

Gesundheit

Keine Lust auf Sex – das kann auch auf eine Krankheit hinweisen

Warnsignal Libidoverlust An sexuellen Störungen sind meist Beziehungsprobleme schuld, so die gängige Meinung. Ebenso häufig können aber auch ernsthafte Krankheiten die Ursache sein.

Stefan Aerni

Ein erfülltes Liebesleben und Freude an der Sexualität bedeuten Wohlbefinden und Lebensqualität. Doch leider ist es nicht allen Menschen vergönnt, aus dieser Energiequelle zu schöpfen. Denn viele Faktoren können zu Problemen auf diesem immer noch oft tabuisierten Gebiet führen. Die meisten Betroffenen denken dann zuerst an Überlastung im Beruf oder in der Ausbildung – oder sie zweifeln sogar an der Qualität ihrer Partnerschaft.

Wesentlich häufiger als gedacht liegt die Ursache sexueller Probleme allerdings in einer körperlichen Krankheit, bestätigt der Bieler Urologe Sandro Lütolf. Doch dieser Zusammenhang werde noch zu selten berücksichtigt. Dabei könnten sexuelle Störungen oft ein früherer Fingerzeig sein auf verschiedene, teils gravierende Erkrankungen:

– Bluthochdruck

Ein zu hoher Blutdruck schädigt mit der Zeit die Gefässe. Damit verschlechtert sich auch die Durchblutung des Beckens. Das ist vor allem für Männer von Bedeutung: «Der Penis beziehungsweise gefässbedingte Potenzstörungen gelten nicht umsonst auch als Frühwarnsymptom für Herzinfarkt und Schlaganfall», sagt Lütolf. «Wer also unter einem dauerhaft erhöhten Blutdruck leidet, sollte ihn zwingend behandeln.»

Aber auch eine Behandlung kann sich negativ auf die Sexualität auswirken: Einige Blutdruckmedikamente, so zum Beispiel Betablocker, können die Erektionsfähigkeit beeinträchtigen. Tipp: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, möglicherweise gibt es Alternativen.

– Diabetes

Auch bei vielen Diabetikern ist eine nachlassende Potenz oft eines der ersten Symptome, die wahrgenommen werden. Wie Bluthochdruck schädigt auch ein unbehandelter Diabetes die Gefässe und damit die Durchblutung der Organe.

– Fettleibigkeit

Übergewicht kann über verschiedene Aspekte zu einer verminderten Libido und Problemen mit der Erektion führen, wie Urologe Lütolf erklärt: «Auf der einen Seite produziert Fettgewebe ein Enzym, welches das männliche Geschlechtshormon Testosteron vermehrt in weibliches Östrogen umwandelt, sodass der Testosteronspiegel sinkt. Und auf der anderen Seite geht das Übergewicht häufig Hand in Hand mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen und Diabetes.» Zudem könne das zusätzliche Fettgewebe im Bereich des Schambeins zu einer scheinbaren Verkürzung der Penislänge führen.

«Im Gegensatz zum Mann beeinflussen Bluthochdruck, Diabetes und Adipositas die



Wenns im Bett nicht klappt, kann eine körperliche Krankheit wie Diabetes, Bluthochdruck oder multiple Sklerose der Grund sein. Foto: Getty Images

Sexualfunktionen der Frau nicht direkt», erklärt die Zürcher Gynäkologin Bettina von Seefried. «Sie ist ja die Empfängerin und braucht keine Erektion.» Indirekt könnten Zivilisationskrankheiten aber auch bei Frauen die Sexualität tangieren



Wissen Rat: Sandro Lütolf und Bettina von Seefried. Fotos: PD

– dann etwa, wenn zum Beispiel Übergewicht das Selbstwertgefühl beeinträchtigt.

– Hormonmangel

Wenn der Körper zu wenig Geschlechtshormone (Testosteron und Östrogen) bildet, kann das ebenfalls zu Lustlosigkeit und bei Männern vor allem zu Erektionsstörungen führen. «Besteht der Verdacht auf einen Testosteronmangel, sollte dieser genau abgeklärt und nötigenfalls mit einer Substitution behandelt werden», rät Lütolf.

Bei Frauen macht sich ein Hormonmangel meist erst mit den Wechseljahren bemerkbar,

wenn die Eierstöcke die Östrogenproduktion allmählich einstellen. «In dieser Lebensphase nimmt häufig auch die Lust auf Sex ab», bestätigt Gynäkologin von Seefried. Möglicherweise sei dann eine Hormonersatztherapie sinnvoll. Diese sollte allerdings unter fachärztlicher Aufsicht durchgeführt werden (in einigen Praxen und Spitälern gibt es spezielle Wechseljahrsprechstunden).

– Multiple Sklerose, Schlaganfälle, Parkinson

In der Schweiz gibt es rund 15'000 Menschen, die an multipler Sklerose (MS) leiden. Die

entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems führt unter anderem zu Missempfindungen, Taubheitsgefühlen bis hin zu Lähmungen. Je nach Sitz der Entzündungsherde kann dabei auch der Unterleib betroffen sein. Zudem weisen gemäss verschiedenen Studien viele Männer mit MS einen Testosteronmangel auf.

Auch Betroffene von anderen neurologischen Krankheiten wie Parkinson oder Schlaganfällen müssen oft feststellen, dass sie nicht mehr so erregbar sind wie vor der Erkrankung. Entsprechend lässt auch das Interesse an Sex nach.

– Burn-out und Depression

Stress ist ein bekannter Lustkiller – bei Männern und Frauen. Dahinter können sich allerdings auch ernsthafte psychische Krankheiten verbergen wie ein Burn-out oder eine Depression; beides sind Krankheiten, die die Lust auf Sex stark mindern. Aber aufgepasst: Auch viele Antidepressiva wirken sich negativ auf die Libido aus. Tipp: Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, eventuell gibt es alternative Behandlungsmöglichkeiten.

– Schilddrüsenunterfunktion

Bei einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) produziert die Schilddrüse zu wenig Schilddrüsenhormone, was neben anderen Symptomen auch einen Libidoverlust zur Folge haben kann.

– Prostatabeschwerden

Die meisten Männer kennen das Problem nur zu gut: Mit dem Alter vergrössert sich ihre Prostata. «Das kann zu Schwierigkeiten beim Wasserlassen führen, die Erektionsfähigkeit ist aber meist nicht direkt betroffen», sagt Urologe Sandro Lütolf. Ist die Vergrösserung bösartig, muss die Prostata hingegen in vielen Fällen vollständig entfernt werden. «Das ist eine grosse Operation», gibt Lütolf zu bedenken. Trotz technischer Fortschritte bestehe deshalb immer noch das Risiko, dass Potenz und Kontinenz Schaden nehmen. Das sei bei Operationen der gutartigen Prostatavergrösserung nicht zu befürchten. «Da gibt es heute derart schonende Verfahren, dass die Patienten nach dem Eingriff sogar weiterhin einen Samenerguss haben können.»

Wichtig zu wissen: Auch medikamentöse Therapien gegen die gutartige Prostatavergrösserung können Nebenwirkungen haben, die sich negativ auf die Sexualität auswirken (zum Beispiel Medikamente mit dem Wirkstoff Finasterid).

– Gynäkologische Erkrankungen

Frauenkrankheiten wie Endometriose, Scheidentrockenheit und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie) können ebenfalls dazu führen, dass die Betroffenen keine Lust mehr auf Sex haben. Gynäkologin von Seefried rät hier zu einer genauen Abklärung. Denn bei Schmerzen infolge Trockenheit gebe es einfache Therapieansätze – wie etwa östrogenhaltige Cremes oder Zäpfchen.

Komplexer ist die Behandlung der Endometriose, wie die Expertin einräumt. «Aber auch im Fall der schmerzhaften Unterleibsverwachsungen lassen sich heute gute Therapieergebnisse erzielen, sodass auch die Sexualität wieder mehr Spass macht.»

Quellen: Spitalzentrum Biel (Urologie), Deutsche Gesellschaft für Urologie, Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie und Menopause.

Studie: Männer mit schwacher Libido sterben früher

Dass ein aktives Sexualleben Wohlbefinden und Gesundheit fördert, ist schon länger bekannt. Jetzt haben Forschende erstmals auch Hinweise gefunden, dass umgekehrt fehlendes Interesse an Sexualität die Lebenserwartung reduziert – zumindest bei Männern. Eine japanische Studie, die in der Fachzeitschrift «Plos One» publiziert wurde, untersuchte rund 21'000 Frauen und Männer. Sie waren alle über 40 Jahre alt

und gaben auf Fragebögen immer wieder an, wie gross sie ihre sexuelle Lust gerade empfanden.

Während der beobachteten Zeit starben über 500 der Studienteilnehmenden. Die Wissenschaftler untersuchten die Todesursache und die Gesundheitsdaten. Dabei zeigte sich: Im Untersuchungszeitraum von sieben Jahren war die Sterblichkeit bei den Männern mit fehlendem oder nur schwachem sexuellem Interesse

rund anderthalbfach erhöht, wenn gängige Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Rauchen herausgerechnet wurden.

Bei den Frauen konnten die Forschenden hingegen keinen solchen Zusammenhang feststellen. Zwar gaben sie häufiger an, keine sexuelle Lust zu verspüren – eine Auswirkung auf ihre Sterblichkeit hatte dies aber nicht. Warum das so ist, wissen die Forschenden nicht. Bei den

Männern vermuten sie aber, dass ein ungesunder Lebensstil deren Libido schwächt und sie damit auch früher sterben lässt.

Der Bieler Urologe Sandro Lütolf rät denn auch allen Männern, die etwas für ihre Libido tun wollen, zu einem gesunden Lebensstil: ausreichend Bewegung, kein Übergewicht, eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, nicht rauchen und nur wenig Alkohol. (sae)