



Sexualität

Alles legal – oder was? S.112

Liebe in Zeiten des Internets S.46

Wir wollen Spaß: über Erwartungen und Realitäten S.6

Ein erfülltes Sexleben kennt keine Altersgrenze S.58

Die Tests

Mittel gegen Regelschmerzen S.100

Mittel gegen
Wechseljahresbeschwerden S.80

Potenzmittel S.86

Gleitcremes S.36

Sexspielzeug S.40



TEST Potenzmittel

Hängen gelassen

Bei Potenzschwäche kann Mann zum Arzt gehen – oder im Sexshop nach Abhilfe suchen. Richtige Standfestigkeit gibt es aber nur auf Rezept.



Erektionsstörungen gelten inzwischen als klassische Zivilisationskrankheit, deren Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt: Gut zwei Prozent der 20- bis 30-Jährigen bis hin zu jedem zweiten 70-Jährigen dürften in unterschiedlichem Ausmaß davon betroffen sein. Herzerkrankungen, Diabetes und Bluthochdruck erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer Erektionsstörung.

Bis vor einigen Jahren ging man in der Mehrzahl der Fälle von psychischen Ursachen für die Erkrankung aus. Davon sind nach der Einführung neuer diagnostischer Methoden nur noch bis zu 30 Prozent übrig geblieben – die meisten Erektionsstörungen haben nach Lesart der Mediziner organische Ursachen. Dementsprechend unterscheiden sich auch die Behandlungsmöglichkeiten, die von der Psychotherapie über Erektionshilfesysteme wie Vakuumpumpen bis hin zu operativen Therapien reichen. Vorwiegend wird mit Medikamenten behandelt, was jedoch nur dann möglich ist, wenn sich die glatte Muskulatur der Schwellkörper noch nicht zurückgebildet hat oder deren Gefäße noch nicht degeneriert sind.

ÖKO-TEST hat 15 Potenzmittel eingekauft: In Apotheken acht rezeptpflichtige Arzneimittel und eine ergänzend bilanzierte Diät gegen Erektionsstörungen sowie in Erotikshops sechs Nahrungsergänzungsmittel, die eine Bereicherung des Liebeslebens versprechen. Bei den Arzneimitteln haben wir nach Wirksamkeits-, bei

den anderen Produkten nach Nutzenbelegen gesucht. Zudem hat unser wissenschaftlicher Berater einen kritischen Blick auf die Deklaration geworfen.

Das Testergebnis

■ Hilfe gibt es nur auf Rezept: Während die Wirksamkeit der meisten rezeptpflichtigen Arz-

zu einem lebensbedrohlichen Blutdruckabfall führen kann.

■ Bei dem Wirkstoff Alprostadil handelt es sich um ein körpereigenes Prostaglandin. Dieser Botenstoff wirkt stark entspannend auf die glatte Muskulatur der Schwellkörper im Penis. In der Folge steigt dessen Durchblutung, er schwillt an und die

ÖKO-TEST rät

- Die Ursache einer Erektionsstörung kann der Arzt herausfinden. Bei psychisch bedingten Störungen bieten die wirksamen, rezeptpflichtigen Präparate einen Ausweg aus dem Teufelskreis von Versagen – Angst vor dem Versagen – erneutem Versagen.
- Eine Alternative sind Vakuumpumpen als mechanische Erektionshilfen. Die Anwendung ist einfach, sicher, nebenwirkungsarm und kann beliebig oft wiederholt werden. Nachteil: Der zum Blutstau angelegte Ring kann die Ejakulation beeinträchtigen.
- Auch gezieltes Beckenbodentraining kann gegen Erektionsstörungen helfen – vorausgesetzt, diese sind nicht psychisch oder durch Nervenschäden bedingt.

neimittel belegt ist, taugen die Präparate aus dem Sexshop bestenfalls als Gag, da es an Nutzenbelegen mangelt.

■ Die Arzneimittel im Test sind alle rezeptpflichtig und zur Anwendung bei Männern vorgesehen. Die Wirkstoffe Sildenafil (*Viagra*), Tadalafil (*Cialis*) und Vardenafil (*Levitra*) zählen zur Gruppe der sogenannten PDE-5-Inhibitoren, von denen belegt ist, dass sie die Erektion fördern können. Sie hemmen ein Enzym, das den Penis wieder abschwellen lässt. Doch unbedingt zu beachten ist: Menschen, die gleichzeitig nitrathaltige Arzneimittel zur Vorbeugung von Brustenge (Angina pectoris) einnehmen, dürfen die Präparate nicht einnehmen, da die Kombination

Erektion nimmt ihren Lauf. Die Wirksamkeit gilt als belegt. Alprostadil muss aber entweder als Spritze in die Schwellkörper oder per Applikator in die Harnröhre verabreicht werden. Die Präparate bleiben daher für Männer reserviert, bei denen Tabletten unwirksam oder wegen Nebenwirkungen nicht angezeigt sind.

■ Yohimbin ist ein natürlicherweise in der Rinde des Yohimbebaums vorkommendes Alkaloid, das in der Vergangenheit häufig als Aphrodisiakum verwendet wurde. In Tablettenform kommt Yohimbin in erster Linie bei Patienten mit leichten Erektionsstörungen zur Anwendung. Allerdings ist die Studienlage widersprüchlich, weshalb wir die Wirksam-

keit der Präparate nur als teilweise belegt einstufen.

■ Die ergänzend bilanzierte Diät *Euviril* eignet sich laut Anbieter zur Behandlung von Gefäßverengungen und Erektionsstörungen. Maßgeblicher Inhaltsstoff ist die Aminosäure

Arginin. Der Körper setzt aus Arginin Stickstoffmonoxid (NO) frei, das eine wesentliche Rolle bei der Blutdruckregulation spielt, indem es die Gefäße erweitert. Bislang liegen jedoch nur kleinere Studien vor, die zwar tendenziell

positive Effekte bei leichten Erektionsstörungen zeigen, aber nach Auffassung unseres wissenschaftlichen Beraters die Wirksamkeit noch nicht belegen.

■ Die Nahrungsergänzungsmittel setzen auf anregendes

TEST Potenzmittel, rezeptpflichtige Arzneimittel		Preis pro Anwendung	Wirkstoff	Wirksamkeit belegt	Testergebnis Pharmakologische Begutachtung
Produkt	Anbieter				
Caverject Impuls 10 µg, Injektionslösung	Pfizer Pharma	18,31 Euro	Alprostadil	ja	sehr gut
Cialis 10 mg Tadalafil, Filmtabletten	Lilly Deutschland	16,37 Euro	Tadalafil	ja	sehr gut
Levitra 10 mg, Filmtabletten	Bayer Schering Pharma	9,49 Euro	Vardenafil	ja	sehr gut
Muse 250 Mikrogramm, Einmalapplikatoren	Meda Pharma	17,55 Euro	Alprostadil	ja	sehr gut
Viagra 25 mg, Filmtabletten	Pfizer Pharma	11,03 Euro	Sildenafil	ja	sehr gut
Viridal 10 µg, Starter Set Injektionslösung	Schwarz Pharma	20,88 Euro	Alprostadil	ja	sehr gut
Yocon-Glenwood, Tabletten 5 mg	Glenwood	3,25 Euro	Yohimbin	teilweise	befriedigend
Yohimbin „Spiegel“, Tabletten	Desma	2,40 Euro	Yohimbin	teilweise	befriedigend



Caverject Impuls 10 µg, Injektionslösung
Pfizer Pharma



Cialis 10 mg Tadalafil, Filmtabletten
Lilly Deutschland



Levitra 10 mg, Filmtabletten
Bayer Schering Pharma



Muse 250 Mikrogramm, Einmalapplikatoren
Meda Pharma

TEST Potenzmittel, ergänzend bilanzierte Diäten		Preis pro Tagesdosis	Maßgebliche Inhaltsstoffe
Produkt	Anbieter		
Euviril Combipack, Kapseln und Brausetabletten	Sanimamed	2,82 Euro	Arginin, Vitamine B6, B12, E, Folsäure, Coenzym Q10, Lycopin

Koffein aus Guarana, auf verschiedene Pflanzenextrakte, Vitamine, Mineralstoffe und Rinderhodenextrakt. Die Versprechungen sind überaus blumig und reichen vom „Elixier zur Entfaltung Eurer Leidenschaft“ (*Sexotic*,

Tropfen) bis zum „Geheimnis des Spanischen Feuers: Gebratene Stierhoden“ (*Eumel-Bull-Kraft NE, Dragees*). Nur: Nutzenbelege gibt es für all diese Aussagen nicht. Zudem ist fraglich, warum man seine Nahrung mit Rinderho-

den ergänzen sollte – Hirn zu essen macht schließlich auch nicht schlauer.

■ Wie so häufig wurden den Produkten Vitamine und Mineralstoffe mal wieder nach dem Gießkannenprinzip beigegeben. Bei drei Präparaten ist zudem die Deklaration zu bemängeln. Die *Okasa NE, Dragees* enthalten laut Zutatenliste Nicotinamid und Kupfersulfat, allerdings sind die Mengen in der Nährwertliste nicht angegeben. *Eumel-Bull-Kraft NE, Dragees* nennt einige Zusatzstoffe nicht mit ihrer Verkehrsbezeichnung, sondern mit unverständlichen Handelsnamen: So verbirgt sich hinter „Epikuron 100 P“ die Zutat „Emulgator Sojalecithin“ und „Aerosil 200 V“ ist als Füllstoff oder Trennmittel dienendes Siliciumdioxid.

Bedenkliche/umstrittene Hilfsstoffe	Testergebnis Hilfsstoffe	Sonstige Mängel	Testergebnis Sonstige Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
nein	sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
nein	sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
nein	sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
nein	sehr gut	nein	sehr gut		sehr gut
nein	sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
nein	sehr gut	ja	gut	1)	sehr gut
nein	sehr gut	ja	gut	1) 2)	befriedigend
nein	sehr gut	ja	gut	1) 2)	befriedigend



Viagra 25 mg, Filmtabletten
Pfizer Pharma



Viridal 10 µg, Starter Set Injektionslösung
Schwarz Pharma



Yocon-Glenwood, Tabletten 5 mg
Glenwood



Yohimbin „Spiegel“, Tabletten
Desma

Nutzen belegt	Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe	Bedenkliche/umstrittene weitere Inhaltsstoffe	Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	Gesamturteil
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	mangelhaft



Euviril Combipack, Kapseln und Brausetabletten
Sanimamed

TEST Potenzmittel, Nahrungsergänzungsmittel		Preis pro Packung	Maßgebliche Inhaltsstoffe
Produkt	Anbieter		
Guarana Plus, Tropfen	Joydivision	19,90 Euro/30 ml	Guarana-, Maca-, Schisandraextrakt, Vit. C, Vit. E
Sexotic, Tropfen	Joydivision	19,90 Euro/30 ml	Guarana-, Maca-, Guajak-, Cayennepfeffer-Extrakt
Spanische Liebestropfen	Milan	14,90 Euro/20 ml	Cola-, Guarana-Extrakt, Vit. C, Vit. B12, Biotin
Eumel-Bull-Kraft NE, Dragees	Cheplapharm	14,49 Euro/60 Stk.	Rinderhodenextrakt
Okasa NE, Dragees	Cheplapharm	9,78 Euro/50 Stk.	Rinderhodenpulver, Vit. C, Pantothensäure, Vit. E, Nicotinamid, Zink, Vit. B3, Molybdän, Vit. B1, Vit. B6
Penisex Kraft-Kapseln	Joydivision	13,90 Euro/40 Stk.	Arginin, Guarana, Hafer-Extrakt; Vitamin E, Folsäure, Zink, Selen, Chrom



Guarana Plus, Tropfen
Eropharm



Sexotic, Tropfen
Eropharm



Spanische Liebestropfen
Milan

Fett gedruckt sind Mängel.

Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf Seite 121.

Anmerkungen: 1) Sonstige Mängel: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Preis bezieht sich auf eine mittlere Tagesdosis. 3) Deklarationsmangel: Mengenangaben zu Vitaminen und/oder Mineralstoffen fehlen. 4) Mehr als 10 Vol.-% Alkohol. 5) Farbstoff E 110. 6) Deklarationsmangel: Kennzeichnung der Zusatzstoffe nicht korrekt. 7) Auch für Frauen. 8) Laut Anbieter wurden die Verzehrsempfehlungen ab der Charge 120988C1 geändert.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Abwertungen Arzneimittel: Unter dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung führt zur Abwertung um zwei Noten: eine nur teilweise nachgewiesene Wirksamkeit. Unter

dem Testergebnis Sonstige Mängel führen zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung und dem Testergebnis Hilfsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Sonstige Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Hilfsstoffe um eine Note.

Abwertungen Ergänzend bilanzierte Diäten: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um vier Noten: ein nicht oder nicht ausreichend belegter Nutzen für das jeweilige Produkt. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis.

Abwertungen Nahrungsergänzungsmittel: Unter dem Testergebnis

Nutzen belegt	Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe	Bedenkliche/ umstrittene weitere Inhaltsstoffe	Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe	Sonstige Mängel	Testergebnis Sonstige Mängel	Anmerkungen	Gesamturteil
nein	mangelhaft	nein	sehr gut	nein	sehr gut	7)	mangelhaft
nein	mangelhaft	ja	gut	nein	sehr gut	4) 7)	mangelhaft
nein	mangelhaft	ja	gut	nein	sehr gut	4) 7)	mangelhaft
nein	ungenügend	ja	gut	ja	gut	1) 5) 6)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 3) 7) 8)	ungenügend
nein	ungenügend	nein	sehr gut	ja	gut	1) 7)	ungenügend



Eumel-Bull-Kraft NE, Dragees
Cheplapharm



Okasa NE, Dragees
Cheplapharm



Penisex Kraft-Kapseln
Joydivision

Maßgebliche Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um vier Noten: nicht oder nicht ausreichend belegter Nutzen für das jeweilige Produkt. Zur Abwertung um jeweils eine Note führen: a) mehr als 60 µg Chrom in einer Tagesdosis; b) mehr als 4 mg Vitamin B1 in einer Tagesdosis; c) mehr als 5,4 mg Vitamin B6 in einer Tagesdosis; d) Deklarationsmangel: inkorrekte Kennzeichnung der Zusatzstoffe; e) Deklarationsmangel: fehlende Mengenangaben zu Vitaminen und/oder Mineralstoffen; f) mehr als 30 µg Selen in einer Tagesdosis. Unter dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils eine Note: a) Farbstoff E 110; b) mehr als 10 Vol.-% Alkohol. Unter dem Testergebnis Sonstige Mängel führen zur Abwertung um eine Note: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil

beruht auf dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis. Ein Testergebnis Sonstige Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe um eine Note.

Preisberechnung basiert auf kleinstem Produktangebot.

Testmethoden: siehe www.oekotest.de → Suchen → „K1207“ eingeben.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite 120.

Bereits veröffentlicht: ÖKO-TEST Ratgeber Gesundheit & Fitness 10:2010. Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.