



Medienmitteilung - Bern, 19. Mai 2010

Blutdruck-Offensive der Schweizerischen Herzstiftung

Flaute im Bett wegen Bluthochdruck

Die schlechte Nachricht: Ungefähr jeder Siebte hat Probleme beim Sex. Die gute Nachricht: Oft sind die Ursachen körperlicher Natur und können medikamentös behandelt werden. Ein chronisch erhöhter Blutdruck beispielsweise kann zu Erektionsproblemen oder Orgasmusschwierigkeiten führen. Ein offenes Gespräch mit dem Arzt hilft, die richtige Therapie zu finden.

Geht es im Schlafzimmer heiss zu und her, spielen nicht nur die Gefühle verrückt. Auch die Hormone sind im Ausnahmezustand und der Kreislauf kommt auf Touren. Puls und Blutdruck sind um zehn bis zwanzig Prozent erhöht. Je nach Intensität und Dauer kommt das Schäferstündchen einem lockeren Kreislauftraining gleich.

Ist der Blutdruck aber auch ausserhalb des Schlafzimmers erhöht, läuft hinter verschlossenen Türen oft nicht mehr viel. Der Grund: Ein chronisch erhöhter Blutdruck kann zur so genannten sexuellen Dysfunktion führen. Beim Mann ist damit vor allem eine ungenügende Erektion für den Geschlechtsverkehr gemeint, aber auch eine frühzeitige Ejakulation oder Lustlosigkeit. Letzteres beklagen auch betroffene Frauen, neben Orgasmusschwierigkeiten und Schmerzen beim Sex. Laut einer Untersuchung sind Frauen öfter als Männer von sexuellen Funktionsstörungen betroffen.

Bluthochdruck steigert das Risiko für sexuelle Probleme

Warum ein Überdruck im körpereigenen Leitungssystem nicht steif, sondern schlaff und lustlos macht, erklären Fachleute folgendermassen: Bluthochdruck kann zu Arteriosklerose führen, einer Verhärtung und Verengung der Blutgefässe. Die Folge: Das Blut strömt nicht mehr in ausreichendem Mass in den Penis. Ähnlich verhält es sich beim weiblichen Geschlecht. Die verminderte Durchblutung der Genitalien führt zu geringerer Empfindsamkeit und weniger Feuchtigkeit.

Die sexuelle Dysfunktion ist kein seltenes Phänomen. In Studien beklagen rund 15 Prozent der 40- bis 59-jährigen Männer Erektionsprobleme. Bei den über 70-Jährigen

sind es sogar mehr als 70 Prozent. Während Ärzte früher vor allem nach psychischen Ursachen suchten, geht man heute vermehrt von körperlichen Gründen aus, insbesondere bei älteren Personen. So steigert Bluthochdruck das Risiko für Erektionsprobleme um das Zwei- bis Sechsfache. Eine Arteriosklerose ist in mehr als der Hälfte der Fälle an der Ursache beteiligt, weshalb Erektionsprobleme ein möglicher Hinweis für eine Arteriosklerose sein können. Die Arteriosklerose wiederum bedroht die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Auch Medikamente können lustlos machen

Eine wirksame Blutdrucktherapie mit den entsprechenden Lebensstil-Veränderungen kann sexuellen Funktionsstörungen vorbeugen. Die richtige Medikamentenwahl spielt dabei aber eine zentrale Rolle, denn einige Blutdrucksenker können Libidoverlust und Orgasmusprobleme verursachen und zur Flaute im Bett beitragen, anstatt sie zu beheben. Einen ungünstigen Einfluss haben so genannte Betablocker, Diuretika, Aldosteron-Antagonisten und Alphablocker. Angiotensin-Rezeptorblocker hingegen wirken sowohl bei Männern als auch bei Frauen günstig. Weitere Blutdruckmedikamente wie Kalzium-Antagonisten und ACE-Hemmer haben keinen erkennbaren Effekt auf das Sexualleben.

Während das Schäferstündchen für Gesunde und Personen mit ausreichend behandeltem Bluthochdruck absolut unproblematisch ist, erhöht sich bei einem ungenügend behandelten Bluthochdruck das Risiko für Herzprobleme beim Sex erheblich. Nur die Hälfte aller Bluthochdruck-Patienten wird laut dem Bundesamt für Statistik ausreichend behandelt. Es bleibt also noch ein erhebliches Potential zur Optimierung des Blutdrucks – und der Zufriedenheit in Schweizer Schlafzimmern.

Sexuelle Dysfunktion

Der Begriff bezeichnet das Unvermögen, eine sexuelle Beziehung so auszuleben, wie er oder sie es möchte. Die sexuelle Dysfunktion ist auch bei gesunden Männern und Frauen ein häufiges Problem und nimmt mit dem Alter zu. Die Ursachen sind, insbesondere bei älteren Personen, meist körperlicher Natur und können entsprechend behandelt werden. Zu den Risikofaktoren gehören beispielsweise Bluthochdruck oder Diabetes.

Hinweis für Medienschaffende

Dieser Text ist unter www.swissheart.ch/medien abrufbar und kann auch per E-Mail übermittelt werden.

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

Dr. phil. Caroline Hobi
Bereichsleiterin Aufklärung/Prävention
Schwarztorstrasse 18
Postfach 368, 3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 96
Fax 031 388 80 88
hobi@swissheart.ch
www.swissheart.ch

Medizinischer Kontakt:

Kantonsspital Luzern
Prof. Paul Erne
Abteilung Kardiologie
6000 Luzern 16
Telefon 041 205 52 08
Fax 041 205 51 09
paul.erne@ksl.ch

Die Schweizerische Herzstiftung – aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Wir setzen uns mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.