

Erektile Dysfunktion

In den letzten Jahren wurde in zunehmendem Maße erkannt und hervorgehoben, dass die erektile Dysfunktion als früher Vorbote einer koronaren Herzerkrankung anzusehen ist. Dies bedeutet nichts anderes, als dass die ursächliche Behandlung einer erektilen Dysfunktion derjenigen einer endothelialen Dysfunktion gleichgesetzt werden kann. Zahlreiche Einflussfaktoren können wesentlich zu einer erektilen Dysfunktion beitragen: Alter, Psyche, Stress, Lebensqualität, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen, Prostata-Erkrankungen, Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose, diverse Medikamente, Rauchen, Alkohol.

Nährstoffempfehlungen bei erektiler Dysfunktion

Nährstoff	empfohlene Tagesdosis	Kommentare
L-Arginin Pycnogenol	2–5 g 80–120 mg	L-Arginin allein ergibt relativ bescheidene Resultate. Mit der Kombination von L-Arginin und Pycnogenol zeigen sich nach 2–3 Monaten in 80–90% deutliche Verbesserungen.
L-Citrullin	1,5 g	bei milden bis moderaten Funktionsstörungen gute Wirksamkeit (Einnahmedauer ca. 2 Monate)
Propionyl- und Acetyl-Carnitin	jeweils 2 g	Eine Kombination von Propionyl-Carnitin mit Sildenafil ergab deutlich bessere Resultate als Sildenafil allein, sogar dann, wenn die Patienten früher nicht auf Sildenafil angesprochen hatten. Supplementierungsdauer 6 Monate. Keine Nebenwirkungen.
DHEA	50 mg	deutliche Verbesserungen gegenüber Placebo

Die Behandlung der erektilen Dysfunktion wurde in den letzten Jahren stark geprägt durch Lifestyle-Präparate wie z.B. Sildenafil (Viagra). Daneben werden aber auch immer wieder pflanzliche Produkte angeboten. Nur bei den folgenden Pflanzen bzw. Wirkstoffen gibt es positive, kontrollierte Studien beim Menschen: Ginkgo (uneinheitliche Berichte), Ginseng (einige Studien zeigen positive Effekte, Dosierung?), Yohimbin (uneinheitliche Studienlage, Dosierung?).

Laboruntersuchungen

- Schwermetall-Screening
- Spurenelemente (Zink, Selen)
- Hormonprofil
- kardiovaskuläre Risikofaktoren
- Stressprofil (Neurotransmitter, Cortison)