(Ende)

Aussender: Hennrich.PR  
 Ansprechpartner: Daniela Hennrich  
 Tel.: 01 879 99 07  
 E-Mail: [office@hennrich-pr.at](mailto:office@hennrich-pr.at)  
 Website: [www.damiana.at](http://www.damiana.at)



Wie fanden Sie diese Meldung?

Weitersagen



Foto: Fotolia

Körperliche Leiden sind eher selten die Ursache

## Wenn der Stress steigt, schwindet meist die Lust

Jede dritte Frau verspürt öfter kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten ist diese Lustlosigkeit mit Leidensdruck verbunden. Die Ursachen der „Flaute im Bett“ reichen von stressigem Lebensstil bis hin zu hormonellen Veränderungen. Pflanzenkraft kann helfen.

„Bei vielen liegen Probleme mit der Sexualität eher im nichtorganischen Bereich“, so Dr. Elia Bragagna, Leiterin der Akademie für sexuelle Gesundheit auf einer Pressekonferenz in Wien. „Dazu gehört mangelnde Kommunikation mit dem Partner genauso wie die Bewältigung des stressigen Alltags.“ Deshalb sollten gerade Frauen für regelmäßi-

gen Ausgleich sorgen. Natürlich können auch (chronische) Krankheiten, z.B. der Schilddrüse verantwortlich zeichnen. Diese müssen erst behooben werden.

Unterstützung bietet nun auch die Arzneipflanze Damiana. Sie stabilisiert den Testosteronspiegel, hat durchblutungsfördernden Effekt und verhilft zu Entspannung. Eva Greil-Schähs

# Weibliche Lust

Was hilft bei nachlassendem sexuellen Interesse?

**Pressespiegel**

Stand: 13. Juni 2017

# Inhalt

## Pressefrühstück

**Thema:** Weibliche Lust

**Termin:** 7. Juni 2017

Einladung zum Pressefrühstück: Presseaussendung am 23. Mai (Reminder: 6. Juni)

Nachbericht zur Pressekonferenz: Presseaussendung am 7. Juni

Pressekonferenz 7. Juni: Weibliche Lust - was hilft bei nachlassendem Interesse

**ots.at** | 07.06.2017

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20170523\\_OTSO007/pressekonferenz-7-juni-weibliche-lust-was-hilft-bei-nachlassendem-interesse](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170523_OTSO007/pressekonferenz-7-juni-weibliche-lust-was-hilft-bei-nachlassendem-interesse)

Pressekonferenz am 7. Juni in Wien:

**presstext.com** |

<https://www.presstext.com/news/20170523007>

Weibliche Lust: Hilfe bei nachlassendem sexuellen Interesse

**presstext.com** | 07.06.2017

<https://www.presstext.com/news/20170607029>

## Publikumsmedien – Print

### Tageszeitungen

Wenn der Stress steigt, schwindet meist die Lust

**Kronen Zeitung** | 08.06.2017 | Auflage: 877.856 | Wert: € 18.590,70

Zu viel Stress, keine Lust auf Sex

**Kurier** | 08.06.2017 | Auflage: 169.471 | Wert: € 26.284,29

Keine Lust auf Sex: Warum Frauen ihr Verlangen verlieren

**OÖNachrichten** | 08.06.2017 | Auflage: 127.114 | Wert: € 18.535,41

Lustlosigkeit hat viele Gründe

**Vorarlberger Nachrichten** | 10.06.2017 | Auflage: 64.617 | Wert: € 2.572,92

Kurz notiert: Libidoverlust

**Wiener Zeitung** | 08.06.2017 | Auflage: | Wert: €

Lustlosigkeit hat viele Gründe

**Vorarlberger Nachrichten** | 10.06.2017 | Auflage: 64.617 | Wert: € 2.572,92

### Wochen-/Monatszeitsschriften

Mehr sexuelle Lust – dank Stressabbau und neuer Pflanzenkraft

**Der Grazer** | 24/2017 | Auflage: 170.943 | Wert: € 11.159,82

Warum Frauen lustlos werden

**Weekend Magazin Burgenland** | 09.06.2017 | Auflage: 82.641 | Wert: € 1.536,94

Warum Frauen lustlos werden?

**Skip – Das Kinomagazin** | 06/2017 | Auflage: 160.000 | Wert: € 3.017,05

## **Fachmedien – Print**

Sexuelle Unlust enttabuisieren

**Apotheker Krone** | 10/2017 | Auflage: 7.188 | Wert: € 4.034,91

Tara-Gespräch: Dr. Böhm Damiana steigert das sexuelle Verlangen

**Apotheker Krone** | 10/2017 | Auflage: 7.188 | Wert: € 4.514,80

Die Libido der Frau

**DAM – Die Allgemeinmediziner** | 04/2017 | Auflage: 10.544 | Wert: € 4.909,32

Damiana bei sexuellem Desinteresse

**ÖAZ – Österreichische Apotheker-Zeitung** | 12/2017 | Auflage: 6.100 | Wert: € 2.262,22

Wenn FRAU sich nach Lust sehnt.

**PhytoTherapie Austria** | 03/2017 | Wert: € 3.691,17

## **Onlinemedien**

Nachlassen weiblicher Lust hat viele Gründe

**gesund24.at** | 07.06.2017

<http://www.gesund24.at/gesund/Nachlassen-weiblicher-Lust-hat-viele-Gruende/286539501>

Zu viel Stress, keine Lust auf Sex

**kurier.at** | 08.06.06.2017

<https://kurier.at/wissen/zu-viel-stress-keine-lust-auf-sex/268.556.198>

Vom Frust zur sexuellen Lust

**meinbezirk.at** | 08.06.2017

<https://www.meinbezirk.at/neubau/gesundheit/vom-frust-zur-sexuellen-lust-d2151029.html>

Weibliche Lust: Hilfe bei nachlassendem sexuellen Interesse

**mycity24.at** | 07.06.2017

<http://www.mycity24.at/2017/06/weibliche-lust-hilfe-bei-nachlassendem-sexuellen-interesse/>

Warum Frauen die Lust vergeht

**nachrichten.at** | 07.06.2017

<http://www.nachrichten.at/nachrichten/gesundheit/Warum-Frauen-die-Lust-vergeht;art114,2589598>

Einladung zum Pressefrühstück: Presseaussendung am 23. Mai (Reminder: 6. Juni)  
Sehr geehrte Redakteurinnen und Redakteure,  
der Berufsverband der österreichischen GynäkologInnen (BÖG) lädt zum

**Pressegespräch**  
**Weibliche Lust – was hilft bei nachlassendem sexuellen Interesse?**



**Wann: Mittwoch, 7. Juni 2017, 10 Uhr**  
**Wo: Presseclub Concordia, Bankgasse 8, 1010 Wien**

Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Das sind die Ergebnisse der PRESIDE-Studie, die an 31.581 erwachsenen Frauen in den USA durchgeführt wurde. In Österreich ist die Situation ähnlich, schätzen die ExpertInnen. Die Ursachen sind vielschichtig: Stressiger oder belastender Lebensstil, langjährige Beziehungen (Routine), hormonelle Veränderungen (Kontrazeptiva, Wechsel, Testosteronmangel). Lange Zeit lag der Fokus der Forschung auf männlichen Sexualfunktionsstörungen und die Auswahl an wirksamen und gut verträglichen medikamentösen Therapien bei der weiblichen Sexualstörung war limitiert. Hilfe kommt aus der Apotheke Natur. Erstmals wurde in Österreich ein pflanzliches Arzneimittel als Therapieoption bei nachlassendem sexuellen Verlangen zugelassen. Es wirkt nach dem Multi-Target-Prinzip, durchblutungsfördernd im Genitalbereich, hormonell stabilisierend sowie entspannend und angstlösend. Neben psychotherapeutische Interventionen sowie der Achtsamkeit-basierten kognitiven Verhaltenstherapie könnte diese neue pflanzliche Medikation ein wichtiger Baustein in der Sexualtherapie werden.

**Ihre Gesprächspartner:**

- **Dr. Elia Bragagna**, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG):  
Weibliche Lustlosigkeit in der sexualmedizinischen Praxis
- **Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian**, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, Internistin und Endokrinologin, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin:  
Sexuelles Desinteresse: Die Hormone sind schuld!?
- **Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz:  
Sex und Psyche – zum Kuschneln muss frau fröhlich sein
- **Univ.-Prof. Dr. Rudolf Bauer**, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz:  
Wirkmechanismus und Studienlage von Damiana

Moderation: **Dr. Michael Elnekheli**, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Präsident des Berufsverbandes der österreichischen Gynäkologen (BÖG)

**Weitere Infos und Anmeldung:**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Bitte um Anmeldung bei Henrich.PR, Tel. 01/879 99 07, E-Mail: [office@henrich-pr.at](mailto:office@henrich-pr.at)



Nachbericht zur Pressekonferenz: Presseausendung am 7. Juni

## **Weibliche Lust - Hilfe bei nachlassendem sexuellen Interesse**

**Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Die vielschichtigen Ursachen reichen von stressigem Lebensstil bis hin zu hormonellen Veränderungen beispielsweise im Klimakterium. Lange Zeit war die Auswahl an wirksamen und gut verträglichen medikamentösen Therapien bei der weiblichen Sexualstörung limitiert. Kürzlich wurde in Österreich das erste pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Damiana als Therapieoption bei nachlassendem sexuellen Verlangen zugelassen\*. Es wirkt nach dem Multi-Target-Prinzip, durchblutungsfördernd im Genitalbereich, hormonell stabilisierend sowie entspannend und angstlösend. Die neue pflanzliche Medikation könnte ein wichtiger Baustein in der Sexualtherapie werden.**

In einem ersten Schritt sollten bei jeder Frau mögliche Ursachen identifiziert für sexuelle Lustlosigkeit identifiziert werden. "Bei einem Großteil der betroffenen Frauen liegen die Ursachen eher im nichtorganischen Bereich", berichtet **Dr. Elia Bragagna**, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG). Grundsätzlich können drei Frauentypen unterschieden werden:

- Für die erste Gruppe ist typisch, dass sie Sex grundsätzlich liebt, aber kein Bedürfnis danach mehr verspürt. Die Frauen merken, dass sie nicht mehr wie früher sind, finden das traurig und würde gerne wieder Anschluss an frühere Empfindungen bekommen.
- Die zweite Gruppe hat keinen Appetit auf Sexualität und würde auch gut ohne Sex auskommen. Sie empfinden die Bedürfnisse des Partners häufig als Belastung. Es handelt sich dabei eher um Frauen, die sich grundsätzlich nicht sehr sexuell definieren.
- Bei der dritten Gruppe ist die Sexualität v.a. durch körperliche Veränderungen beeinträchtigt. Die genitale Durchblutung ist verringert und die Reaktionsfähigkeit auf sexuelle Reize reduziert.

## **Hormone spielen eine Schlüsselrolle**

Für ein harmonisches Funktionieren der weiblichen Sexualität ist ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone maßgeblich. Dazu gehören einerseits Sexualhormone. "Sie sind insbesondere für den Wunsch nach Sex sowie für die Erregbarkeit relevant", erläutert **Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian**, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, Internistin und Endokrinologin, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin. Aber auch verschiedene andere Hormone wie beispielsweise Prolaktin, Schilddrüsenhormone und das Stresshormon Cortisol aus der Nebenniere üben einen Einfluss aus. Ein wichtiger Störfaktor der hormonellen Balance ist unter anderem der hohe Alltagsstress, dem viele Frauen in der heutigen Zeit ausgesetzt sind.

## **Stress als Lustkiller**

In der heutigen Zeit sind insbesondere Frauen vielfach auf allen Ebenen maximal gefordert: Der Alltag muss optimal gemanagt, Beruf, Kinder, Partnerschaft etc. müssen sprichwörtlich unter einen Hut gebracht werden. Doch diese Daueranforderungen unseres konsumierenden Lebensstils haben einen hohen Preis, wie **Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz weiß: "Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen sowie stressbedingte Leiden wie z.B. Burnout nehmen zu – diese Leiden wirken sich häufig negativ auf die Sexualität aus." Auf der anderen Seite lässt uns der Alltag nur noch wenig Zeit und Energie für sogenannte vitale Empfindungen wie z.B. lustvolle Aspekte wie sexuellen Appetit.

## **Therapieansätze**

Bei organisch bedingten Sexualfunktionsstörungen steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund. Werden etwa im Hormonstatus Abnormitäten festgestellt, sind diese gezielt zu beheben. Dies gelingt beispielsweise bei einem erhöhten Prolaktinspiegel oder Veränderungen im Bereich der Schilddrüse relativ einfach. Schwieriger ist eine Korrektur im Bereich der Sexualhormone.

Bei Vorliegen einer Erkrankung auf psychischer Ebene ist in der Therapie gezielt anzusetzen. Sexuelles Desinteresse ist in vielen Fällen lediglich ein Begleitsymptom. In den meisten Fällen kehrt die Sexualität von selbst zurück, wenn beispielsweise ein depressiver Mensch erfolgreich behandelt wird. Aber Achtung – manche Antidepressiva können zu einer Abnahme der sexuellen Lust führen.

Wenn die Sexualität v.a. unter dem Einfluss von chronischem Alltagsstress leidet, verhilft das Erlernen von

Entspannungsübungen, die Integration von Meditation etc. häufig zu mehr Gelassenheit und dadurch zu mehr Bereitschaft, sich auf Sexualität einzulassen.

### **Pflanzliches Arzneimittel als neue Option**

Eine neue Therapieoption stellt das pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Damiana dar. "Die traditionelle Arzneipflanze Damiana ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet und besitzt eine lange Tradition als Aphrodisiakum", betont **Univ.-Prof. Dr. Rudolf Bauer**, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz. Eine klare Zuordnung der anregenden, libidosteigernden Wirksamkeit zu einem bestimmten Wirkstoff ist bei Damiana nicht möglich. Wie bei vielen Arzneipflanzen gilt auch hier der Gesamtextrakt als "wirksames Prinzip". Phytochemischen Untersuchungen zufolge enthalten die Blätter Flavonoide (u.a. Pinoembrin, Acacetin und Apigenin), Terpene (ätherisches Öl), Glykoside (u.a. Tetraphyllin, Arbutin), Gerbstoffe und Koffein.

Für den aphrodisierenden Effekt von Damiana werden derzeit v.a. drei Wirkmechanismen als relevant erachtet (Factbox): Es stabilisiert den endogenen Testosteronspiegel, verstärkt es die Durchblutung und Befeuchtung im Genitalbereich und fördert dadurch die Erregbarkeit. Darüber hinaus wirkt es angstlösend und entspannend. Alle drei Effekte kommen Frauen mit nachlassendem sexuellen Interesse sehr entgegen, insbesondere jenen zahlreichen, die heutzutage unter einem permanent hohen Stresslevel stehen, sind sich die ExpertInnen einig.

### **Factbox: Aphrodisierende Effekte von Damiana**

- Pharmakologische Untersuchungen zeigten eine Hemmung der Aromatase. Dies unterstützt eine Stabilisierung des Testosteronspiegels und stärkt dadurch die Libido.
- Damiana beeinflusst den NO/cGMP-Signalweg durch Aktivierung der cGMP-Bildung sowie Hemmung der Phosphodiesterase-5 (PDE-5). Dieser durchblutungsfördernde Effekt auf die Schwellkörper und die Lubrikation (Feuchtigkeit) in der Scheide verbessert die sexuelle Funktion.
- Die Beeinflussung von GABAergen und glutamatergen Neuronen (vermutlich v.a. durch Apigenin) im Zentralnervensystem resultiert in einer angstlösenden Wirkung und trägt so möglicherweise zu dem pro-sexuellen Effekt bei.

### **Kostenlose Vortragsabende im Juni in Linz, Wien und Graz Vom Frust zur sexuellen Lust**

Jede dritte Frauen ist im Laufe ihres Lebens von sexueller Unlust betroffen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Das sind die Ergebnisse der PRESIDE-Studie, die an 31.581 erwachsenen Frauen in den USA durchgeführt wurde. In Österreich ist die Situation ähnlich, schätzt Dr. Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Psycho- und Sexualtherapeutin und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG). Die Ursachen sind vielschichtig: Stressiger oder belastender Lebensstil, langjährige Beziehungen (Routine), hormonelle Veränderungen (Kontrazeptiva, Wechsel, Testosteronmangel).

Dr. Bragagna, eine der Pionierinnen der Sexualtherapie in Österreich, gibt in ihrem Vortrag interessante Einblicke aus der sexualmedizinischen Praxis und beantwortet Fragen wie zum Beispiel "Wie entsteht Lust?" oder "Warum wird die Frau lustlos?". Der Eintritt ist frei.

Wann & Wo:

Montag, 19. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Kulturquartier (Ursulinensaal), OK-Platz 1, 4020 Linz

Dienstag, 27. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Museumsquartier (Arena 21), Museumsplatz 1, 1070 Wien

Mittwoch, 28. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Flughafen Graz, 8073 Feldkirchen bei Graz

**Weitere Infos:** <http://www.damiana.at>

Literatur:

\*Fachinformation Damiana Turnera diffusa syn. Aphrodisiaca, Februar 2017.

Die Pressemappe und Bilder zur honorarfreien Verwendung (mit Angabe der Copyrights) befinden sich unter folgenden Link: <http://hpr.itshare.at/index.php/s/8GrStVOx0EdDsZL>

(PW: lustlos)

Bilder vom Pressefrühstück: <https://www.flickr.com/photos/vipevents/sets/72157681791594762>

© Franz Johann Morgenbesser

Audiobeiträge vom Pressefrühstück: <http://o-ton.at/component/mfoton/6017?view=content>

(kostenlose Registrierung für JournalistInnen)

# Zu viel Stress, keine Lust auf Sex

**Zeitgeist killt die Libido.** Nicht-organische Ursachen sind am häufigsten / jede dritte Frau ist betroffen

VON INGRID TEUFL (TEXT) UND PILAR ORTEGA (GRAFIK)

Ein aktiver Beruf, Familienmanagerin, engagierte Mutter – und perfekte Geliebte: Die Anforderungen an moderne Frauen, perfekt zu funktionieren, haben immer häufiger Auswirkungen auf die sexuelle Lust. Bereits jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten ist das mit persönlichem Leidensdruck verbunden. Und: Vermehrt jüngere Frauen sind betroffen.

Bei einem Großteil sind nicht-organische Ursachen verantwortlich, betont Elia Bragagna, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit. Was vielen Frauen gar nicht bewusst ist: „Die Regie für eine erfüllende Sexualität führt nicht der Unterleib,

sondern das Hirn“, sagt Prim. Heidemarie Abrahamian, Endokrinologin am Wiener Otto-Wagner-Spital. Für ein harmonisches Funktionieren ist ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone und Botenstoffe verantwortlich. „Alltagsstress ist ein wichtiger Störfaktor dieser hormonellen Balance.“

Eine Schlüsselrolle spielen dabei Prolaktin, das in der Hirnanhangdrüse produziert und bei Stress vermehrt ausgeschüttet wird. „Prolaktin hemmt die Bildung der Sexu-

**„Alltagsstress ist der wichtigste Störfaktor der hormonellen Balance.“**

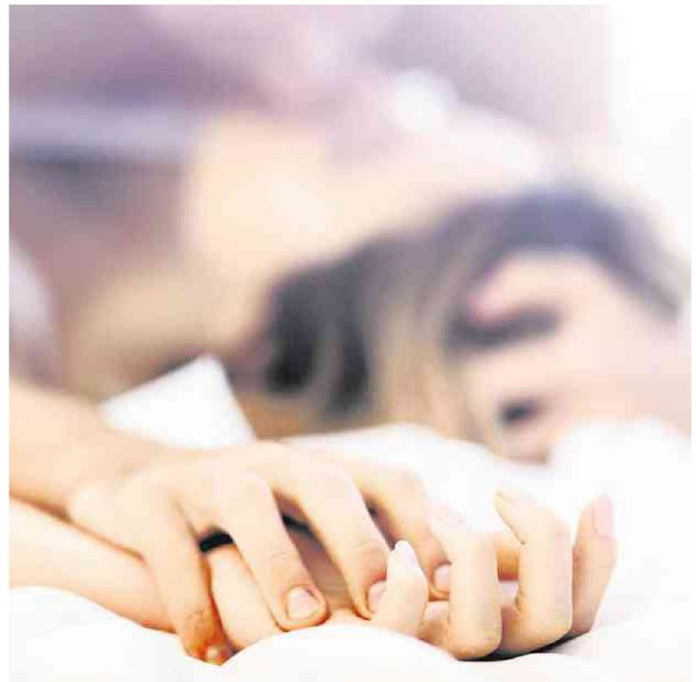
Prim. Heidemarie Abrahamian  
Endokrinologin

alhormone. Aus diesem Mangels resultiert wiederum eine Beeinträchtigung der Sexualität“, erklärt Abrahamian. Auch erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol haben ähnliche Wirkungen.

Nicht immer ist aber Stress der Lustkiller. „Es können körperliche, psychische oder soziale Faktoren auftreten. Einer davon kann so störend sein, dass sich Lustlosigkeit breitmacht“, erklärt Bragagna. Ganz vorne stehen im psychischen Bereich Depressionen oder Ängste. Körperlich verändern unter anderem Schilddrüsenfunktionsstörungen sowie hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren die Lust.

Univ.-Prof. Peter Hofmann, Psychiater an der Med Uni Graz, hat die Erfahrung gemacht, dass eine ganzheitliche Betrachtung sinnvoll ist. „Sexuelles Desinteresse ist in vielen Fällen ein Begleitsymptom. Wird etwa eine Depression behandelt, verschwinden auch die sexuellen Probleme.“ Bei zu viel Stress helfen vielen „primär entlastende Maßnahmen, die die Stressreduktion fördern, zum Beispiel Lebensstiländerungen oder Entspannungstechniken.“

Was viele Paare aber außer Acht lassen, ist ihre Kommunikation. Das vertrauensvolle Gespräch rückt häufig durch die Bewältigung des Alltags in den Hintergrund. „Dabei wäre es das eigentliche Rezept für eine gelungene Partnerschaft. Doch das haben wir einfach nicht gelernt“, sagt Bragagna. In ihrer Praxiserlebensie oft, „dass sich Paare durch eine verbesserte Kommunikation wieder vermehrt zueinander entwickeln. Allein das kann bereits dazu beitragen, dass die Frauen wieder mehr Lust auf Sex verspüren.“



**Vier Phasen weiblicher Sexualität:**

- 1 Lust:** Wunsch auf Sex, auch verbunden mit sexuellen Gedanken und Fantasien.
- 2 Erregung:** Verbunden mit körperlichen Veränderungen, insbesondere im Genitalbereich. Dazu gehören das Feuchtwerden der Scheide, eine verstärkte Durchblutung im Genitalbereich.
- 3 Orgasmus:** Es kommt zu Muskelkontraktionen und Glücksgefühlen sowie Euphorie.
- 4 Entspannungsphase:** Die Dopaminausschüttung lässt nach.

KURIER | Grafik: Ortega | Quelle: BOG

## Alle möglichen Ursachen ärztlich abklären lassen

**Therapie.** Bei Frauen mit Sexualfunktionsstörungen sollten grundsätzlich alle möglichen Ursachen (körperlich, psychisch, sozial) genau ärztlich abgeklärt werden. „Ein kompletter Hormonstatus liefert genaue Daten, Mängel oder Überfunktionen können daraufhin korrigiert werden“, erklärt Prim. Heidemarie Abrahamian.

Ein erhöhter Prolaktin Spiegel lasse sich beispielsweise medikamentös normalisieren. „Abweichungen der Schilddrüsenhormone sind gut therapierbar.“ Hormone können auch äußerlich verordnet werden: „Gegen Östrogenmangel gibt es lokal wirksame Scheidensalben oder Scheidenzäpfchen, Testosteron kann über Pflaster oder Gel appliziert werden.“

Bei chronischem Alltagsstress sind Maßnahmen zu mehr Gelassenheit zielführend: Bewährt haben sich etwa Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training sowie Meditation.

Einen neuen Ansatz verfolgt ein Präparat, das als pflanzliches Arzneimittel zugelassen wurde. Für Elia Bragagna stellt es eine „vielversprechende Alternative“ dar. Das Präparat auf Basis der südamerikanischen Pflanze *Damiana* (*Turnera diffusa*) wirkt auf mehreren Ebenen, so Pharmakologe Univ.-Prof. Rudolf Bauer, Med Uni Graz: Durchblutungsfördernd, entspannend und angstlösend sowie hormonell den Testosteronspiegel stabilisierend.

**Drei Typen bei weiblicher Lustlosigkeit**

<p><b>TYP1</b></p> <p>Hat Sex immer geliebt, Gefühl von „sexuell wie tot“, vermisst Sex, will wieder Anschluss an frühere Empfindungen bekommen</p>	<p><b>TYP2</b></p> <p>Sex war nie wichtig, Gefühl von „einfach kein Appetit“, definierte sich nicht sehr über Sex, will aber Lust empfinden, u. a., um den Partner nicht zu enttäuschen</p>	<p><b>TYP3</b></p> <p>Sex ist durch körperliche Veränderungen beeinträchtigt, Gefühl von „spüre nichts im Genitalbereich“, will sich wieder intakt fühlen</p>
---	---	---



Der stressige Alltag macht Frauen müde und auch lustlos.

Foto: Colourbox

# Keine Lust auf Sex: Warum Frauen ihr Verlangen verlieren

Hauptursachen sind Stress und keine Gespräche über Sex

Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden.

„Hauptursachen für die sexuelle Unlust sind Depression und Erschöpfung. Schilddrüsenerkrankungen und chronische Leiden. Hormonelle Veränderungen wie die Wechseljahre können die Lust ebenfalls schwer beeinträchtigen. In der Menopause kommt es durch den Hormonabfall zu einer verminderten Durchblutung im Genitalbereich – die Erregbarkeit sinkt“, sagte Elia Bragana, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik

und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit.

„Vor einer Therapie sollten bei jeder Frau zunächst mögliche Ursachen identifiziert werden.“ Bei einem Großteil würden die Gründe im psychischen Bereich liegen, sagten die Experten bei einem Pressegespräch des österreichischen Gynäkologienverbandes in Wien.

## Gespräche über Sex

Vielfach stehe die Bewältigung des Alltags mit Kindern, Haushalt und Beruf im Vordergrund, der Austausch mit dem Partner über sexuelle Bedürfnisse wurde nie gelernt oder gerät mit den Jahren ganz einfach in den Hintergrund.

„Eine wichtige Voraussetzung für eine zufriedene gelebte, harmonische Sexualität und glückliches Kuscheln ist aber psychische Fitness. Oft hilft es, den Lebensstil zu überdenken und Entspannungsübungen zu lernen“, sagte Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz.

Als neue Therapieoption wurde das pflanzliche Arzneimittel „Damiana“ vorgestellt. „Die traditionelle Arzneipflanze Damiana ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet und besitzt eine lange Tradition als Aphrodisiakum“, sagte Rudolf Bauer, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Uni Graz.

## KURZ NOTIERT

**Libidoverlust.** Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau sei diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen

Leidensdruck verbunden. Bei einem Großteil der betroffenen Frauen liege die Ursache eher im nichtorganischen Bereich, betonte Elia Bragagna, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit am Mittwoch. Für ein harmonisches Funktionieren der weiblichen Sexualität sei ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone maßgeblich. Ein wichtiger Störfaktor dieser Balance sei unter anderem hoher Alltagsstress. Auch psychische Erkrankungen wirken sich häufig negativ aus. Entspannungsübungen könnten Abhilfe schaffen. In der Pflanzenheilkunde kommt das Safranmalvengewächs Damiana zum Einsatz.



## Lustlosigkeit hat viele Gründe

WIEN. Jede dritte Frau verspürt laut dem Berufsverband der österreichischen Gynäkologen gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau sei diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. „Bei einem Großteil der betroffenen Frauen liegen die Ursachen eher im nichtorganischen Bereich“, erörtert Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG). Für ein harmonisches Funktionieren der weiblichen Sexualität sei ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone maßgeblich. Ein wichtiger Störfaktor der hormonellen Balance sei unter anderem der hohe Alltagsstress, dem viele Frauen ausgesetzt sind. Als neue Therapieoption gilt „Dr. Böhm Damiana“. „Die traditionelle Arzneipflanze Damiana ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet und besitzt eine lange Tradition als Aphrodisiakum“, betont Rudolf Bauer, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz.

**viva**  
34 | redaktion@grazer.at & 0 316 / 23 21 10

www.grazer.at 2017

„Stressbedingte Leiden nehmen zu – sie wirken sich häufig auch negativ auf die Sexualität aus.“

Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie



# Mehr sexuelle Lust – dank Stressabbau und neuer Pflanzenkraft

## Kostenloser Vortrag: Vom Frust zur sexuellen Lust

- Kostenloser Vortragsabend: Mittwoch, 28. Juni, 19.30 Uhr, Flughafen Graz, Feldkirchen bei Graz
- Thema: Vom Frust zur sexuellen Lust
- Info: Stress, Routine langjähriger Beziehungen, hormonelle Veränderungen – es gibt verschiedene Ursachen für sexuelle Lustlosigkeit.
- Expertin beantwortet Fragen: Elia Bragagna, eine der Pionierinnen der Sexualtherapie in Österreich, hält einen Vortrag, gibt interessante Einblicke in die sexualmedizinische Praxis, beantwortet Fragen wie „Wie entsteht Lust?“ oder „Warum wird die Frau lustlos?“.



**Sex  
in der City**

Von Elia Bragagna & redaktion@grazer.at



## Sexsucht – was ist das eigentlich?

**J**e mehr Sex, desto besser – das ist das Credo der westeuropäischen Länder, wenn man sich einen Überblick über die Beiträge der Medien zum Thema Sexualität und die Ratgeberlandschaft verschafft – warum also eine Diagnose für „zu viel Sex“ schaffen? Doch manche Menschen erleben sich selbst nicht mehr als Herr oder Frau über ihre eigenen sexuellen Aktivitäten.

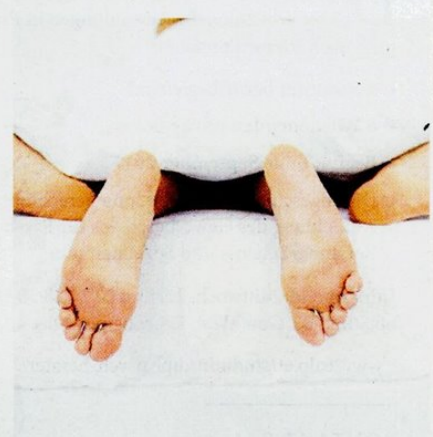
Die Diagnose einer „Hypersexuellen Störung“, wie das Phänomen im Fachjargon genannt wird, bezieht sich nicht auf Art oder Menge der sexuellen Betätigung, sondern auf das Gefühl des Kontrollverlustes, des inneren Zwanges und der Getriebenheit, sich über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten mit wiederkehrenden und intensiven sexuellen Fantasien, sexuellem Verlangen und Verhaltensweisen zu beschäftigen, die so viel Zeit in Anspruch

nehmen, dass andere wichtige Lebensbereiche (Arbeit, Familie, Beziehung) darunter leiden. Die sexuellen Gedanken oder Handlungen dienen dem Abbau von Stress oder zur Beruhigung von Ängsten oder als Stimmungsaufheller bei depressiven Verstimmungen.

Die Betroffenen versuchen, ihre sexuellen Fantasien oder Handlungen zu kontrollieren, und scheitern, auch wenn ihre Handlungen ihnen selbst und anderen emotional, sozial oder auch körperlich schaden. Die Diagnose darf nur gestellt werden, wenn der oder die Betroffene Leidensdruck beschreibt.

Auch müssen andere mögliche Ursachen für vermehrte sexuelle Aktivität ausgeschlossen werden (z.B. Drogen, Medikamente, hirnorganische Störungen).

Eine Psychotherapie für Sexsucht enthält sexualtherapeutische und suchtspezifische



Komponenten. Weiters kann eine medikamentöse Stützung mittels Antidepressiva erfolgen. Auch Selbsthilfegruppen sind oft eine große Stütze.

Reden Sie darüber – beispielsweise mit einem der Experten von Sexmed.



## NEU. Jeder dritten Grazerin fehlt es mehr oder weniger oft an sexueller Lust. Bei jeder zehnten führt das zu persönlichem Leidensdruck. Experten orten Stress als einen der größten Lustkiller. In der Therapie steht jetzt ein Pflanzenprodukt zur Verfügung, das entspannt, Angst löst, die Durchblutung im Genitalbereich fördert.

Von Johanna Vučak  
✉ johanna.vucak@grazer.at

Es ist vor allem der wachsende Alltagsstress, der sich für Frauen vermehrt zu einem Störfaktor für ihre hormonelle Balance entwickelt – und häufige Ursache ihrer sexuellen Lustlosigkeit wird“, betont **Peter Hofmann**, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Denn: „Insbesondere Frauen sind vielfach maximal gefordert – Beruf, Kinder, Partnerschaft etc. Diese Daueranforderungen unseres konsumierenden Lebensstils haben aber einen hohen Preis, sie lassen psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen und stressbedingte Leiden ansteigen. Und die wirken sich häufig auch auf die Sexualität aus. Außer-

dem lässt der Alltag nur noch wenig Zeit und Energie für sogenannte vitale Empfindungen wie Lust auf Sexualität.“

Aber, so **Elia Bragagna**, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit und Autorin unserer Serie „Sex in der City“, auch wenn Stress einer der Hauptauslöser für sexuelle Lustlosigkeit sei, müsse in einem ersten Schritt herausgefunden werden, ob nicht womöglich eine andere Ursache vorliegt. „Meist ist es bei Frauen aber so, dass bei einem Großteil nichts Organisches vorliegt.“ Drei Gruppen kristallisieren sich diesbezüglich heraus: Frauen, die Sex grundsätzlich lieben, aber kein Bedürfnis mehr danach verspüren. Sie merken, dass

sie nicht mehr wie früher sind, würden gerne wieder Anschluss an frühere Empfindungen bekommen.

Die zweite Gruppe hat keinen Appetit auf Sexualität und würde auch gut ohne Sex auskommen. Diese Frauen empfinden die Bedürfnisse des Partners häufig als Belastung. Und es gibt eine Gruppe, wo die Sexualität durch körperliche Veränderungen beeinträchtigt ist. Die genitale Durchblutung ist verringert und die Reaktionsfähigkeit auf sexuelle Reize reduziert. Frauen sollten also zunächst einmal mit ihrem Arzt herausfinden, wo die Wurzel des Problems liegt, um eine individuell passende Therapie zu finden. Bei organisch bedingten Sexualfunktionsstörungen steht die Behandlung der Grunderkrankung

im Vordergrund. Zeigen sich etwa Abnormitäten im Hormonstatus, dann gilt es diese zu beheben. Leidet die Sexualität vor allem unter chronischem Alltagsstress, helfen Entspannungsübungen, Meditation und Co.

Und: Eine neue Therapieoption stellt ein pflanzliches Arzneimittel dar – gewonnen aus der Arzneipflanze Damiana, die in Süd- und Mittelamerika beheimatet ist und dort eine lange Tradition als Aphrodisiakum hat. Drei Wirkmechanismen werden dabei als besonders relevant beschrieben: Stabilisierung des Testosteronspiegels, Verstärkung der Durchblutung im Genitalbereich, angstlösend und entspannend.

Wichtig: Wird sexuelle Lustlosigkeit zum Problem, nicht zögern, keine falsche Scham, mit dem Arzt abklären!



# Warum Frauen lustlos werden?

**Etwa jede dritte Frau hat keine Lust auf Sex, jede Zehnte leidet unter ihrer Lustlosigkeit – über 300.000 Frauen sind in Österreich betroffen. Ein brisantes Thema, da Libido-Probleme bei Frauen nach wie vor zu den großen Tabus zählen, die nur hinter vorgehaltener Hand angesprochen werden.**

Lustverlust hat viele Ursachen, wobei Stress und Alltagsorgen für viele Frauen die Stimmungskiller Nr.1 sind. Oft sind auch die Hormone schuld an der Flaute im Bett. Eine typische Lebensphase, in der sich die Hormone auf die sexuelle Lust auswirken, sind etwa die Wechseljahre, aber auch die Pille kann das sinnliche Empfinden stören. Auch viele junge Mütter kennen das Problem: Ist die herausfordernde erste Phase überwunden, in der man sich ganz auf das Baby konzentriert, fällt es oft nicht leicht, wieder an das Sexleben von früher anzuknüpfen. Ähnlich ist die Situation häufig in glücklichen Beziehungen, denn

mit zunehmender Vertrautheit nimmt das sexuelle Verlangen oft ab. Studien zufolge, erreicht es nach drei bis fünf Beziehungsjahren seinen Tiefpunkt. In all diesen Fällen kann es unter Umständen hilfreich sein, dem Lustgefühl nachhaltig auf die Sprünge zu helfen. Genau hier setzt jetzt eine neue pflanzliche Therapie an: Damiana ist das erste natürliche Aphrodisiakum für die Frau und die perfekte Starthilfe, um dem Liebesleben wieder Schwung zu verleihen. Die Wirkung der Damiana-pflanze ist laut Studien auf mehrere Wirkmechanismen zurückzuführen:

- Durch die positive Beeinflussung der Botenstoffe, die für das sexuelle Verlangen verantwortlich sind kommt es zu einem verstärkten und häufigerem Verlangen.
- Die bessere Durchblutung der Klitoris und die damit verbundene stärkere Befeuchtung der Scheide führen zu einer intensiver wahrgenommenen Erregung.
- Die entspannende Wirkung hilft in der Hektik des Alltags loszulassen und sich der Sexualität zu widmen. Damiana ist neu in Österreich und rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Die Wirkung baut



sich wie bei allen pflanzlichen Arzneimitteln kontinuierlich auf, daher ist eine längerfristige Einnahme empfehlenswert.

Für Ihren Apotheker  
PZN 4463205

**Dr. Böhm's**  
**Damiana**

Aphrodisiakum  
Zur Unterstützung bei nachlassendem sexuellen Verlangen

Zur Luststeigerung bei nachlassendem sexuellem Verlangen

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.



## Warum Frauen lustlos werden?

Etwa jede dritte Frau hat keine Lust auf Sex, jede Zehnte leidet unter ihrer Lustlosigkeit – über 300.000 Frauen sind in Österreich betroffen. Ein brisantes Thema, da Libido-Probleme bei Frauen nach wie vor zu den großen Tabus zählen, die nur hinter vorgehaltener Hand angesprochen werden.

Lustverlust hat viele Ursachen, wobei Stress und Alltagsorgen für viele Frauen die Stimmungskiller Nr.1 sind. Oft sind auch die Hormone schuld an der Flaute im Bett. Eine typische Lebensphase, in der sich die Hormone auf die sexuelle Lust auswirken, sind etwa die Wechseljahre, aber auch die Pille kann das sinnliche Empfinden stören.

Auch viele junge Mütter kennen das Problem: Ist die herausfordernde erste Phase überwunden, in der man sich ganz auf das Baby konzentriert, fällt es oft nicht leicht, wieder an das Sexleben von früher anzuknüpfen. Ähnlich ist die Situation häufig in

glücklichen Beziehungen, denn mit zunehmender Vertrautheit nimmt das sexuelle Verlangen oft ab. Studien zufolge, erreicht es nach drei bis fünf Beziehungsjahren seinen Tiefpunkt.

In all diesen Fällen kann es unter Umständen hilfreich sein, dem Lustgefühl nachhaltig auf die Sprünge zu helfen. Genau hier setzt jetzt eine neue pflanzliche Therapie an: Damiana ist das erste natürliche Aphrodisiakum für die Frau und die perfekte Starthilfe, um dem Liebesleben wieder Schwung zu verleihen. Die Wirkung der Damianapflanze ist laut Studien auf mehrere Wirkmechanismen zurückzuführen:

- Durch die positive Beeinflussung der Botenstoffe, die für das sexuelle Verlangen verantwortlich sind kommt es zu einem verstärkten und häufigerem Verlangen.

- Die bessere Durchblutung der Klitoris und die damit verbundene stärkere Befeuchtung der Scheide führen zu einer intensiver wahrgenommenen Erregung.

- Die entspannende Wirkung hilft in der Hektik des Alltags loszulassen und sich der Sexualität zu widmen.

Damiana ist neu in Österreich und rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Die Wirkung baut sich wie bei allen pflanzlichen Arzneimitteln kontinuierlich auf, daher ist eine längerfristige Einnahme empfehlenswert.



# Sexuelle Unlust enttabuisieren

**Vermindertes sexuelles Verlangen in einer Beziehung kommt häufiger vor, als die meisten denken. Sowohl körperliche als auch psychosoziale Faktoren können einen Libidoverlust verursachen. Eine sensitive Behandlung des Themas an der Tara sowie tabulose Beratung helfen den Betroffenen.**

Immer mehr Frauen in Österreich haben ein Problem mit sexueller Unlust. Mittlerweile gibt es rund 300.000 Betroffene. Eine US-Studie hat gezeigt, dass 10 % aus einem Kollektiv von 31.000 Frauen sehr unter ihrer Lustlosigkeit im Bett leiden.<sup>1</sup> Die internationale Bezeichnung heißt Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD). Diese wird im „Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders“ (DSM-IV) der US-amerikanischen Gesellschaft für Psychiatrie folgendermaßen definiert: „Vermindertes sexuelles Interesse oder Verlangen, fehlende sexuelle Gedanken oder Fantasien und das verminderte Verlangen nach sexueller Aktivität.“ Es wird allerdings auch darauf hingewiesen, dass eine zeitweilige Unlust aufgrund momentaner Belastung noch keine HSDD darstellt. Man spricht erst davon, wenn sie zu einem dauerhaften Thema wird.<sup>2</sup>

Die Ursachen für die Problematik sind mannigfaltig. Zu den häufigsten physiologischen Auslösern zählen psychische Erkrankungen, chronische Leiden oder Testosteronmangel, denn sowohl beim Mann als auch bei der Frau ist dieses Hormon für das Lustempfinden zuständig. Dieser Mangel mindert die sexuelle Phantasie, den sexuellen Appetit sowie die Empfindungsfähigkeit der Klitoris und der äußeren Genitalien. Ein erhöhter Spiegel des Hormons Prolaktin kann einen Testosteronmangel verursachen, aber auch eine Vielzahl an Medikamenten. Häufiger als die genannten Ursachen sind jedoch psychosoziale Gründe wie Dauerstress und/oder belastende Konflikte im Beruf und im Alltag.

Nicht ausgeschlossen werden dürfen auch soziokulturelle Faktoren wie Armut, schlechte Arbeitsbedingungen oder religiöse beziehungsweise kulturelle Normen.

Vor allem Stress und Alltagssorgen sind für viele Frauen Stimmungskiller. Um in Stimmung zu kommen, ist es für das weibliche Geschlecht wichtig, den Alltagsstress hinter sich lassen zu können. Durch sexuelle Unlust kann aber eine Abwärtsspirale in Gang kommen, denn ohne erfüllende Sexualität leidet die Harmonie in der Beziehung und diese Sorge beeinträchtigt wiederum den Prozess des In-Stimmung-Kommens.

Um die Problematik näher zu ergründen, können folgende Leitfragen den Betroffenen helfen:

- Seit wann habe ich keine Lust mehr auf Sex?
- Gibt es aktuelle Ereignisse in der Familie oder am Arbeitsplatz?
- Gibt es Spannungen in der Partnerschaft?
- Wie reagiert mein Partner auf meine Lustlosigkeit?
- Besteht beim Partner eventuell auch Lustlosigkeit?
- Gab es in jüngerer Zeit besondere Stresssituationen?
- Gibt es etwas im Sexualleben, das missfällt oder sogar Schmerzen bereitet?
- Besteht eine chronische Erkrankung bei mir selbst oder beim Partner?
- Welche Medikamente werden eingenommen?

Die Bereinigung allfälliger Konflikte steht an oberster Stelle. Auch eine Psychotherapie kann erwogen werden, wenn die Beschwerden länger anhalten. In der Apotheke ist es wichtig, das Thema auf sensible und einfühlsame Weise zu behandeln. Tara-Pharmazeutin Mag. pharm. Astrid Janovskey meint dazu: „Während es Sildenafil mittlerweile zum Männer-Stammtischthema geschafft hat, wird die sexuelle Unlust der Frau oft nicht einmal mit der besten Freundin besprochen. Deshalb ist es wichtig, nicht nur eine diskrete Beratungszone zu schaffen, sondern auch Verständnis für das Problem der Kundin zu zeigen und ihr bewusst zu machen, dass sie mit diesem Leiden alles andere als alleine ist.“

Hilfe von außen kommt aus der Pflanzenwelt. Die Pflanze führt durch stärkere Durchblutung der Schwellkörper in der Klitoris und die damit einhergehende bessere Lubrikation zu Erregung. Sie verhindert ein Absinken des körpereigenen Testosteronspiegels, der auch bei der Frau für das sexuelle Verlangen verantwortlich ist. Außerdem wirkt sie durch ihre anxiolytische Eigenschaft auf die Psyche. Auch Zärtlichkeit ohne Koitus kann helfen. Dadurch verschwindet der Druck, „Sex haben zu müssen“. Die Partner können sich so körperlich einander nähern und wieder Vertrauen aufbauen, ohne Angst vor Schmerzen oder vor Versagen zu haben. ■

MSC

Literatur:  
1 Shifren JL et al., ObstetGynecol 2008; 112(5)  
2 American Psychiatric Association, 1994



## Tara-Gespräch

Entgeltliche Einschaltung

## Dr. Böhm® Damiana steigert das sexuelle Verlangen

**Etwa jede dritte Frau hat keine Lust auf Sex, jede zehnte leidet enorm unter ihrer Lustlosigkeit.<sup>1</sup> Viele Frauen empfinden dies als persönliche Einschränkung ihrer Weiblichkeit und Lebensqualität und würden an dieser Situation gerne etwas ändern. Mit der Pflanze Damiana ist das möglich.**



Viele Frauen mit sexueller Unlust haben deshalb einen großen Leidensdruck. Gegen Lustlosigkeit ist allerdings ein Kraut gewachsen – die von Nord- bis Südamerika beheimatete Pflanze Damiana (*Turnera diffusa*). Ein Trockenextrakt daraus ist in Dr. Böhm® Damiana enthalten. Das Produkt erhöht über verschiedene Mechanismen das sexuelle Verlangen. Als natürliches Aphrodisiakum für die Frau ist es die perfekte Starthilfe, um dem Liebesleben wieder Schwung zu verleihen.

### Wann wird Dr. Böhm® Damiana eingesetzt?

Dr. Böhm® Damiana ist in Österreich das einzige pflanzliche Arzneimittel zur Luststeigerung bei nachlassendem sexuellen Verlangen. 1 Filmtablette enthält 225 mg Trockenextrakt aus Damianablättern.

### Wie wirkt Damiana?

Die Damiana-Pflanze zeichnet sich durch einen dreifachen Wirkmechanismus aus. Sie hat Einfluss auf den NO-cGMP-Signalweg und führt damit zu einer verbesserten Durchblutung der Schwellkörper der Klitoris.<sup>2,3</sup> Damit geht eine bessere Lubrikation der Vagina einher. Weiters kommt es durch die Einnahme von Damiana zu einer Hemmung der Aromatase<sup>4</sup> und damit zu einer Stabilisierung des Testosteronspiegels.<sup>5</sup> Außerdem zeichnet sich Damiana durch eine anxiolytische Wirkung aus.<sup>6,7</sup> Dadurch fällt es der Frau leichter, sich im Sexualleben nicht von Alltagsstress und -sorgen beeinträchtigen zu lassen.

### Wie erfolgt die Anwendung?

Während der ersten 2–4 Wochen, der Aufbauphase, wird dreimal täglich eine Filmtablette eingenommen. Danach

folgt die Erhaltungsphase. In dieser kann eine Reduktion auf eine zweimal tägliche Einnahme erfolgen. Die Filmtablets werden unzerkaut mit etwas Flüssigkeit eingenommen. Eine durchgehende Einnahme dieses Arzneimittels ist für bis zu 12 Wochen möglich.

### Wie kann das Thema in der Apotheke am besten zur Sprache gebracht werden?

Lustlosigkeit der Frau ist nach wie vor ein Tabuthema, das nur hinter vorgehaltener Hand angesprochen wird. Vor allem Frauen machen sich vermehrt auf die Suche nach Lösungen und das Internet als anonyme Quelle dient vielen als erste Anlaufstelle. Dabei ist oft nicht bewusst, dass es jetzt eine wirksame Hilfe aus der Apotheke gibt. Folglich ist umso wichtiger, der Frau die Lösung prominent zu präsentieren zum Beispiel über das Display auf der Tara oder die Platzierung in der Sichtwahl, um beim nächsten Apothekenbesuch sofort wahrzunehmen, dass ihre Apotheke eine Lösung für Sie parat hat und das Thema diskret zur Sprache gebracht werden kann.

1 Shifren et al., *Obstetrics and Gynecology* 2008; 112: 970–978.

2 Hnatszyn O, et al., *Phytomedicine* 2003; 10: 669–674.

3 Estrada-Reyes et al., *Journal of Ethnopharmacology* 2013; 146: 164–172.

4 Zhao et al., *Journal of Ethnopharmacology* 2008; 120: 387–393.

5 Traish et al., *Fertility and Sterility* 2002; 77 Suppl 4: S11–8.

6 Kumar S et al., *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2005; 2: 117–119.

7 Kumar und Sharma, *Pharmaceutical Biology* 2006; 44: 84–90.

### Dr. Böhm® Damiana auf einen Blick

- natürliches und traditionell bewährtes Aphrodisiakum
- hervorragendes Nutzen-Risiko-Profil
- sehr gute Verträglichkeit bei Langzeiteinnahme
- erstes pflanzliches Arzneimittel zur Luststeigerung in Österreich

Fachkurzinformation siehe Seite 62



E. Bragagna, Wien



## Die Libido der Frau

Je nachdem, was Frauen ab dem Augenblick ihrer Geburt, oder eventuell schon vorher, an Erfahrungen im Umgang mit ihrer körperlichen und seelischen Integrität, ihren emotionalen und sozialen Bedürfnissen erleben durften, werden im ZNS Erinnerungen abgespeichert, die in ihnen Wohlgefühl oder Unbehagen bei sexuellen Begegnungen auslösen.

**F**rauen tragen aber auch eine geschichtliche Last mit sich, die von Generation zu Generation weitergegeben wurde. In unserer christlichen Kultur galt „der eheliche Akt“ als „Verderben der Unversehrtheit, Abscheu, Entartung und Krankheit“.<sup>1</sup> Der Zweck der Ehe waren Kinderzeugung und Vermeidung von Unzucht. Frauen hatten „die eheliche Copula selbst unter Lebensgefahr zu leisten. Eher muss die Frau zugeben, dass sie getötet wird, als dass ihr Mann sündigt“ (sich selbst befriedigt).<sup>1</sup> Noch im Jahr 1940 wurden unehrbare Körperteile definiert, die man meiden sollte (Geschlechtsteile und Partien, die ihnen sehr nahe sind), genauso wie die weniger ehrbaren Körperteile (Brust, Rücken, Arme, Schenkel).<sup>2</sup>

Klitoridektomie bei jungen Mädchen, die sich sichtbar selbst befriedigten, galt bis Sigmund Freud noch als probate Heilmethode.<sup>1</sup> Noch 1975 erklärte Papst Paul VI „zu einigen Fragen der Sexualethik“, dass „Masturbierende der Liebe Gottes verlustig“ gehen.<sup>1</sup> Das und vieles mehr hat Kon-

sequenzen. Weibliche Genitalien haben sehr oft keine Bezeichnung.<sup>3</sup> Noch immer gelten gesellschaftliche „double standards“ für die prägenden Phasen der Sexualentwicklung beider Geschlechter. Während es für Buben eine heterosexuell permissive Kultur gibt, ist sie für Mädchen eher restriktiv.<sup>4</sup> Mädchen lernen dabei, ihren Fokus

*„Frauen sind sexuell das, was sie im Laufe ihres Lebens erfahren durften – und die Konsequenzen daraus.“*

auf Bindungsaspekte und die emotionale Ebene zu legen, und Buben auf die genitale Ebene. Diese Fertigkeiten können für sie im Erwachsenenleben einerseits zu ihrer Stärke, andererseits auch zu ihrer Schwäche werden. Typische Themen ergeben sich dazu in sexualmedizinischen Beratungsge-

sprächen von Frauen, die ihren Partnern erklären, dass sie nur Sex haben können, wenn emotional und sozial zwischen ihnen alles „passt“, und von Männern, die ihren Partnerinnen erklären, dass sie zärtlicher und emotional zugewandter wären, wenn sie öfters Sex hätten.

### Folgen der historischen Last

Noch orientieren sich die meisten Frauen an der „männlichen“ Sexualität, mit zum Teil verheerenden Folgen. Eine Befragung junger Studentinnen ergab, dass jede Dritte von ihnen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr hat. Jede Zweite davon schläft trotzdem weiterhin mit ihrem Partner. Jede Dritte sagt ihm davon nichts und jede Fünfte spielt Freude vor. Warum? Sie wollen ihm den Sex nicht verderben, ihn nicht verletzen. Seine Freude geht vor.<sup>5</sup> Eine Studie aus dem Jahr 2016 beschreibt, dass Frauen mit sich selbst und ihrem Körper weniger zufrieden sind und sie sich den Männern unterlegen fühlen.<sup>6</sup> Das wie-



derum führt zu einem negativen Einfluss auf die sexuelle Begegnung und auf die sexuelle Zufriedenheit der Frauen.<sup>7</sup>

Laut einer Studie mit 31 581 befragten Frauen ist jede zehnte Frau lustlos und leidet darunter. Frauen zwischen 30 und 39 sind davon genauso häufig betroffen wie Frauen zwischen 60 und 70.<sup>8</sup> Ist das alles nur eine Erfindung der Pharmaindustrie, wie kritische Sexualforscher anmerken?<sup>9</sup> Weisen die Kritiker zu Recht darauf hin, dass das Thema weibliche Sexualität erst in der Öffentlichkeit präsent ist, seitdem die Industrie versucht, Präparate gegen weibliche Sexualprobleme auf den Markt zu bringen? Ebenso, dass genitale Schönheitsoperationen so stark im Zunehmen sind, seitdem Intimität mit neuen Schönheitsnormen als Markt entdeckt wurde? Ein Großteil der Frauen mit dem Verlangen nach kosmetischen Genitaloperationen gibt keine operationswürdigen Gründe an, eher psychosoziale, wie zum Beispiel kosmetische Gründe (53%), Selbstbewusstsein verbessern (33%) oder sich normaler fühlen wollen (31%). Trotzdem wird auf der Körperebene operativ interveniert.<sup>10</sup>

All das Genannte beeinflusst natürlich auch die Sexualität der jungen Frauen und Männer (unterschiedlich). Unter 25-Jährige wurden gefragt, ob sie Sex immer genießen. 42% der Männer sagten Ja, während nur 25% der Frauen dies bejahten.<sup>11</sup> Es liegt ein Ungleichgewicht vor und das kann man nicht beheben, indem man die Sexualität der Frauen jener der Männer anpasst.

### Nicht nach überholtem Wissen handeln

Bei der Behandlung weiblicher Sexualstörungen ist es wichtig, nicht nach über-

holtem Wissen zu handeln. Wenn Frauen keine Lust haben, heißt es noch lange nicht, dass sie lustlos sind. Was dämpft ihr sexuelles Interesse?

Spontane Lust und Erregung, die noch bei Masters & Johnson<sup>12</sup> oder Kaplan<sup>13</sup> in ihren Modellen aufscheinen, empfinden nur 50% der Frauen. Ein Teil der Frauen in längeren Beziehungen empfindet zwar selten, aber doch diese spontane Lust. Meist haben sie aber Sex aus vielen anderen Gründen, die eher auf der emotionalen Ebene liegen. Sie wollen zum Beispiel ihrem Partner emotional nah sein, fühlen sich dann von ihm verstanden, sorgen durch Sex für familiären Frieden und vieles mehr.<sup>14</sup> Ihr Fokus liegt noch dort, wo ihn Generationen von Frauen schon hatten, auf der emotionalen/sozialen Ebene. Das erklärt, warum ihr System vor allem auf emotionale Signale des Partners anspricht und nicht auf explizit sexuelle.

Wenn wir in unserer täglichen Praxisarbeit mit Frauen, die unter vermindertem sexuellem Interesse leiden, alle organischen Ursachen ausgeschlossen haben, sollte die Exploration auf die psychosoziale Ebene verlegt werden. Dazu gehört zu erfragen, ob ihre Lebensumstände (berufliche und private) lustfördernd sind, genauso wie die momentane (sexuelle) Beziehung.

Sexuell verunsicherte Patientinnen brauchen sexualmedizinisch sichere Ansprechpartner. Eine Befragung von sexualmedizinisch interessierten österreichischen Ärzten ergab, dass die Hälfte nicht nach der sexuellen Gesundheit ihrer Patienten fragt, weil sie über zu wenig sexualmedizinisches Wissen und Zeit verfügt. Sexualmedizin ist aber mit entsprechendem Basiswissen gut in den Arbeitsalltag integrierbar.

Die Österreichische Akademie der Ärzte bietet heuer wieder im Rahmen der „Sexualmedizinischen Woche“ in Wien die Gelegenheit, sich in vier Tagen dieses Basiswissen anzueignen. Nähere Information unter: [www.arztakademie.at/basismodul-sexualmedizin](http://www.arztakademie.at/basismodul-sexualmedizin). ■

Autorin:

Dr. Elia Bragagna

Allgemeinmedizinerin und Sexualtherapeutin

E-Mail: [praxis@eliabragagna.at](mailto:praxis@eliabragagna.at)

■2012

### Literatur:

- 1 Ranke-Heinemann U: Eunuchen für ein Himmelreich. München: Verlag Heyne, 1988
- 2 Jone H: Katholische Moralthologie. 12. Auflage. Paderborn: Schöningh, 1940
- 3 Richardson J, Schuster MA: Everything you never wanted your kids to know about sex (but were afraid they'd ask). New York: Three Rivers Press, 2003
- 4 Petersen JL, Hyde JS: A meta-analytic review of research on gender differences in sexuality, 1993–2007. *Psychol Bull* 2010; 136: 21-38
- 5 Elmerstig E et al: Prioritizing the partner's enjoyment. *J Psychosom Obstet Gynaecol* 2013; 34(2): 82-9
- 6 Elmerstig E et al: Being "good in bed"-body concerns, self-perceptions, and gender expectations among Swedish heterosexual female and male senior high-school students. *J Sex Marital Ther* 2016; 9: 1-17
- 7 Pujols Y et al: The association between sexual satisfaction and body image in women. *J Sex Med* 2010; 7(2 Pt 2): 905-16
- 8 Shifren JL et al: Sexual problems and distress in United States women: prevalence and correlates. *Obstet Gynecol* 2008; 112: 970-8
- 9 Meixel A et al: Hypoactive sexual desire disorder: inventing a disease to sell low libido. *J Med Ethics* 2015; 41(10): 859-62
- 10 Goodman MP et al: A large multicenter outcome study of female genital plastic surgery. *J Sex Med* 2010; 7(4 Pt 1): 1565-77
- 11 De Graaf H et al: Seks onder je 25e: seksuele gezondheid van jongeren in Nederland anno 2012 [Sex under the age of 25: sexual health among youth in the Netherlands in 2012]. Delft: Eburon, 2012
- 12 Masters W, Johnson V: Die sexuelle Reaktion. Frankfurt am Main: Akademische Verlagsges., 1967
- 13 Kaplan H: Disorders of sexual desire. New York: Brunner/Mazel, 1979
- 14 Basson R: Using a different model for female sexual response to address women's problematic low sexual desire. *J Sex Marital Ther* 2001; 27(5): 395-403

Turnera diffusa

# Damiana bei sexuellem Desinteresse

Die Ursachen für den Schwund der Libido können vielfältig sein. Sie reichen von körperlichen Störungen über psychische und soziale Belastungen bis hin zu Problemen in der Partnerschaft. Zur Luststeigerung bei nachlassendem sexuellen Verlangen gibt es mit Damiana (*Turnera diffusa*) eine vielversprechende pflanzliche Therapieoption für beide Geschlechter.



Dr. med. Thomas Klein, MSc

## Sexualprobleme häufig

Eine weltweite Studie, die 27.500 Frauen und Männer im Alter von 40 bis 80 Jahren einschloss, erfasste die Häufigkeit von Sexualstörungen in der Bevölkerung. Insgesamt gaben 28 % der Männer und 39 % der Frauen an, an mindestens einer sexuellen Dysfunktion zu leiden. Weiters untersuchte eine große amerikanische Studie mit über 31.000 Frauen im Speziellen die Prävalenz von Lustlosigkeit beim weiblichen Geschlecht. Das Ergebnis: Jede dritte Frau ist gelegentlich oder häufig von Lustlosigkeit betroffen. Bei jeder zehnten Frau besteht Leidensdruck.<sup>2</sup> Mit

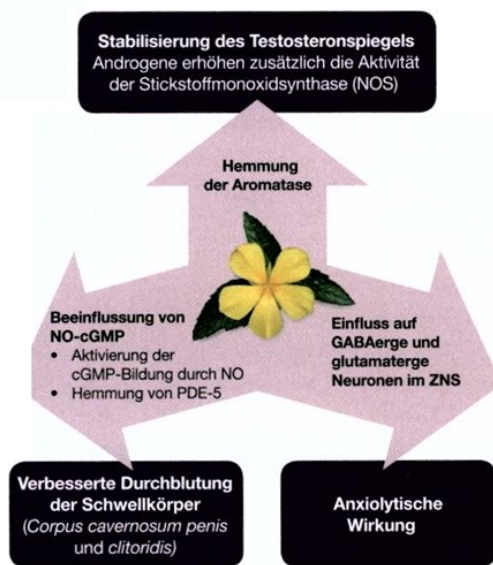
Damianaextrakt ist eine gut verträgliche, phytotherapeutische Behandlung beider Geschlechter möglich.

## Pflanze der Mayas

Der Name „Damiana“ referenziert auf den Heiligen „St. Damian“ und stammt aus dem 17. Jahrhundert. Zu dieser Zeit wurde die zur Familie der Safranalvengewächse gehörende Pflanze in Europa bekannt. Doch bereits in der

Maya-Kultur wurden die oberirdischen Teile des in Süd- und Mittelamerika heimischen Damiana-Strauches zur Anregung des Lustempfindens genutzt. Seit dem 19. Jahrhundert ist Damiana

Einerseits kommt es zu einer Hemmung der Aromatase, was zu einer Stabilisierung des Testosteronspiegels und dadurch zur Libidosteigerung führt.<sup>3</sup> Des Weiteren besteht eine Beeinflussung des NO-cGMP-Signalweges mit verbesserter Durchblutung der Schwellkörper in Penis bzw. Klitoris.<sup>4,5,6</sup> Schließlich – und das ist wegen der Stresskomponente bei Erregungsstörungen beachtenswert – dürfte sich durch die Beeinflussung von GABAergen und glutamatergen Neuronen ein anxiolytischer Effekt einstellen.<sup>7,8</sup> Die prosexuellen Wirkungen konnten durch In-vivo-Tiermodelle bestätigt werden.<sup>9,10</sup>



in amerikanischen und europäischen Pharmakopöen gelistet. In den letzten Jahrzehnten wurden die aphrodisierenden Effekte pharmakologisch untersucht, wobei die Wirkung dem Gesamtextrakt zugeschrieben wird.

## Wirkmechanismen

In-vitro-Studien ergaben, dass Damiana ein Multikomponentengemisch mit mehreren Wirkzielen enthält (Abb. 1).

## Fazit

Im Rahmen einer First-Line-Therapie nach Ausschluss organischer Erkrankungen stellt der Einsatz von qualitätsgesicherten Damiana-Extrakten eine vielversprechende „Starthilfe“ für lustlose Paare dar.

<sup>1</sup> Nicolosi A et al. (2004). Urology 64 (5), S. 991–997.

<sup>2</sup> Shiffren J et al. (2008). Obstetrics and gynecology 112 (5), S. 970–978.

<sup>3</sup> Zhao et al., J Ethnopharmacol 2008; 120: 387–393.

<sup>4</sup> Estrada-Reyes et al., J Ethnopharmacol 2013; 146: 164–172.

<sup>5</sup> Hnatyszyn et al., Phytomedicine 2003; 10: 669–674.

<sup>6</sup> Feistel et al., Planta Med 2010; 76: P002.

<sup>7</sup> Kumar und Sharma, Pharm Biol 2006; 44: 84–90.

<sup>8</sup> Kumar und Sharma, Evid Based Complement Alternat Med 2005; 2: 117–119.

<sup>9</sup> Arletti R et al. Psychopharmacology 1999; 143: 15–19.

<sup>10</sup> Kumar S et al. Int J Pharmacog Phytochem Res 2009; 1: 1–4.



## Produktprofil

# Wenn FRAU sich nach Lust sehnt.

**S**exuelle Appetenzstörungen und Libidoprobleme bei Frauen werden sowohl in der gynäkologischen als auch in der allgemeinmedizinischen Praxis immer präsenter. Denn während die Potenzprobleme des Mannes längst ausführlich diskutiert und durch ein breites medikamentöses Angebot abgedeckt sind, mangelt es nach wie vor an Therapieoptionen für Frauen. Der pflanzliche Wirkstoff **Damiana** präsentiert sich als vielversprechender Baustein im multimodalen Therapiekonzept.

Jede 10. Frau, der man im Supermarkt begegnet, hat ein Geheimnis: sie leidet. Sie leidet darunter, dass sie all den in Werbung, Film und Fernsehen vermittelten Bildern der lustvollen Frau nicht entspricht. Weder hat sie das Bedürfnis mit ihrem Partner zu schlafen, noch regen sie Bilder oder Fantasien dazu an, es zu tun. Sie hat das Gefühl ihren Partner zu enttäuschen, fühlt sich nicht weiblich genug, inadäquat und unsicher. Sie ist im besten Alter, steht mit beiden Beinen fest im Leben und hat dennoch das Gefühl, dass Sie sich sexuell beweisen muss. Sie assoziiert mit ihrem Problem Frauen weit nach dem Wechsel. Sie ist unglücklich, beunruhigt, frustriert, enttäuscht und hoffnungslos. Und sie ist auf der Suche nach Lösungen.

### Lustverlust hat viele Gründe

Lösungen, die in einem ersten Schritt auf psychosozialer Ebene ansetzen müssen. Denn sexuelle Probleme entstehen dadurch, dass das eingespielte körperliche, psychische oder soziale Gleichgewicht der Frau durch einen oder mehrere Faktoren gestört wird. Hormonelle Veränderungen, etwa nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren, sowie hormonelle Kontrazeptiva können der Leidenschaft einen Dämpfer versetzen. Auch Stress und Alltagsorgen sind wahre Lustkiller. Denn kaum etwas wirkt sich lusthemmender aus, als die täglichen, nicht geklärten, kleinen Kränkungen. Genauso wie die Unfähigkeit zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen und die passenden Worte zu finden, diese Bedürfnisse dem Partner mitzuteilen. Hinzu kommt: Während Männer Sexualität teilweise nützen, um Druck und Anspannung abzubauen, ist es für viele Frauen wichtig, den Alltagsstress hinter sich zu lassen, um überhaupt erst in Stimmung zu kommen. Die Therapie von vermindertem oder fehlendem sexuellen Interesse folgt demnach einem bio-psycho-sozialen Duktus. Im Vordergrund stehen psychotherapeutische Interventionen wie etwa Sexualtherapie, kognitive Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsübungen.

### Schulmedizinische Therapieoptionen

Die Auswahl an pharmakologischen Behandlungsoptionen ist hingegen limitiert. Auf molekularer Ebene vermittelt Flibanseerin („Pink Viagra“), ein Arzneistoff, der zur Behandlung des verminderten sexuellen Interesses bei Frauen entwickelt wurde, seine pharmakologischen Effekte über Serotoninmodulation. Jedoch wurden bei der Anwendung erhebliche Nebenwirkungen wie Blutdruckabfall, Schwindel, Müdigkeit, Übelkeit, Verstopfung und Angstzustände beschrieben. In Europa gibt es, aufgrund des schlechten Nutzen-Risiko-Verhältnisses in Phase III Studien, keine Arzneimittelzulassung.

### Off-label-Therapien

Off-label kommen auch andere Substanzen zum Einsatz. So kam es durch Testosterongabe bei peri- und postmenopausalen Frauen zu einer Verdoppelung der „befriedigenden Ereignisse“ im Vergleich zu Placebo.<sup>1</sup>

Der Noradrenalin- und Dopamin-Wiederaufnahmehemmer Bupropion ist als Antidepressivum und zur Raucherentwöhnung zugelassen.<sup>2</sup> Verbesserungen der Sexualfunktion wurden in mehreren Studien beschrieben. Für intranasales Oxytocin konnte in einer kontrollierten Studie kein signifikanter Erfolg beschrieben werden.<sup>3</sup> Der Melanocortin-Rezeptor-4-Agonist Bremelanotide befindet sich in der Entwicklungsphase.<sup>4</sup> Alle angeführten Arzneistoffe sind aufgrund möglicher schwerer Nebenwirkungen nicht für eine langfristige Anwendung geeignet oder sind Placebo nicht überlegen.

### Damiana (*Turnera diffusa*) – nebenwirkungsfreie, pflanzliche Option

Eine völlig neue Option ist der Wirkstoff Damiana, der seit kurzem in Österreich als pflanzliches Arzneimittel erhältlich ist. In Deutschland, wo ein vergleichbares Präparat bereits seit einem Jahr auf dem Markt ist, wurden bisher ausschließlich gute Erfahrungen gesammelt. Das Arzneimittel erwies sich als ausgezeichnet verträglich, bisher gingen keine Nebenwirkungsmeldungen ein. Vor allem die oberirdischen Pflanzenteile des in Süd- und Mittelamerika beheimateten Damiana-Strauches genießen als Aphrodisiakum eine lange Tradition, welche bis auf die Maya-Kultur zurückgeht. Mittlerweile wurde eine Reihe von Wirkstoffen der Pflanze identifiziert und die beschriebenen aphrodisierenden Eigenschaften wurden in pharmakologischen Studien untersucht.

### Drei zentrale Wirkmechanismen

Eine klare Zuordnung der anregenden, libidosteigernden Wirksamkeit der Pflanze zu einem bestimmten Wirkstoff ist bei Damiana nicht möglich. Wie bei vielen Arzneipflanzen gilt auch hier der Gesamtextrakt als „wirksames Prinzip“. Für den aphrodisierenden Effekt von Damiana werden derzeit v. a. drei Wirkmechanismen als relevant erachtet:

- Durch die v. a. von Acacetin und Pinoembrin induzierte konzentrationsabhängige Hemmung der Aromatase kommt es zu einer Stabilisierung des Testosteronspiegels und somit zu einer Steigerung der Libido.<sup>5</sup> Androgene erhöhen zusätzlich die Aktivität der Stickstoffmonoxid-Synthase (NOS) und somit die Bildung von Stickstoffmonoxid<sup>6</sup> (NO).
- Eine Fraktion lipophiler Substanzen führt zur Aktivierung der Bildung von zyklischem Guanosinmonophosphat (cGMP) durch NO sowie auch zu einer Hemmung der Phosphodiesterase-5 (PDE-5). In der Folge kommt es zu einer Vasodilatation und verbesserter Durchblutung der Schwellkörper.<sup>7,8,9</sup>



Dr. Elia Bragagna





- Die Beeinflussung von GABAergen und glutamatergen Neuronen (vermutlich v. a. durch Apigenin) im Zentralnervensystem resultiert in einer anxiolytischen Wirkung und trägt so möglicherweise zu dem prosexuellen Effekt bei.<sup>10,11,12</sup>

### **Damiana als wertvoller Therapiebaustein**

Prinzipiell gibt es für Damiana keine Einschränkung in der Anwendungsdauer. Es existieren lediglich Richtwerte aufgrund der traditionellen Verwendung und der Sicherheitshinweise aus den vorliegenden Studien. Aktuell wird eine kontinuierliche Anwendung von bis zu zwölf Wochen empfohlen. Wenn die Beschwerden einige Wochen nach dem Absetzen dieses Arzneimittels wieder auftreten, ist eine Weiterführung der Therapie möglich. Aufgrund des Wirkungsspektrums und der guten Verträglichkeit kann die Pflanze einen vielversprechenden Baustein im multimodalen Therapiekonzept weiblicher Sexualfunktionsstörungen darstellen.

#### Literatur:

- 1 Kingsberg S et al., CNS Drugs 2015 Nov;29(11):915-933; Foley K et al., J Med Econ 2010;13(4):583-590.
- 2 Derogatis LR et al., J Sex Med 2016;13:1881e1887; Ponholzer A et al., Eur Urol 2005 Mar;47(3):366-374; discussion 374-375. Epub 2004 Dec 2.
- 3 (Blumenthal M. The complete German Commission E Monographs, Therapeutic Guide to Herbal Medicines; Turnera diffusa (Damiana); 1989.)
- 4 Clayton AH et al., Womens Health 2016;12(3):325-337.

- 5 Zhao et al., Journal of Ethnopharmacology 2008; 120: 387-393.
- 6 Traish AM et al., Fertility and sterility 2002; 77 Suppl 4:S11-8
- 7 Hnатыszyn O, et al., Phytomedicine 2003; 10: 669-674.
- 8 Estrada-Reyes et al., Journal of Ethnopharmacology 2013; 146: 164-172.
- 9 Feistel B et al., Planta Medica 2010; 76: P002.
- 10 Kumar S et al., Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 2005; 2: 117-119.
- 11 Kumar und Sharma, Pharmaceutical Biology 2006; 44: 84-90.
- 12 Losi et al., European Journal of Pharmacology 2004; 502: 41-46.

#### Fachkurzinformation

Dr. Böhm\* Damiana 225 mg Filmtabletten

Zusammensetzung: Eine Filmtablette enthält 225 mg Trockenextrakt aus Damianablättern (Turnera diffusa), Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7:1, Auszugsmittel: Ethanol 90 % V/V Sonstige Bestandteile: Gummi arabicum, mikrokristalline Cellulose, Siliciumdioxid, Croscarmellose-Natrium, Crospovidon, Polyvinylalkohol, Macrogol, pflanzliches Magnesiumstearat, Talkum, Titandioxid (E171), Eisenoxid gelb (E172). Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Luststeigerung bei nachlassendem sexuellem Verlangen für Mann und Frau bedingt durch psychische Ursachen wie Überlastung oder stressbedingte Schwächezustände nachdem schwerwiegende Grunderkrankungen durch einen Arzt ausgeschlossen wurden. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Dieses Arzneimittel wird angewendet bei Erwachsenen ab 18 Jahren. Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff (Damiana) oder andere Turnera-Arten oder einen der sonstigen Bestandteile. Pharmakotherapeutische Gruppe: andere therapeutische Mittel ATC-Code: V03AX Zulassungsinhaber: Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH, A-8010 Graz Abgabe: Rezeptfrei, apothekenpflichtig. Weitere Angaben zu Warnhinweisen und Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung, Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln oder sonstige Wechselwirkungen, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Nebenwirkungen sind der Austria-Codex-Fachinformation zu entnehmen. Stand der Information: Dezember 2016

JETZT LIVE **24**

JETZT NEU

oe24.TV im Livestream: 24 Stunden News!

## TOP-VIDEOS DES TAGES



Kern: Geheim-Plan zu Rot-Blau



Macron gewinnt erste Runde der Parlamentswahl



Aktuelle Wetterprognose für Montag (12.6.)



Weibliche Sexualität

© Getty Images

# Nachlassen weiblicher Lust hat viele Gründe

Posten Sie (0) [Gesund24](#) > [Gesund](#)

## Entspannungstechniken können helfen

Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau sei diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Gründe und mögliche Therapieansätze wurden am Mittwoch bei einem Pressegespräch des Berufsverbandes der österreichischen Gynäkologen erörtert.

### Feststeht für die Experten:

Vor einer Therapie sollten bei jeder Frau zunächst mögliche Ursachen identifiziert werden. "Bei einem Großteil der betroffenen Frauen liegen die Ursachen eher im nichtorganischen Bereich", erörterte Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AFSG), im Rahmen des Pressegesprächs. Für ein harmonisches Funktionieren der weiblichen Sexualität sei ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone maßgeblich. Ein wichtiger Störfaktor der hormonellen Balance sei unter anderem der hohe Alltagsstress, dem viele Frauen in der heutigen Zeit ausgesetzt sind.

### Nichtorganischer Bereich

"Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen sowie stressbedingte Leiden wie z. B. Burn-out nehmen zu. Diese Leiden wirken sich häufig negativ auf die Sexualität aus", so Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz.

### Organisch bedingte Sexualfunktionsstörungen

Bei organisch bedingten Sexualfunktionsstörungen stehe die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund. Auch bei Vorliegen einer Erkrankung auf psychischer Ebene sei in der Therapie gezielt anzusetzen, da sexuelles Desinteresse in vielen Fällen lediglich ein Begleitsymptom darstelle.

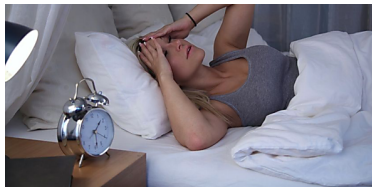
### Entspannungsübungen

Leidet die Sexualität vor allem unter dem Einfluss von chronischem Alltagsstress, verhilft das Erlernen von Entspannungsübungen. Als neue Therapieoption wurde das pflanzliche Arzneimittel "Dr. Böhm Damiana" vorgestellt. "Die traditionelle Arzneipflanze Damiana ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet und besitzt eine lange Tradition als Aphrodisiakum", betonte Rudolf Bauer, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz.

DIESEN ARTIKEL TEILEN: [f](#) [t](#) [g+](#)

MFHR NFWS

Diese Website verwendet Cookies. Durch die Verwendung dieser Website stimmen Sie dem damit verbundenen Einsatz von Cookies zu.



MYLIFE - GESPONSERT

**Das sind die Ursachen für Schlafstörungen.**



FAST-METABOLISM-DIÄT

**Minus 10 Kilogramm in 4 Wochen**



THE-NEWS-MAG - GESPONSERT

**So nicht anziehen! Die 10 größten Modesünden ...**



FEELGOOD - GESPONSERT

**Ihr Körper ist ständig entzündet - so kann...**



TRAINING FÜR EINE SCHÖNE KEHRSEITE

**Instagram Hype um neues Po-Workout**



OH NEIN!

**Michael Kors muss über 100 Läden schließen**

empfohlen von

Posten Sie Ihre Meinung

Kommentare ausblenden

1 Kommentar

Sortieren nach **Neueste**



Kommentar hinzufügen ...



**Kerstin Moosbacher**

Ich hätte mir nicht erwartet, dass jede dritte Frau an sexueller Unlust leidet. Umgekehrt finde ich es auch etwas beruhigend, weil es mir selbst manchmal nicht anders geht. Besonders wenn sich der Stress bei mir breit macht, habe ich oft Monate lang keine Lust auf Sex oder sonstige Liebesspielchen. Für meine Beziehung ist das natürlich nur semi-optimal, weil mein Freund darunte natürlich auch leidet. Ab und zu fehlt mir der Sex eh auch, aber ich habe einfach keine Lust.

Unglaublich, wie ich mich in dem Artikel und der Aussage der Ärztin wiederfinde. Vielleicht sollte ich dieses Damiana von Dr. Böhm einmal ausprobieren in der Hoffnung die Lust wieder zu erwecken. Ein Versuch ist es sicherlich Wert. Laut Google ist der Hauptbestandteil sowieso nur eine Heilpflanze, also schädlich kann es ja gar nicht sein.

Gefällt mir · Antwort · 9. Juni 2017 01:45

[Facebook Comments Plugin](#)



ⓧ Diese Website verwendet Cookies. Durch die Verwendung dieser Website stimmen Sie dem damit verbundenen Einsatz von Cookies zu.



## Zu viel Stress, keine Lust auf Sex



Foto: Getty Images/iStockphoto...

**Jede dritte Frau ist betroffen. Nicht-organische Ursachen sind am häufigsten.**

Ingrid Teufel | Pilar Ortega-Sánchez

f t p in G+ ✉ 4 Shares

08.06.2017, 06:00

Ein aktiver Beruf, Familienmanagerin, engagierte Mutter – und perfekte Geliebte: Die Anforderungen an moderne Frauen, perfekt zu funktionieren, haben immer häufiger Auswirkungen auf die sexuelle Lust. Bereits jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten ist das mit persönlichem Leidensdruck verbunden. Und: Vermehrt jüngere Frauen sind betroffen.

**Hirn führt Regie, nicht Unterleib**



Foto: /Grafik

Bei einem Großteil sind nicht-organische Ursachen verantwortlich, betont Elia Bragagna, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit. Was vielen Frauen gar nicht bewusst ist: "Die Regie für eine erfüllende Sexualität führt nicht der Unterleib, sondern das Hirn", sagt Prim. Heidemarie Abrahamian, Endokrinologin am Wiener Otto-Wagner-Spital. Für ein harmonisches Funktionieren ist ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone und Botenstoffe verantwortlich. "Alltagsstress ist ein wichtiger Störfaktor dieser hormonellen Balance."

### Prolaktin und Cortisol

Eine Schlüsselrolle spielen dabei Prolaktin, das in der Hirnanhangdrüse produziert und bei Stress vermehrt ausgeschüttet wird. "Prolaktin hemmt die Bildung der Sexualhormone. Aus diesem Mangel resultiert wiederum eine Beeinträchtigung der Sexualität", erklärt Abrahamian. Auch erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol haben ähnliche Wirkungen.

Nicht immer ist aber Stress der Lustkiller. "Es können körperliche, psychische oder soziale Faktoren auftreten. Einer davon kann so störend sein, dass sich Lustlosigkeit breitmacht", erklärt Bragagna. Ganz vorne stehen im psychischen Bereich Depressionen oder Ängste. Körperlich verändern unter anderem Schilddrüsenfunktionsstörungen sowie hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren die Lust.

Univ.-Prof. Peter Hofmann, Psychiater an der MedUni Graz, hat die Erfahrung gemacht, dass eine ganzheitliche Betrachtung sinnvoll ist. "Sexuelles Desinteresse ist in vielen Fällen ein Begleitsymptom. Wird etwa eine Depression behandelt, verschwinden auch die sexuellen Probleme." Bei zu viel Stress helfen vielen "primär entlastende Maßnahmen, die die Stressreduktion fördern, zum Beispiel Lebensstiländerungen oder Entspannungstechniken."

### Kommunikation

Was viele Paare aber außer Acht lassen, ist ihre Kommunikation. Das vertrauensvolle Gespräch rückt häufig durch die Bewältigung des Alltags in den Hintergrund. "Dabei wäre es das eigentliche Rezept für eine gelungene Partnerschaft. Doch das haben wir einfach nicht gelernt", sagt Bragagna. In ihrer Praxis erlebe sie oft, "dass sich Paare durch eine verbesserte Kommunikation wieder vermehrt zueinander entwickeln. Allein das kann bereits dazu beitragen, dass die Frauen wieder mehr Lust auf Sex verspüren."

(kurier) Erstellt am 08.06.2017, 06:00

kurier.at

Wissen

Schreiben Sie jetzt Ihre Meinung

POSTS ANZEIGEN

POSTEN

© kurier.at - Wien 2017 Hosted & Connected by

08.06.2017, 14:10 Uhr

# Vom Frust zur sexuellen Lust

Wann? 27.06.2017 17:00 Uhr

Wo? Arena 21 im Museumsquartier, Museumsplatz 1, 1070 Wien



Paar im Schlafzimmer (Foto: © Vadim Guzhva – Fotolia.com)

## Wien: Arena 21 im Museumsquartier | Vom Frust zur sexuellen Lust: Kostenlose Vortragsabende im Juni in Linz, Wien und Graz

Jede dritte Frauen ist im Laufe ihres Lebens von sexueller Unlust betroffen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Das sind die Ergebnisse der PRESIDE-Studie, die an 31.581 erwachsenen Frauen in den USA durchgeführt wurde. In Österreich ist die Situation ähnlich, schätzt Dr. Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Psycho- und Sexualtherapeutin und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG). Die Ursachen sind vielschichtig: Stressiger oder belastender Lebensstil, langjährige Beziehungen (Routine), hormonelle Veränderungen (Kontrazeptiva, Wechsel, Testosteronmangel). Dr. Bragagna, eine der Pionierinnen der Sexualtherapie in Österreich, gibt in ihrem Vortrag interessante Einblicke aus der sexualmedizinischen Praxis und beantwortet Fragen wie zum Beispiel "Wie entsteht Lust?" oder "Warum wird die Frau lustlos?".

Der Eintritt ist frei.

Wann & Wo:

Montag, 19. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Kulturquartier (Ursulinensaal), OK-Platz 1, 4020 Linz

Dienstag, 27. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Museumsquartier (Arena 21), Museumsplatz 1, 1070 Wien

Mittwoch, 28. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Flughafen Graz, 8073 Feldkirchen bei Graz

Gefällt mir 0

Teilen Twittern G+Teilen Einbetten E-Mail Melden

### Weitere Beiträge zu den Themen

Medizin in Neubau (12), Medizin (738), Gynäkologie (90)

Neubau Wählen Sie Ihren Bezirk

221 Alisa Grün Regionautin aus Klosterneuburg am 08.06.2017 Folgen

Was ist ein Regionaut?

19 Leser



+++ Neue Strecke! +++

### Top-Links

- Ärzteführer Wien Finden Sie den passenden Arzt und die optimale medizinische Versorgung in Ihrem Bezirk
Unsere Bezirks-Navis im Überblick Verpassen Sie keine aktuellen Veranstaltungen und Angebote in Ihrem Grätzel
Aufgeblättert Unsere bz-Bücherecke: Rezensionen zu aktuellen und spannenden Büchern mit Wien-Bezug. Reinschauen lohnt sich!

### Wann?

27.06.2017 17:00 Uhr

### Wo?

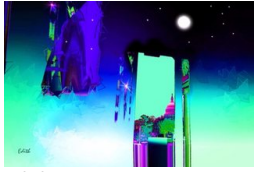


Arena 21 im Museumsquartier Museumsplatz 1 | 1070 Wien

### Prospekte aus Neubau

Outdoor 2017

Das könnte Sie auch interessieren



Lokales
Einzelstellung der
Künstlerin Edith Sucho...
Mit Ihrer Ausstellung in der
bekanntesten Wiener Galerie Contem-
poral...



Freizeit
PROSI Exotic Festival feiert
Vielfalt menschl...
Am 23. und 24. Juni 2017 steht die
Kandlgasse zwischen Neubaugürtel...



Werbung
Gratis-Kurs Outlook
einrichten und optimieren
So einfach richten Sie Ihr E-Mail
Postfach in Outlook ein. Leicht...



Werbung
17 einfache 3min Übungen
mit Sofortwirkung
GRATIS-Buch: Wie Sie mit 3min
Training pro Tag, 10 Jahre länger...



Lokales
Die Mechitaristen in Wien
Das älteste Klostergebäude der
Mechitaristen in Wien hatte...



Freizeit
Gewinnspiel: Fado aus
Lissabon am Spittelberg
Der Fado, der traditionelle Musikstil
aus Portugal, ist nicht erst...

hier werben

powered by plista

1 Kommentar ausblenden



Regina Höhn aus Margareten | 09.06.2017 | 14:10

Melden

Wie Lust entsteht, würde mich auch interessieren. Soweit ich das weiß, spielen da viele
Faktoren zusammen. Körper und Geist, aber eben auch die aktuellen Lebensumstände. Um
der Libido wirklich einen nachhaltigen Knacks zu verpassen, müssen verschiedene Dinge
zusammenkommen.

Nehmen wir mal das Beispiel Wechseljahre: Die hormonelle Situation der Frau ändert sich
und der Alltag wird durch diese Umstellung teilweise auch als belastender als gewohnt
empfunden. Das wiederum kann dann auf die Libido schlagen. Und ist die Lust erst einmal
weg, wird es schwieriger sie wieder zu erwecken.

Am zwischenmenschlichen Bereich zu arbeiten schadet auf keinen Fall, wenn das allerdings
nicht reicht, kann es auch Sinn machen den Körper zu unterstützen wieder ein hormonelles
Gleichgewicht herzustellen. Ich habe von Dingen wie Hormonyoga gelesen, aber es gibt ja
auch pflanzliche Arzneimittel zur Luststeigerung Damiana von Dr. Böhm. Wenn durch die
Lustlosigkeit in einer Beziehung Unzufriedenheit herrscht, halte ich es wichtig gemeinsam
einen Weg zu suchen, wie man aufeinander zu gehen und die Lust aufeinander wieder
erwecken kann.

Schreiben Sie einen Kommentar zum Beitrag:

Schon dabei? Hier anmelden!

Link einfügen

Text input field for comment

Spam und Eigenwerbung sind nicht gestattet.
Mehr dazu in unserem Verhaltenskodex.

Kommentar speichern

Aktuell in Neubau

Article about Mariahilfer Straße as 'Best Place' with photo and author Theresa Aigner

WIEN – NIZZA

mehr >

Jetzt
buchen

Lokale Kleinanzeigen aus Neubau

Gratis inserieren & Schnäppchen finden!

- Auto & Motor, Elektromarkt, Immobilien, Marktplatz, Arbeitsplatz Österreich, Arbeitsplatz Neubau

Map area with location pin and text: Hier gehts zu den Profis aus der Region

+++ Neue Strecke! +++

Gewinnspiel: Penzinger Autor Ferit Payci veröffentlicht zweiten...

PENZING. Mit 32 Jahren
setzte der Krimiautor Ferit
Payci einen Schlussstrich
unter seinen Alltag in
einem EDV-Konzern. Er
wollte hinaus in die weite
Welt. Mit seiner...



ISTOCK ENTDECKEN UND JEDE WOCHE GRATIS-DATEIEN SICHERN

Jetzt entdecken

Aktuell meistgelesen

- Vienna Pride Week: Wien steht unter dem Regenbogen
Wenn der Kellner doppelt kassiert: Trinkgeld als Muss?
Jugend ohne Kult: Die ersten Grufftis pilgerten vom Franz...
Bulgarisches in Wien: Joghurt, Gold und Reigentanz WIEN.
Schnappschüsse der Wiener Regionauten – Mai 2017



Hauptmenü

Untermenü



## Weibliche Lust: Hilfe bei nachlassendem sexuellen Interesse

Posted on 7. Juni 2017

Gefällt mir 0 Teilen

Twittern

Wien (pts029/07.06.2017/12:50) – Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Die vielschichtigen Ursachen reichen von stressigem Lebensstil bis hin zu hormonellen Veränderungen beispielsweise im Klimakterium. Lange Zeit war die Auswahl an wirksamen und gut verträglichen medikamentösen Therapien bei der weiblichen Sexualstörung limitiert. Kürzlich wurde in Österreich das erste pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Damiana als Therapieoption bei nachlassendem sexuellen Verlangen zugelassen\*. Es wirkt nach dem Multi-Target-Prinzip, durchblutungsfördernd im Genitalbereich, hormonell stabilisierend sowie entspannend und angstlösend. Die neue pflanzliche Medikation könnte ein wichtiger Baustein in der Sexualtherapie werden.

In einem ersten Schritt sollten bei jeder Frau mögliche Ursachen identifiziert für sexuelle Lustlosigkeit identifiziert werden. „Bei einem Großteil der betroffenen Frauen liegen die Ursachen eher im nichtorganischen Bereich“, berichtet Dr. Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG).

Grundsätzlich können drei Frauentypen unterschieden werden: – Für die erste Gruppe ist typisch, dass sie Sex grundsätzlich liebt, aber kein Bedürfnis danach mehr verspürt. Die Frauen merken, dass sie nicht mehr wie früher sind, finden das traurig und würde gerne wieder Anschluss an frühere Empfindungen bekommen. – Die zweite Gruppe hat keinen Appetit auf Sexualität und würde auch gut ohne Sex auskommen. Sie empfinden die Bedürfnisse des Partners häufig als Belastung. Es handelt sich dabei eher um Frauen, die sich grundsätzlich nicht sehr sexuell definieren. – Bei der dritten Gruppe ist die Sexualität vor allem durch körperliche Veränderungen beeinträchtigt. Die genitale Durchblutung ist verringert und die Reaktionsfähigkeit auf sexuelle Reize reduziert.

### Hormone spielen eine Schlüsselrolle

Für ein harmonisches Funktionieren der weiblichen Sexualität ist ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone maßgeblich. Dazu gehören einerseits Sexualhormone. „Sie sind insbesondere für den Wunsch nach Sex sowie für die Erregbarkeit relevant“, erläutert Prim. Dr. Heidemarie Abrahamian, Abteilungsvorständin des Internistischen Zentrums im Otto-Wagner-Spital, Internistin und Endokrinologin, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin. Aber auch verschiedene andere Hormone wie beispielsweise Prolaktin, Schilddrüsenhormone und das Stresshormon Cortisol aus der Nebenniere üben einen Einfluss aus. Ein wichtiger Störfaktor der hormonellen Balance ist unter anderem der hohe Alltagsstress, dem viele Frauen in der heutigen Zeit ausgesetzt sind.

### Stress als Lustkiller

In der heutigen Zeit sind insbesondere Frauen vielfach auf allen Ebenen maximal gefordert: Der Alltag muss optimal gemanagt, Beruf, Kinder, Partnerschaft etc. müssen sprichwörtlich unter einen Hut gebracht werden. Doch diese Daueranforderungen unseres konsumierenden Lebensstils haben einen hohen Preis, wie Univ.-Prof. Dr. Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz weiß: „Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen sowie stressbedingte Leiden wie zum Beispiel Burnout nehmen zu – diese Leiden wirken sich häufig negativ auf die Sexualität aus.“ Auf der anderen Seite lässt uns der Alltag nur noch wenig Zeit und Energie für sogenannte vitale Empfindungen wie zum Beispiel lustvolle Aspekte wie sexuellen Appetit.

### Therapieansätze

Bei organisch bedingten Sexualfunktionsstörungen steht die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund. Werden etwa im Hormonstatus Abnormitäten festgestellt, sind diese gezielt zu beheben. Dies gelingt beispielsweise bei einem erhöhten Prolaktinspiegel oder Veränderungen im Bereich der Schilddrüse relativ einfach. Schwieriger ist eine Korrektur im Bereich der Sexualhormone.

Bei Vorliegen einer Erkrankung auf psychischer Ebene ist in der Therapie gezielt anzusetzen. Sexuelles Desinteresse ist in vielen Fällen lediglich ein Begleitsymptom. In den meisten Fällen kehrt die Sexualität von selbst zurück, wenn beispielsweise ein depressiver Mensch erfolgreich behandelt wird. Aber Achtung – manche Antidepressiva können zu einer Abnahme der sexuellen Lust führen.

Wenn die Sexualität v.a. unter dem Einfluss von chronischem Alltagsstress leidet, verhilft das Erlernen von Entspannungsübungen, die Integration von Meditation etc. häufig zu mehr Gelassenheit und dadurch zu mehr Bereitschaft, sich auf Sexualität einzulassen.

Auf verschiedenen Seiten verwenden wir Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiver zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen.

Durch die Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen.  [Mehr erfahren](#)

Eine neue Therapieoption stellt das pflanzliche Arzneimittel Dr. Böhm® Damiana dar. „Die traditionelle Arzneipflanze Damiana ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet und besitzt eine lange Tradition als Aphrodisiakum“, betont Univ.-Prof. Dr. Rudolf Bauer, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz. Eine klare Zuordnung der anregenden, libidosteigernden Wirksamkeit zu einem bestimmten Wirkstoff ist bei Damiana nicht möglich. Wie bei vielen Arzneipflanzen gilt auch hier der Gesamtextrakt als „wirksames Prinzip“. Phytochemischen Untersuchungen zufolge enthalten die Blätter Flavonoide (u.a. Pinocembrin, Acacetin und Apigenin), Terpene (ätherisches Öl), Glykoside (u.a. Tetraphyllin, Arbutin), Gerbstoffe und Koffein.

Für den aphrodisierenden Effekt von Damiana werden derzeit v.a. drei Wirkmechanismen als relevant erachtet (Factbox): Es stabilisiert den endogenen Testosteronspiegel, verstärkt es die Durchblutung und Befeuchtung im Genitalbereich und fördert dadurch die Erregbarkeit. Darüber hinaus wirkt es angstlösend und entspannend. Alle drei Effekte kommen Frauen mit nachlassendem sexuellen Interesse sehr entgegen, insbesondere jenen zahlreichen, die heutzutage unter einem permanent hohen Stresslevel stehen, sind sich die ExpertInnen einig.

Factbox: Aphrodisierende Effekte von Damiana

– Pharmakologische Untersuchungen zeigten eine Hemmung der Aromatase. Dies unterstützt eine Stabilisierung des Testosteronspiegels und stärkt dadurch die Libido.

– Damiana beeinflusst den NO/cGMP-Signalweg durch Aktivierung der cGMP-Bildung sowie Hemmung der Phosphodiesterase-5 (PDE-5). Dieser durchblutungsfördernde Effekt auf die Schwellkörper und die Lubrikation (Feuchtigkeit) in der Scheide verbessert die sexuelle Funktion.

– Die Beeinflussung von GABAergen und glutamatergen Neuronen (vermutlich v.a. durch Apigenin) im Zentralnervensystem resultiert in einer angstlösenden Wirkung und trägt so möglicherweise zu dem pro-sexuellen Effekt bei.

Kostenlose Vortragsabende im Juni in Linz, Wien und Graz Vom Frust zur sexuellen Lust

Jede dritte Frauen ist im Laufe ihres Lebens von sexueller Unlust betroffen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden. Das sind die Ergebnisse der PRESIDE-Studie, die an 31.581 erwachsenen Frauen in den USA durchgeführt wurde. In Österreich ist die Situation ähnlich, schätzt Dr. Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik, Psycho- und Sexualtherapeutin und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG). Die Ursachen sind vielschichtig: Stressiger oder belastender Lebensstil, langjährige Beziehungen (Routine), hormonelle Veränderungen (Kontrazeptiva, Wechsel, Testosteronmangel).

Dr. Bragagna, eine der Pionierinnen der Sexualtherapie in Österreich, gibt in ihrem Vortrag interessante Einblicke aus der sexualmedizinischen Praxis und beantwortet Fragen wie zum Beispiel „Wie entsteht Lust?“ oder „Warum wird die Frau lustlos?“. Der Eintritt ist frei.

Wann & Wo: – Montag, 19. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Kulturquartier (Ursulinensaal), OK-Platz 1, 4020 Linz – Dienstag, 27. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Museumsquartier (Arena 21), Museumsplatz 1, 1070 Wien – Mittwoch, 28. Juni 2017, 19.30 Uhr, im Flughafen Graz, 8073 Feldkirchen bei Graz

Weitere Infos: <http://www.damiana.at>

Literatur: \*Fachinformation Damiana Turnera diffusa syn. Aphrodisiaca, Februar 2017.

Links: Pressemappe als PDF: [http://www.hennrich-pr.at/upload/editor/Pressemappe\\_Weibliche\\_Lust.pdf](http://www.hennrich-pr.at/upload/editor/Pressemappe_Weibliche_Lust.pdf)

Audiobeiträge: <http://o-ton.at/component/mfoton/6017?view=content>

(Ende)

Aussender: Hennrich.PR Ansprechpartner: Daniela Hennrich Tel.: 01 879 99 07 E-Mail: [office@hennrich-pr.at](mailto:office@hennrich-pr.at) Website: [www.damiana.at](http://www.damiana.at)

Jetzt kommentieren bei [www.Labarama.com](http://www.Labarama.com)

Posted in *Allgemein* Tagged *Behandlung, Gesundheit, Gynäkologie, Lustkiller, Lustlosigkeit, Medizin, Psychologie, Psychosomatik, Sexualtherapie, Therapie, Unlust*

#### ST. PÖLTEN TIPPS

[Übersicht](#) [Bar](#) [Bücher](#) [Elektronik](#) [Fitness](#) [Friseur](#) [Lebensmittel](#) [Mode](#) [Optiker](#) [Restaurant](#) [Schmuck](#)  
[Schreibwaren](#)

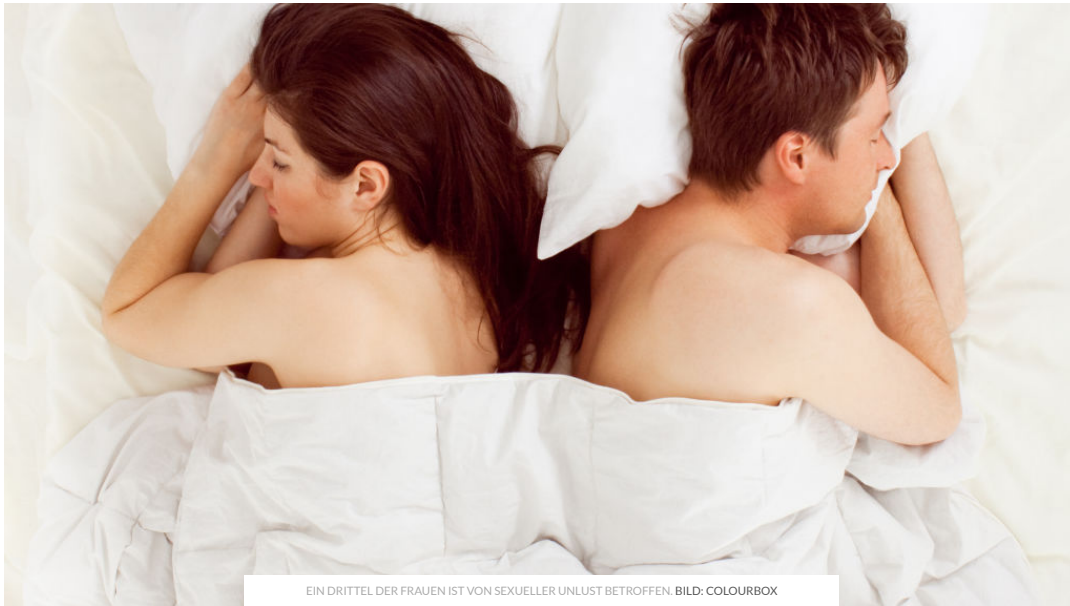
#### MYCITY24.AT BEI FACEBOOK



#### PARTNER

Auf verschiedenen Seiten verwenden wir Cookies, um den Besuch unserer Website attraktiver zu gestalten und die Nutzung bestimmter Funktionen zu ermöglichen.

Durch die Nutzung unserer Dienste erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen.  [Mehr erfahren](#)



EIN DRITTEL DER FRAUEN IST VON SEXUELLER UNLUST BETROFFEN. BILD: COLOURBOX

STARTSEITE | GESUNDHEIT

# Warum Frauen die Lust vergeht

**Jede dritte Frau verspürt gelegentlich oder häufig kein sexuelles Verlangen, bei jeder zehnten Frau ist diese Lustlosigkeit mit einem persönlichen Leidensdruck verbunden.**

Von nachrichten.at/apa, 07. Juni 2017 - 13:16 Uhr

**G**ründe und mögliche Therapieansätze für sexuelle Lustlosigkeit der Frauen wurden am Mittwoch bei einem Pressegespräch des Berufsverbandes der österreichischen Gynäkologen erörtert.

Fest steht für die Experten: Vor einer Therapie sollten bei jeder Frau zunächst mögliche Ursachen identifiziert werden. "Bei einem Großteil der betroffenen Frauen liegen die Ursachen eher im nichtorganischen Bereich", erörterte Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik und Leiterin der Akademie für Sexuelle Gesundheit (AfSG), im Rahmen des Pressegesprächs. Für ein harmonisches Funktionieren der weiblichen Sexualität sei ein feines Zusammenspiel verschiedener Hormone maßgeblich.

Ein wichtiger Störfaktor der hormonellen Balance sei unter anderem der hohe Alltagsstress, dem viele Frauen in der heutigen Zeit ausgesetzt sind. "Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen sowie stressbedingte Leiden wie z.B. Burn-out nehmen zu. Diese Leiden wirken sich häufig negativ auf die Sexualität aus", so Peter Hofmann, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien und Graz. Bei organisch bedingten Sexualfunktionsstörungen stehe die Behandlung der Grunderkrankung im Vordergrund.

Auch bei Vorliegen einer Erkrankung auf psychischer Ebene sei in der Therapie gezielt anzusetzen, da sexuelles Desinteresse in vielen Fällen lediglich ein Begleitsymptom darstelle. Leide die Sexualität vor allem unter dem Einfluss von chronischem Alltagsstress, ver helfe das Erlernen von Entspannungsübungen. Als neue Therapieoption wurde das pflanzliche Arzneimittel "Dr. Böhm Damiana" vorgestellt. "Die traditionelle Arzneipflanze Damiana ist in Süd- und Mittelamerika beheimatet und besitzt eine lange Tradition als Aphrodisiakum", betonte Rudolf Bauer, Leiter des Instituts für Pharmazeutische Wissenschaften an der Karl-Franzens-Universität Graz.

[zurück zu Gesundheit](#)

## Das könnte Sie auch interessieren

