

# Der **Männerarzt**

MÄNNERGEUNDHEIT – WISSEN & INFORMATION

**Sexualität, Stress und  
depressive Verstimmung**

Bermes UR

*Der Männerarzt 2008; 4 (2), 12-13*



**Homepage:**

**[www.kup.at/  
maennerarzt](http://www.kup.at/maennerarzt)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

Krause & Pachernegg GmbH  
Verlag für Medizin und Wirtschaft  
A-3003 Gablitz

Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf  
Erscheinungsort: 3003 Gablitz



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

## Sexualität, Stress und depressive Verstimmung

**Lustkiller Nummer eins ist in der heutigen Zeit sicherlich Stress. Die meisten Patienten benötigen Hilfe, weil sie unter Stress leiden und daher physische und emotionale Schwierigkeiten haben, sich innerhalb der Partnerschaft wohlfühlen. Die Ursachen der alltäglichen Enterotisierung sind jedoch mannigfaltig zu sehen.**

Stress fordert seinen Tribut nicht nur an Herz und Magen oder als chronischer Kopfschmerz, sondern wirkt sich auch auf das Sexualleben aus. Niemand wundert sich, wenn er unter großer Anspannung Migräne oder Gastritis bekommt. Die gleichen physiologischen Mechanismen führen ebenso zu sexuellen Störungen. Stress aktiviert über das sympathische Nervensystem sämtliche Flucht- und Kampfimpulse in uns. Die Nebennieren produzieren sofort Stresshormone. Dadurch geht der Atem schneller, die Blutgefäße verengen sich, Zucker- und Fettvorräte werden aufgebraucht, Muskeln und Gehirn besonders gut mit Blut versorgt. Dagegen reduziert der Körper die Verdauung und die Tätigkeit der Fortpflanzungsorgane.

Um Lust auf Sex zu bekommen, muss jedoch das parasympathische Nervensystem aktiviert sein. Es erhöht den Blutfluss in den Genitalien, lässt entspannen und Sinnlichkeit entstehen, also genau so, wie man sich unter Stress nie fühlen wird. Läuft nun das sympathische Nervensystem bei Stressbelastungen auf vollen Touren, ist es schwer, das parasympathische System zum Zuge kommen zu lassen und einer entspannten Sexualität nachzugehen.



© bilderbox/Fotolia.de

Die Wirkungen der verschiedenen im Körper aktiven Substanzen wie Serotonin, Noradrenalin, Acetylcholin, CRH, DHEA, Oxytocin, Östrogen, Gestagen, Progesteron, Prolactin, Testosteron, Tryptophan, Dopamin, Cortisol, Cortison, Adrenalin, iodhaltige Hormone, Insulin, Vitamine und Mineralien sind erstaunlich vielschichtig und kompliziert. Ist im Körper das Hormongleichgewicht gestört, kann dies zu Krankheiten wie der Depres-

sion führen. Die Ursache der Depression ist eine Störung des Hormonhaushaltes im Gehirn. Depressionen gehen sowohl bei Männern als auch bei Frauen häufig mit Störungen im Sexualleben einher. Zu den Symptomen einer Depression gehört bei den meisten Patienten Apathie und ein allgemeiner Interessenverlust, der sich auch auf die Sexualität erstrecken kann. Manchmal sind sogar sexuelle Störungen das erste körperliche Signal, das auf den Beginn einer depressiven Phase hindeutet.

Alle sinnvollen therapeutischen Maßnahmen haben die Normalisierung und Wiederherstellung des natürlichen hormonellen Gleichgewichts zum Ziel.

Lustverlust ist ein häufiges Frühwarnsignal bei Stressbelastungen, ebenso wie Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Leistungsabfall, und das müssen Therapeuten stärker nachfragen.

### Wie wirkt sich Stress auf die Sexualität aus?

Sexueller Reiz stimuliert das limbische System:

1. Signalthormone regen daraufhin die Keimdrüsen an, mehr Geschlechtshormone zu bilden.
2. Testosteron, Östrogen und das Vorläuferhormon DHEA aktivieren „Lustmoleküle“.
3. „Lustmoleküle“ wie Oxytocin und Serotonin steuern auch den Orgasmus.
4. Stress verändert, wenn er negativ ist, eine komplex gesteuerte Hormonkaskade.
5. CRH, ein Stressmolekül aus dem Hypothalamus, blockiert die Produktion von Sexhormonen.
6. Das Stresshormon Cortisol aus der Nebenniere hemmt dagegen das limbische System.
7. Cortisol verhindert auch, dass Östrogen die „Lustmoleküle“ aktivieren kann.

### Diagnose

Da es um sehr intime Themen geht, erfordert die Diagnose Einfühlungsvermögen und „Fingerspitzengefühl“ seitens der Therapeuten. Viele Patienten trauen sich überhaupt nicht, beim Arzt über ihre Sexualität zu sprechen, sind aber sehr dankbar, wenn der Arzt von sich aus mögliche Sexualprobleme thematisiert.

### Anamnese

Über die Erhebung der Anamnese kann der verantwortliche Arzt sehr viel über das sexuelle Problem sowie über psychische Faktoren der bestehenden Sexualstörung und die Paarbeziehung herausfinden.

In der Praxis werden standardisierte Fragebögen angewendet, mit deren Hilfe eine genaue Diagnose gestellt werden kann. Zur Erfassung von Art und Ausmaß depressiver Erkrankungen gibt es Fragebögen und spezielle Interviews.

### Körperliche Untersuchung

Durch eine gründliche allgemeine körperliche Untersuchung sowie eine Untersuchung beim Urologen bzw. beim Gynäkologen können organische Ursachen für Sexualstörungen identifiziert oder ausgeschlossen werden.

### Labormedizinische Untersuchungen

Blutwerte und Hormonstatus können ebenfalls Aufschluss zu körperlichen Ursachen von sexuellen Störungen geben. Die Notwendigkeit weiterer Untersuchungen ergibt sich aus den Befunden der Anamnese und der körperlichen Untersuchung.

### Therapie

Zur Therapie von sexuellen Störungen mit oder ohne begleitende Depressionen gibt es keine klassische Vorge-



© Lisa F. Young/Fotolia.de

hensweise. Das Behandlungskonzept richtet sich sehr nach den individuellen Beschwerden und der Diagnose. In der Regel setzt es sich aus einzelnen Therapiemodulen zusammen, die das Problem interdisziplinär auf unterschiedliche Weise angehen.

### Umstellung des Lebensstils

Für viele Männer sind Potenzprobleme eine gute Motivation, ihr Leben umzustellen. Manchmal reicht eine gesündere Lebensweise mit gesunder Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung sowie maßvollem Umgang mit Alkohol und Nikotin bereits aus, um Potenzprobleme und depressive Verstimmungen zu beheben.

Diese einfachen Maßnahmen wirken sich positiv auf den gesamten Gesundheitszustand bei Männern und bei Frauen aus. Auch bei Frauen kann sich bereits durch eine

gesündere Lebensweise der Spaß am Sex wieder einstellen.

### Bewegung und Sport

Bewegung wirkt sich positiv auf viele Körperfunktionen aus, die wichtig für eine genussvolle Sexualität sind. Herz- und Kreislauffunktionen werden verbessert, der Blutdruck normalisiert sich, Stresshormone werden abgebaut. Bewegung an frischer Luft und in der Sonne wirkt stimmungsaufhellend bei Depressionen.

### Antidepressiva

Antidepressiva helfen Patienten, die allgemeine Lebensfreude wieder zu finden.

### Potenzmittel und Hormonersatztherapie

Manchen Männern hilft ein Potenzmittel und auch die Testosteronsubstitution, wieder eine angstfreie Sexualität zu erleben. Als Nebeneffekt bessert sich daraufhin häufig auch die Stimmung.

### Psychotherapie/Verhaltenstherapie

In einer Psychotherapie können die Patienten (Mann oder Frau) etwas über die psychischen und emotionalen Ursachen ihrer Sexualstörung und ihrer Depressionen herausfinden und erlernen Strategien, besser mit dem Problem für sich und in der Partnerschaft umgehen zu können.

### Paartherapie

Sexuelle Störungen des einen betreffen immer auch den anderen bzw. die gesamte Paarbeziehung. Deshalb sollte der Partner immer in die Therapie mit einbezogen werden. In der Paartherapie erlernen die Partner, ihre Probleme miteinander zu besprechen und ihre Konflikte zu lösen sowie eine ehrliche, offene, respektvolle Kommunikation zu entwickeln.

### Entspannungstechniken

Entspannungstechniken wie Yoga, Autogenes Training oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson unterstützen den Patienten, innerlich ruhiger und gelassener zu werden und damit besser mit Stress und den Depressionen umgehen zu können.



Dr. med. Udo R. Bermes  
Facharzt für Urologie,  
Männerarzt cmi®, Wiesbaden  
[www.maennermediziner.de](http://www.maennermediziner.de)



# Mitteilungen aus der Redaktion

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

## e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)