

DAS PATIENTENMAGAZIN
DER ÖSTERREICHISCHEN ÄRZTE
AUSGABE 03/2010 | 5. JAHRGANG | € 2,80

MeinDoktor

Coverstory

Sexualität

Lust und Frust der schönsten Nebensache der Welt

Zentrum für Sexualtherapie
Hilfe bei Sexualstörungen (S. 36)

Lernprobleme lösen (S. 38)

Gesundes fast-food jetzt
auch in Österreich (S. 42)

MeinDoktor
club
Der Gesund-
heitsclub

Bargut-
scheine
minus
50 %

Ihr Clubgeschenk!
Nähere Infos auf Seite 46

MeinDoktor sucht Mitarbeiter- Innen!

Volontäre gesucht

Sie wollen in das Zeitungs- und Zeitschriftenwesen hineinschnuppern und erste Erfahrungen sammeln. MeinDoktor bietet gemeinsam mit den weiteren Verlagsmedien die Chance, sich ein Bild über journalistische Arbeit zu machen.

ProjektmitarbeiterInnen

Der Gesundheitsbereich hat viele Facetten. Veranstaltungen, individuelle und Regionalprojekte brauchen engagierte MitarbeiterInnen, die bereit sind, Eigenverantwortung zu übernehmen. Die Tätigkeit kann selbstständig oder im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

Anzeigenvermittler

Sie sind an einem überdurchschnittlichen Einkommen interessiert und Ihre Stärken liegen in der Kommunikation. Weiters verfügen Sie über Überzeugungskraft und Konsequenz im Handeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Stelle kann wahlweise selbstständig oder im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

InteressentInnen schicken bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an verlag@visionmission.at

MeinDoktor - Impressum

Herausgeber:

Dr. med.univ. Wilfried Westritschnig
Verlag, Grafik, Redaktion und Adressverwaltung: vision+mission Verlag,
Teichstraße 3, 9063 Karnburg,
Tel.: 04223/29195, Fax 04223/29196
Mail: verlag@visionmission.at, Homepages:
www.mein-doktor.at, www.visionmission.at

Redakteure:

Karl Kropiunik, Dr. Christoph Spöck, Sigrid Grimm, Carl Michael, Maximilian Clemens

Leserbriefe/Feedback an:

Verlagsadresse

PR- und Anzeigen:

vision+mission Marketing GmbH,
kontakt@visionmission.at

Coverfoto: shutterstock/webstudio24h

Fotos: shutterstock, 123rf, flickr, v+m, AWD, Medisana, dreamstime, u.a.

Hersteller:

NÖ Pressehaus, St. Pölten

Erscheinungsweise: 4x jährlich

Haftungsausschluss: Die redaktionellen Beiträge wurden nach besten Wissen und Gewissen recherchiert, dennoch übernimmt der Verlag für den Inhalt keine Verantwortung.

Ausgabe 03/2010

inhalt

Thema „Sexualität“

- 04 Coverthema „Gestörte Sexualität“
Viele Betroffene und immer noch ein Tabu
- 10 Tipps und Produkte
Zum Titelthema und anderes
- 12 Geschlechtskrankheiten
Gefährliche Lust - viele Gefahrenquellen beim Sex
- 14 Verhüten - aber richtig
Schutz vor ungewollter Schwangerschaft und Krankheiten
- 18 Aphrodisiaka
Liebe geht durch den Magen
- 20 Stevia für gesunden Sex
Stevia gegen Sexkiller Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht
- 22 Wenn dem Mann die Kraft fehlt
Erektionsprobleme - Ursachen und Behandlungen
- 24 Butea Superba
Natürliches Potenzmittel aus dem Urwald
- 26 Wenn es im Schlafzimmer kalt wird
Frigidität - Sexualstörungen bei Frauen
- 28 Sexuelle Probleme werden im Kopf gelöst
Psychologie und Psychotherapie helfen bei Sexualstörungen
- 30 Homosexualität als Belastung
Sexuelle Orientierung als wesentliches Ziel
- 32 Sexualität im Alter
Sex hält jung und gesund - bis ins hohe Alter
- 35 Zentrum für Sexualtherapie
Bei Sexualstörungen sind Experten gefragt
- 36 Jugendsexualität
Zwischen Sein und Schein
- 38 Lösungen für Kinder mit Lernschwächen
Ursachen- statt Symptombehandlung
- 40 Kuscheln ist gesund
Körperkontakt - in der Kindheit noch ungezwungen
- 42 Endlich gesundes fast-food in Österreich
Freshii eröffnet in Österreich erste Filialen
- 44 Advertorial
AWD-Basisstrategie

MeinDoktor Club

- 46 Attraktive Clubangebote
Von der Körperwaage bis zum Fußmassagegerät



Sexuelle Wünsche und Gedanken gehören zum menschlichen Dasein. Wir lieben und möchten geliebt werden - auch körperlich. Natürlich geht es hier auch um Befriedigung, Zuneigung, körperliche Nähe, Romantik, Erotik und Emotionen. Kein Wunder also, dass die Sexualität uns täglich begleitet - in Filmen, in Zeitungen, in der Werbung, in Gesprächen und natürlich auch in unseren Gedanken.

Sex wird oft als die schönste Nebensache der Welt bezeichnet. Anthropologisch gesehen, ist Sex wohl eines der Hauptthemen des Menschen - schließlich geht es dabei um den Fortbestand der menschlichen Spezies. Wahrscheinlich liegen hier die Gründe, dass die Natur aus dem sexuellen Geschehen ein spaß- und lustvolles gemacht hat.

Nur leider gibt es beim Sex nicht nur Spaß und Lust, sondern das Thema ist auch mit Krankheit und Leid verbunden. Weit mehr Menschen, als man zu glauben vermag, haben Probleme mit ihrer Sexualität - sei es körperlicher oder psychischer Art. Das sind die Gründe, warum wir uns in dieser Aufgabe vornehmlich dem Thema Sexualität widmen - natürlich als eine Gesundheitsbetrachtung. So werden die Themen der Stexualstörungen bei Mann und Frau, Verhütung, Geschlechtskrankheiten u.a. ausführlich behandelt. Damit wollen wir auch einen Beitrag dazu leisten, der Sexualität im Gesundheitsbereich weiter die diesem Thema nach wie vor anhaftende Tabuisierung zu nehmen. Sex ist eine natürliche Sache und als solche wollen wir sie sehen. Sex macht - wie jeder es am eigenen Leib verspüren kann - gesund und glücklich, Sex kann aber auch krank und traurig machen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen mit dieser aktuellen Ausgabe.

Ihr
Dr. Wilfried Westritschnig
 Herausgeber

TITELSTORY SEXUALITÄT / Sigrid Grimm

Gestörte Sexualität

FOTO: 123RF / EDYTA LINEK



t

Sexualität findet zwar heute in der Regel immer noch hinter verschlossenen Türen statt, sie ist aber auch öffentlich und allgegenwärtig – in Filmen, auf Plakaten, in Zeitschriften und Zeitungen, in Büchern, in der Kleidung, im Schmuck und natürlich in der Alltagssprache. Zweifellos ist Sexualität ein körperbezogenes wie auch psychisches Ereignis und deshalb auch ein Gesundheitsthema.

MeinDoktor ist eine Gesundheitszeitschrift. So versteht es sich von selbst, dass das Coverthema mit der Gesundheit bzw. mit Gesundheitsproblemen in Verbindung steht. Sexualität ist nun aber eine breite Thematik, die von verschiedenen Seiten betrachtet werden kann. In diesem Hauptartikel wollen wir uns

der „gesunden“ Sexualität annähern. Dies impliziert natürlich, dass es eine „kranke“ Sexualität gibt. Im Sinne der Blattlinie wollen wir uns nicht mit krankhaften Auswüchsen der Sexualität oder mit Pornografischem beschäftigen, sondern mit Krankheiten und gesundheitsbezogenen Problemfeldern rund ums Thema.



Natürlich und notwendig

Die Zeiten sind wohl schon längst vorbei, wo nackte Körper oder der Geschlechtsakt an sich als etwas Schmutziges, Anzügliches oder eben als Tabu betrachtet wurde – oder auch nicht? Auf jeden Fall soll gleich von Beginn an klargestellt werden, dass Sexualität etwas völlig Natürliches ist, das zum Menschsein dazugehört und funktionierende Sexualorgane ebenso wichtig sind, wie das Funktionieren anderer Organe wie Herz, Leber, usw. Mag sein, dass in früheren Zeiten über Sexualprobleme weniger gesprochen wurde als heute, weil es die dazu erforderliche Offenheit nicht gab, aber gleichzeitig mehren sich auch die Hinweise, dass die heutige Gesellschaft mit ihren Ausformungen auch dazu beiträgt, dass es zu einer Häufung von sexuellen Problemstellungen kommt.

Gesunde Sexualität

Natürlich hat Sexualität einen primären Sinn – schließlich will sich die Menschheit vermehren und ihre Existenz sichern. Nun ist aber Sexualität weit mehr als nur ein Akt, welcher der

Menschheit den Fortbestand sichern soll. Sex ist Lust, Freude, Emotionen – er geht mit Liebe und Zweisamkeit einher und erhält, wie Forscher festgestellt haben, auch gesund.

Die Gründe, sich ausreichend sexuell zu betätigen, sind vielfältig. So sorgt Sex für einen tiefen und erholsamen Schlaf, kann Prostata-Beschwerden, Osteoporose und Gefäßverkalkungen verhindern, schützt vor Infektionskrankheiten und erhält jung. Beim Sexualakt wird das Glücks-

hormon Endorphin ausgeschüttet, das so manchen Schmerz vertreibt und durch das Sex-Hormon Prolaktin entspannen lässt und damit Stress abbaut.

Beim Sex schüttet der männliche Körper vermehrt Testosteron aus. Dieses Hormon hält

Hormonen überflutet wird - alles mit positiver Wirkung. Außerdem soll Küssen das Immunsystem stärken und der Bakterienausstausch schützt vor Karies und Parodontose.

Beim Liebesakt werden auch bis zu 500 Kalorien verbraucht.

Gesunde Sexualität trägt wesentlich zur Allgemeingesundheit bei - Störungen wirken auf die Gesamtgesundheit, können das Leben erschweren und Krankheiten schaffen!

Knochen, Herz und Kreislauf gesund und schützt vor Herzinfarkt und Schlaganfällen.

Frauen produzieren beim Sex mehr Östrogene, die für die Regeneration der Hautzellen mitverantwortlich sind und somit bei Cellulite, Krampfadern und Falten positiv wirken.

Schon alleine das Küssen ist gesund. Forscher haben herausgefunden, dass ein Kuss über 100 Milliarden Nervenzellen anregt, dass Botenstoffe im Gehirn aktiv werden und der Körper von

Sex ist also ein geeignetes Instrument, um körperlich wie auch psychisch gesund zu bleiben.

Krankheit

Nun gibt es aber viele Problemfelder, welche die Sexualität beeinflussen können bzw. gibt es eigenständige Sexualprobleme. Was sind nun solche sexuellen Probleme? Wo liegen die Ursachen und wie kann man sexuelle Störungen in den Griff bekommen? Die Medizin, wie auch die

Psychologie, haben Antworten parat. Die offene Diskussion zum Thema Sexualität hat auch die Problemfelder öffentlicher gemacht. So gibt es in der Zwischenzeit Ärzte, die sich auf Sexualstörungen spezialisiert haben, Psychotherapeuten, Psychologen oder Lebens- und Sozialberater, die als Sexualtherapeuten auftreten oder zumindest Lösungen anbieten und natürlich hat sich auch die Pharmaindustrie der Sache angenommen, die dafür Lösungen parat hat.

Hohe Dunkelziffer

Über die Verbreitung von sexuellen Störungen gibt es sehr unterschiedliche Daten – weder bei Männern noch bei Frauen scheinen die Statistiken reinen Wein einzuschenken. Es ist auch anzunehmen, dass bei vielen Befragten das Thema „sexuelle Probleme“ einerseits tabuisiert ist und andererseits das subjektive Empfinden ausschlaggebend ist.

Auch die Gynäkologen, die einen in der Regel vertrauensvollen Zugang zu ihren Patientinnen haben, können nur schätzen. Gemäß einer amerikanischen Studie schätzen 60 Prozent der befragten Gynäkologen, dass zwischen 25 und 75 Prozent ihrer Patientinnen sexuelle Störungen aufweisen. Die Plattform „sexmedpedia“ berichtet von verschiedenen großen Befragungen, die ergaben, dass etwa jede dritte Frau über sexuelle Probleme klagt.

Bei Männern scheinen die Zahlen etwas gesicherter zu sein. So z.B. hat eine große Studie unter fast 6.000 Männern ergeben, dass 37 Prozent der über Vierzigjährigen ein reduziertes sexuelles Interesse, verglichen mit ihrem früheren sexuellen Verlangen, haben. Bei einzelnen sexuellen Störungen zeigen die Studien keine Eindeutigkeit. So

liegt die Prävalenz bei der erektilen Dysfunktion bei den 50- bis 59-Jährigen zwischen 2 und 31 Prozent. In einer globalen Studie zur Einstellung sexuellen Verhaltens berichteten 28 Prozent der sexuell aktiven Männer mindestens über ein sexuelles Problem. Dass 20 Prozent der Männer gemäß der Studie nicht sexuell aktiv waren, kann auch dieser Gruppe ein Problemverhalten zugemessen werden – dann wären demnach also fast 50 Prozent der Männer von sexuellen Problemen betroffen.

Das Thema scheint aber auch bei Ärzten tabu zu sein. So wurde – wie Claus Buddeberg in seinem Sexualberater für Ärzte, Therapeuten und Berater schreibt – in einer weltweit mit 26.000 Männern und Frauen durchgeführten Studie festgestellt, dass nur neun Prozent der Befragten angaben, dass sie in den letzten drei Jahren von ihren ÄrztInnen auf ihre Sexualität angesprochen wurden. Weiters suchen nur jede fünfte Frau und nur jeder zehnte Mann bei einer Sexualstörung ärztliche Hilfe. Somit bleibt Vieles im Dunkeln und es dürften weit mehr Männer und Frauen von sexuellen Problemen betroffen sein, als man zu wissen glaubt.

Sexuelle Probleme der Männer

Die Erektionsstörung oder erektile Dysfunktion bezieht sich darauf, dass der Mann durchaus das Verlangen nach sexueller Aktivität hat, aber es eben nicht zu einer Erektion kommt oder eine solche nicht lange genug anhält. Über Einzelfälle sollten sich betroffene Männer keine Gedanken machen – das kann z.B. stressbedingt sein – wenn aber regelmäßig eine ausreichende Erektionsfähigkeit ausbleibt, spricht man von einer erektilen

Wandelbare Geschichte der Sexualität

Das lasterbare und sexuell ausschweifende Leben der Römer und Griechen ist in Geschichten verbrieft. Bei unseren frühen Vorfahren war Sexualität ein offener Akt, der wohl in erster Linie der Arterhaltung diene. Die freizügig ausgetragene Sexualität mancher Urvölker ist heute noch bei isoliert lebenden Stämmen zu beobachten. Das lustvolle Ausleben des Sexualaktes im alten Indien lebt heute im Kamasutra noch weiter. Offenbar gab es früher - zumindest in anderen Kulturen - einen liberaleren Zugang zum Sexualtrieb. Auch heute scheint Sexualität ein gesellschaftlich anerkanntes Lustereignis zu sein, zu dem man sich auch bekennen kann. Das ist zumindest in aufgeklärten Gesellschaften zu beobachten.

In früheren Jahrhunderten und sogar noch bis vor wenigen Jahrzehnten war es in unseren Regionen anders – da war Sexualität der Arterhaltung vorbehalten und die Religionen haben dies auch so manifestiert. In einigen katholischen Ländern wird deshalb Empfängnisverhütung heute noch abgelehnt. Über Jahrhunderte wurde die Sexualität tabuisiert und fand nur hinter verschlossenen Türen statt. Keuschheit wurde propagiert, der Sexualität haftete sogar der Nimbus des Diabolischen an und die Menschen hatte wenig Ahnung vom Funktionieren ihrer Körper.

Historisch gesehen, gab es in Sachen Sexualität auch eine geschlechterspezifische Unterscheidung. So waren in längst vergangenen Zeiten die triebgesteuerten sexuellen Handlungen stark männlich orientiert. Die Frau war dazu da, den Mann zu befriedigen. In anderen Kulturen ist das heute noch erkennbar. So ist die in manchen Ländern nach wie vor praktizierte Beschneidung der Genitalien der Frau ein grausamer Akt, der der Frau das Lustempfinden nimmt und dem Mann noch mehr Macht gibt. Auch in jenen Kulturen, wo die Frau zweitrangig behandelt wird, sind eine sexuelle Ausbeutung des weiblichen Geschlechts und eine sexuelle Priorisierung des Mannes gang und gäbe. Berichte von Steinigungen von Frauen, die fremd gingen oder die Zwangsheirat von 10jährigen Mädchen tauchen immer wieder in den Medien auf und in vergangenen Zeiten waren derartige Handlungen wohl an der Tagesordnung. Andererseits gibt es keine Zeugnisse über Derartiges gegenüber Männern. Diese haben offenbar mehr sexuelle Freiheiten genossen als Frauen. Zwar „befreit sich die Frau“ kontinuierlich auch sexuell, dennoch gibt es auch in unseren Kreisen in vielen Beziehungen immer noch ein Missverhältnis.



Dysfunktion (Erektionsstörung). Die Ursachen dafür können vielfältig sein. So können psychische Probleme wie Versagensängste, Stress oder unbewusste Aspekte eine Rolle spielen. Bekannte Risikofaktoren sind auch Diabetes und Bluthochdruck, die zu einem zweifelhaften Boom bei Potenzproblemen der Männer führen. Eine Studie aus Finnland weist nach, dass das Risiko für eine erektile Dysfunktion gerade bei Rauchern extrem erhöht ist – so wurde eine doppelt so häufige Beeinträchtigung durch Impotenz des Mannes festgestellt, wie bei Nichtrauchern. Körperliche Ursachen für eine erektile Dysfunktion können Veränderungen (z.B. Verkalkungen) an den Gefäßen (einschließlich der Blutversorgung des Penis) durch Herzerkrankungen, Arteriosklerose oder Bluthochdruck, Operationen an der Prostata, Herzkrankheiten und bestimmte Medikamente sein. Ebenso spielen Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Parkinson eine negative Rolle. Ferner werden auch „Gesellschaftskrankheiten“ wie Übergewicht oder übermäßiger Alkoholgenuß als Ursachen genannt. Oft sind es psychische Probleme, die zur Impotenz führen und in den meisten Fällen sind diese den Betroffenen nicht bewusst. Ängste und Vermeidungsverhalten haben ihre tieferen Ursachen, die wiederum auf die Sexualität wirken. Versagensängste, falsche Erwartungshaltungen, Angst vor Kränkungen aber auch frühere – längst verdrängte Erfahrungen – können zu Potenzproblemen führen.

Ejakulationsstörungen gehören ebenso zu den sexuellen Problemen des Mannes. Der vorzeitige Samenerguss wird von 14 Prozent der Männer als Problem angegeben. Die vorzeitige Ejakulation wird definiert als anhaltende oder wiederkehrende

Ejakulation mit minimaler Stimulation vor, während oder kurz nach der Penetration und bevor die Person es wünscht. Die Gründe für den vorzeitigen Samenerguss (Ejakulatio praecox) reichen meist in den psychischen Bereich und sind somit psychotherapeutisch zu behandeln. DDDr. Karl Isak nennt als mögliche Ursachen eine sexuell unterdrückte Kindheitsentwicklung, die z.B. stark von Verboten und Tabus geprägt war, was z.B. zu einer Versagensangst führen kann. Außerdem können unbewusste Verweigerungshaltungen gegenüber der Mutter oder gegenüber Frauen insgesamt auftreten. Ferner kann ein dominanter Sexualpartner oder eine negative Konditionierung (schneller Sex) psychische Ursache sein. Ein möglicher organischer Faktor kann eine vermehrte Empfindlichkeit der Eichel sein. Die psychische Belastung eines vorzeitigen Samenergusses ist meist erheblich und verstärkt die Probleme nicht selten.

Zu den Ejakulationsstörungen zählt neben dem vorzeitigen Samenerguss auch die verzögerte Ejakulation (Orgasmusstörung). Von dieser spricht man, wenn das Erreichen des Orgasmus und das Auslösen der Ejakulation für den Mann erst mit erheblichem Aufwand und nach sehr langer Stimulation möglich wird. Auch hier scheinen psychische Faktoren eine Rolle zu spielen. Die Betroffenen setzen sich unter Druck und sehen sich einer inneren Anspannung ausgesetzt. Es gibt Erwartungshaltungen, die gerade das Gegenteil bewirken. Als Gründe sind auch Medikamente wie Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva und Neuroleptika, Antihypertonika oder Alphablocker) für Verzögerungen oder Ausbleiben der Ejakulation verantwortlich. Als dritten Ursachenbereich definie-

ren Experten neurologische Erkrankungen.

Sexuelle Probleme der Frauen

Erregungsstörungen sind bei Frauen weit verbreitet. Nach aktuellen wissenschaftlichen Studien ist jede dritte Frau von einer Libidostörung und jede fünfte Frau von einer Befruchtungstörung (Lubrifikationsstörung) betroffen. Auch hier sind es vor allem psychische Faktoren, die als Auslöser gelten, aber es gibt auch organische Ursachen. Hier eine Aufzählung möglicher Gründe: Hormonelle Störungen, Hypertonus (Bluthochdruck), Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), arterielle Durchblutungsstörungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Funktionsstörungen der Hirnanhangsdrüse, Erkrankungen des Nervensystems, neurologische Erkrankungen, psychische Erkrankungen wie Depression und natürlich psychosexuelle Traumata wie sexueller Missbrauch oder Vergewaltigung.

Das Ausbleiben des Orgasmus (Anorgasmie) kommt bei Frauen wesentlich häufiger vor als bei Männern. Bei Frauen ist das Orgasmuserleben in einer komplexen und differenzierten Art und Weise von psychischen Faktoren, die sich auch auf den Partner beziehen, abhängig. Die weibliche Erregbarkeit baut auf einer entsprechenden Vorbereitung auf und setzt ein Verständnis für die Bedürfnisse der weiblichen Sexualität voraus. Eine mangelnde Sensibilität des Partners oder Sexualstörungen des Mannes können einen erfüllten Orgasmus verhindern. Die Plattform „Sexualmedizin“ berichtet, mit Hinweis auf aktuelle Befragungen, dass 25 Prozent der Frauen beim Geschlechtsverkehr nie oder nur selten einen Orgasmus und weitere 20 Pro-

zent diesen nur manchmal erleben. Ein Drittel der befragten Frauen täuscht zumindest teilweise einen Orgasmus nur vor.

Ein weiteres Problemfeld sind Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie). Diese können die Folge durch eine intensive Anspannung im Unterleib auftreten – und zwar als mögliche Folge negativer Sexualerlebnisse wie Missbrauch oder Vergewaltigung. Neben solchen psychischen Ursachen können auch Erkrankungen im Genitalbereich wie Entzündungen, Verwachsungen nach Operationen und Beschneidungen mögliche Ursachen für das Schmerzempfinden sein.

Auch beim so genannten Scheidenkrampf (Vaginismus), mit dem man die instinktive, meist schmerzhafteste Verkrampfung der Scheide nach Eindringen des Gliedes bezeichnet, und der oft einen erfüllten Geschlechtsverkehr unmöglich macht, sind meist psychische Ursachen gegeben. Zu solchen zählen negative sexuelle Erfahrungen sowie Verweigerungshaltungen, die wiederum selbst meist tiefere Gründe haben.

Therapeutische Vielfalt

Je nach Art der sexuellen Dysfunktion gibt es verschiedene Therapie- und Behandlungskonzepte. Auf jeden Fall ist eine medizinische Abklärung sinnvoll. Frauen sind beim Gynäkologen und Männer beim Urologen gut aufgehoben. Vielfach wird aber eine medizinische Abklärung alleine nicht ausreichen. Aus den verschiedenen Ursachenbeschreibungen ist ableitbar, dass psychotherapeutische Hilfe anzuraten wäre. In der Tat ist eine gesunde, positiv erlebbare Sexualität in erster Linie eine Sache des Kopfes bzw. der menschlichen Psyche. ■

Die Ausformungen der menschlichen Sexualität

Die am weitesten verbreitete Ausrichtung des Sexualverhaltens ist die Heterosexualität – also das was auf breiter Basis als normal angesehen wird, nämlich der Geschlechtsverkehr zwischen Mann und Frau. Das Sexualverhalten des Menschen deckt – meist im Verborgenen – noch weitere sexuelle Orientierungen auf. Solche betreffen Minderheiten und waren bzw. sind nicht allgemein akzeptiert bzw. sogar verboten. Verboten bzw. kritisiert war noch vor wenigen Jahrzehnten die Homosexualität, d. h. die Ausrichtung des Sexualtriebs auf das eigene Geschlecht, die heute gesellschaftlich anerkannt ist. Gleiches gilt für die Bisexualität, die sich auf beide Geschlechter bezieht. Bei der Asexualität, wo kein Verlangen nach Sex – weder mit dem männlichen noch weiblichen Geschlecht – besteht, werden vorhandene Triebe unterdrückt. Die fetischistische Sexualität richtet die sich auf unbelebte Gegenstände oder bestimmte Handlungen. Früher teilweise tabuisiert und gar unter Strafe gestellt, gewinnen etliche dieser Ausrichtungen heute in aufgeklärten Gesellschaften an Akzeptanz und sind in vielen Ländern heute erlaubt.

Es gibt aber auch sexuelle Ausrichtungen, die auch heute noch weder gesellschaftlich anerkannt noch erlaubt sind. Dazu gehört – zum Schutze der Kinder – die Pädophilie (Sex mit Kindern), die



allerdings in anderen Kulturen sehr wohl erlaubt ist. Der Sadismus ist die sexuelle Erregung, die durch bewusst zugefügte Schmerzen erreicht wird. Bei der Sodomie kommt es zu Sex-

ualkontakten mit Tieren. Den sexuellen Umgang mit Menschen sehr hohen Lebensalters nennt man Gerontophilie. Die Nekrophilie ist der Missbrauch eines toten Menschen als Sexualobjekt und ist eine sehr seltene Perversion. Bei der Koprophilie erfolgt die sexuelle Erregung durch Kot. Beim Exhibitionismus braucht der Betroffene ein Publikum um sich sexuell zu erregen bzw. zu befriedigen und präsentiert seine Genitalien Menschen meist des anderen Geschlechts. Der Voyeurismus ist die sexuelle Erregung durch Belauschen und Beobachten anderer beim An- und Ausziehen oder bei sexuellen Tätigkeiten. Bei der Kleptomanie gibt es auch eine sexuelle Komponente – dabei kommt es durch den Akt des Diebstahls zu einer sexuellen Erregung. Frotteurismus ist die sexuelle Erregung und Befriedigung durch engen Körperkontakt in meist öffentlichen Bereichen wie Warteschlangen, Rolltreppen, Aufzügen, öffentlichen Verkehrsmitteln.

Krankhafte sexuelle Neigungen brauchen auf jeden Fall eine Behandlung – meist eine Psychotherapie.

der Deluxe-Gesundheits- und Wohlfühlessel für Ihr Wohnzimmer
 ebenso ideal für Aufenthalts-,
 Warte- und Fitnessräume



**Sonderpreis:
 1.990 Euro**

hilfreich bei:
 Rückenschmerzen
 Verspannungen
 Anstrengungen
 Stress
 Belastungen

**Airbag-Massagen für
 Ober- und Unterschenkel,
 Arme und Füße
 manuelle Massage
 für den Rückenbereich,
 Nacken und Schultern**

**verschiedene
 Massagearten -
 kneten, klopfen,
 streichen, rollen, drücken**

**vielfältige Einstellungen
 Sonderzubehör
 DVD-Station GRATIS!**

Info- und Bestell-Hotline:

MeinDoktor 10

0810 900460

**Vaterschaftstest
 um nur € 294,-
 statt € 420,-**

Mütter müssen manchmal beweisen, wer der Vater ist. Außerdem haben zirka zehn Prozent der Kinder den „falschen“ Vater. Wer es genau wissen will, braucht nur z.B. ein Haar des (vermeintlichen oder doch richtigen) Vaters und eines des Kindes. Viele Väter und vor allem viele Großmütter wollen es genau wissen. Auch manche Kinder wollen wissen, ob ihr Vater wohl der richtige ist. Ein Vaterschafts-DNA-Test ist heute ohne Probleme und ohne großes Aufsehen möglich.



Bestellungen unter:

**MeinDoktorClub
 0810 900422
 Vertraulichkeit garantiert!**

**Ideal für Reisen
 und Patienten
 mit Venenproblemen:
 Stützstrümpfe
 zum Sonderpreis!**

Stützstrümpfe sind normalerweise teuer. medicus-shop bietet nun Sonderpreise – und zwar kosten die Strümpfe jetzt nur 12,- € + 2,- Versandspesen.

Eigentlich muss jeder, der gerne fliegt und natürlich jeder, der mit Venenproblemen kämpft, sofort zugreifen. Von den qualitativ hochwertigen Ofa-Produkten sind nur



noch geringe Stückzahlen vorhanden. Handeln Sie deshalb

**AMB Abnehmen
 mit Bioresonanz**

MeinDoktor hat für seine LeserInnen ein Gutscheinkontingent organisiert und bietet diese um 50 Prozent ermäßigt an. Pro 80-Euro-Gutschein zahlen Sie also nur die Hälfte. Die Gutscheine sind bares Geld wert und können beim Institut für alternative Gesundheitsberatung eingelöst werden. Die Gutscheine können Sie bei **MeinDoktor 04223 29195** bestellen. Achtung nur solange der Vorrat reicht.



**Institut für alternative
 Gesundheitsberatung
 1100 Wien-Kundratstraße
 6/2.Stock/Top 5
 TEL 0676 944 33 48
 www.amb-bioresonanz.at**

**Medisana-Fuß-
 Sprudelbad WBB**

Unsere Füße beanspruchen wir den ganzen Tag. Und geht es unseren Füßen schlecht, kann sich das auf unser gesamtes Allgemeinbefinden auswirken. Schmerzende Füße lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Das WBB Fußsprudelbad von MEDISANA verwöhnt müde Füße z.B. mit einer kräftigen Fußmassage – mit oder ohne Wasser – und einer intensiven Reflexzonenmassage. Das Fußperlbad hat ein Aromacenter für die Abgabe von Badezusätzen / Aromastoffen und eine Waterjet-Funktion.



**Aktionspreis € 59,90
 plus Versandkosten
 Bestellungen: 0810 900460**



Stevia-Extrakt

Stevia ist der gesunde Süßstoff aus der Natur. Er hat keine Kalorien und ist ideal für Gesundheitsbewusste, Übergewichtige und auch Diabetiker. Obwohl in der EU noch nicht zugelassen (Ausnahme Frankreich), verwenden ihn Millionen Menschen weltweit und auch in den europäischen Staaten. Stevia können Sie aber schon jetzt in höchster Qualität kaufen.

50-Gramm-Dose 9,90 Euro plus Porto

Steviatas
0810 900311
www.steviatas.at

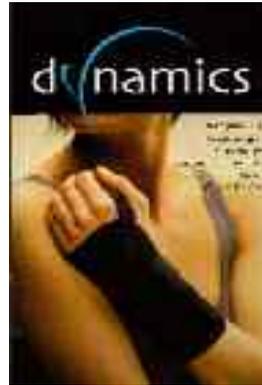


MeinDoktor-Abo

Sie wollen sich keine Ausgabe von MeinDoktor entgehen lassen und die Patientenzeitung der österreichischen Ärzte nach Hause geschickt bekommen. Dann rufen Sie uns an und bestellen Sie ein Abo oder Sie werden Mitglied von MeinDoktorClub und erhalten dann als Clubleistung alle Ausgaben von MeinDoktor. Mehr darüber finden Sie auf den Seiten 46 und 47 in dieser MeinDoktor-Ausgabe.

Abo-Preis 12,00 Euro pro Jahr

vision+mission Verlag
04223 29195
www.mein-doktor.at



Handgelenksstütze von Dynamics

Die Dynamics-Handgelenksstütze fixiert und entlastet das Handgelenk durch eine verformbare Aluminiumstütze. In verschiedenen Größen erhältlich - jetzt zum Sonderpreis:

statt 25,- um nur

15,- Euro (plus 3,- € Versand)

medicus-shop
Bestellung: 0810 900 460



Fussmassage gegen Schmerzen, zum Wohlfühlen und zur Linderung vieler Beschwerden

Fußmassagen gehören in vielen Ländern zu den bevorzugten Behandlungsmethoden - auch bei Schmerzen. Mit der uRelax-Fussmassage kann man diese Behandlung nun zu Hause erledigen.

Die Fußreflexzonenmassage hat ihre Wurzeln in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Methode wirkt auf die inneren Organe und die Funktionskreisläufe im Körper. Mit der Massage der Reflexzonen kann man aktiv auf Gesundungsprozesse Einfluss nehmen und Beschwerden und Krankheiten lindern. Chinesische Ärzte wissen seit Jahrtausenden über die besondere Wirkung dieser Massagetechnik.

Jetzt zum Sonderpreis von nur 199,- Euro +15 Euro Porto
Bestellungen unter 0810 900 422



Schmerz-Coaching



Vor allem chronische Schmerzen brauchen eine Betreuung. Die Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten machen ein Coaching sinnvoll, das insbesondere die psychische Seite der Schmerzen und deren Belastungen für den Betroffenen, für die Familie und für das persönliche Umfeld darstellen.

„Schmerz-Coaching“ umfasst die Ursache und die Wirkung der Schmerzen, den Umgang mit den Behandlungsformen wie auch mit den psychischen Auswirkungen

Erstgespräch gratis!
Hausbesuche!
Anfragen unter
0664 89 17 513

Leber-Galle-Formula

Gerade bei Verdauungsbeschwerden, bei Druck- und Völlegefühl und bei starker Leberbelastung helfen Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn und Lecithin durch ihre anregenden, fördernden und schützenden Eigenschaften, die Gesundheit zu bewahren. Besonders unserer Leber wird oft viel zugemutet. Als wichtigstes Ausscheidungsorgan für Gift- und Schlackenstoffe wird sie durch Alkohol, Medikamente und Umweltgifte stark gefordert.



Jetzt zum Sonderpreis:
60 Kapseln statt um 23,90
jetzt nur 13,90 Euro
(Achtung - nur solange der Vorrat reicht)
Bestellungen unter 0810 900



Kniegelenksstütze von Dynamics

Die Dynamics-Kniegelenksstütze stabilisiert und entlastet das Kniegelenk ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken. In verschiedenen Größen erhältlich - jetzt zum Sonderpreis:

statt 25,- um nur

15,- Euro (plus 3,- € Versand)

medicus-shop



Geschle

Gefährliche Lust - beim Sex

Zwar sind die Zeiten, in denen Geschlechtskrankheiten Tausende dahingerafft haben, längst vorbei, es besteht aber kein Anlass zum sorglosen Umgang mit der Lust. Zwar haben die Medizin und die Pharmaindustrie viel geleistet und dadurch wohl auch den Eindruck vermittelt, dass ohnehin alles einfach und rasch zu reparieren und zu heilen ist, aber Geschlechtskrankheiten können fatale Folgen haben.

Sexualität ist längst kein Tabuthema mehr und wechselnde Sexualpartner sind keine Seltenheit mehr. Im Gegenteil: Die Jugend ist sexuell freier denn je und auch die hohe Singlerate wie auch die hohe Scheidungsrate tragen das Ihre dazu bei. Außerdem haben das Internet und diverse Plattformen, sowie Einrichtungen wie Swinger-Clubs zu neuen Risikokontakten geführt. Gleichzeitig scheint das Schutzverhalten durch Pille und andere hormonelle Alternativen zu wenig ausgeprägt zu sein. Obwohl Kondome überall erhältlich und auch für jedermann leistbar sind, macht sich Sorglosigkeit breit. Aber Achtung: „Bestimmte sexuell übertragbare Krankheiten können Krebs auslösen oder lebensgefährliche Infektionen verursachen“, meint Professor Dr. Gerd E. Gross, seines Zeichens Vorsitzender der Deutschen STD-Gesellschaft (STD steht für Sexually Trans-

mitted Diseases – also sexuell übertragbare Krankheiten) im Fokus online.

Frauensache

Pilzkrankungen sind bei Frauen durchaus häufig anzutreffen. Der Auslöser für eine Pilzkrankung im Genitalbereich ist der Hefepilz *Candida albicans*, der in geringer Menge kein Problem darstellt und in der Scheide der Frau „beheimatet“ ist. Durch Antibiotika, eventuell auch der Antibabypille und durch Diabetes kann eine Disbalance entstehen und der Pilz kann sich rasant vermehren. Brennen, Jucken und weißlicher Ausfluss sind die Folgen. Durch ungeschützten Geschlechtsverkehr überträgt sich die Mykose (die Pilzkrankung) auf den Mann, bei dem Symptome wie Juckreiz, rote Eichel und Vorhaut sowie ein weißlicher Belag auftreten. Der Arzt kann den Hefepilz erkennen und in der Folge reicht meistens eine lokale Therapie mit Antimykotika, die es in Form von Salben, Zäpfchen oder Vaginaltabletten gibt.

Chlamydien

Dies sind Bakterien, die Dramatisches auslösen können. Die Folgen können Beckenentzündungen sein, die auf Eierstöcke oder Nebenhoden übergreifen können und dort

Chenstkrankheiten

es gibt eine Vielzahl von unterschätzten Gefahrenquellen

das Gewebe derartig zerstören, dass Unfruchtbarkeit eintreten kann. Chlamydien verursachen ein Brennen beim Wasserlassen, Ausfluß und ziehende Schmerzen im Unterleib, wobei allerdings in der überwiegenden Mehrheit der Fälle die Probleme gar nicht auftreten oder so unauffällig sind, dass sie nicht wahrgenommen werden.

Gonorrhoe

Der Tripper, wie diese Geschlechtskrankheit im Volksmund genannt wird, hat seine Ursache im Bakterium *Neisseria gonorrhoeae*. Das sind die Gonokokken, die zu einer Harnröhren- und Scheidenentzündung führen. Die Ansteckung erfolgt über die Schleimhäute – also über die Genitalien, Darm, Rachen und Augen. Unbehandelt können die Entzündungen aufsteigen und Prostata und Nebenhoden des Mannes bzw. die Eileiter der Frau befallen und weitere Schäden am Gewebe anrichten. Die Behandlung erfolgt mittels Antibiotikums – und zwar unbedingt bei beiden Partnern, um einen Ping-Pong-Effekt zu vermeiden.

Trichomoniasis

Das sind winzige Geißeltierchen, die weit verbreitet sind und als heimliche Pandemie gelten. Bei Frauen verursachen

die Trichomonaden einen quälenden Juckreiz, dünnflüssigen Ausfluss und ein Brennen beim Wasserlassen. Die Männer können sich infizieren und ihre Sexualpartner anstecken, merken aber kaum etwas davon – außer eventuell leichte Blasenbeschwerden. Die Trichomonaden sind leicht übertragbar – man kann sie sich im Schwimmbad, in der Sauna oder durch gemeinsam benutzte Handtücher „einfangen“ – und natürlich beim Sex. Antibiotika sind die geeigneten Medikamente um das Problem zu lösen. Auch hier sind die Partner miteinzubeziehen.

Herpes genitalis

Diese Form der Geschlechtskrankheiten ist wesentlich gefährlicher als man denkt, weil einerseits der Virus ein Leben lang im Körper bleibt und andererseits im Genitalbereich offene Stellen verursachen kann und dadurch wiederum andere Viren (z.B. HIV) eindringen lassen kann. Mit Tabletten oder Infusionen kann die Virusvermehrung gehemmt werden, so dass Herpes rasch abheilen kann.

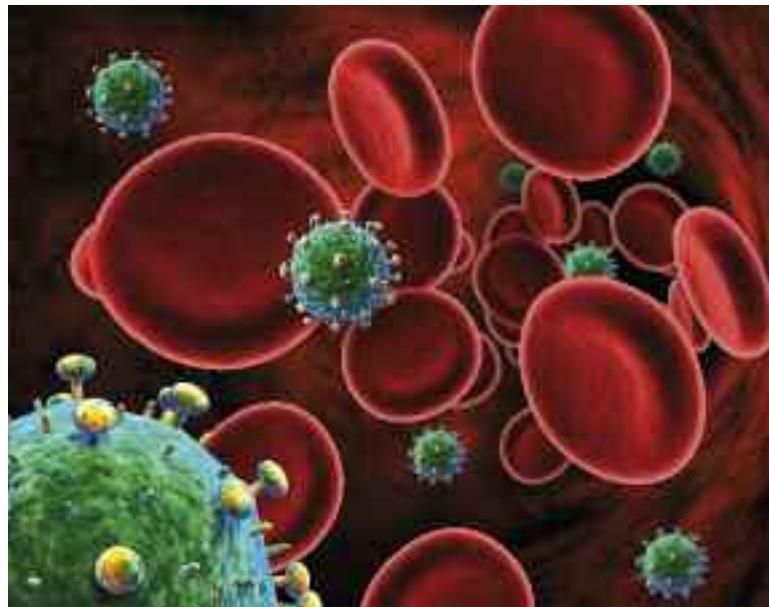
HIV/AIDS

Aids ist eine eher junge Erkrankung und keine ausschließliche Geschlechtskrankheit. Aids heißt Acquired Immune

Deficiency Syndrome, was erworbenes Immunschwäche-syndrom heißt. Auslöser dieser Immunschwäche ist das HIV-Virus und dieses ist durch un-

Millionen, die an der Immunschwäche starben.

Allerdings gibt es heute auch eine kritische Auseinandersetzung mit dem Thema Aids. Galt



geschützten Geschlechtsverkehr übertragbar. Der Erreger schlummert Jahre oder Jahrzehnte im Körper und kann in der Folge das Immunsystem schädigen. In Österreich wurden 2009 rund 500 Neuinfektionen festgestellt. Die Infektion erfolgt über virushaltige Körperflüssigkeiten wie Blut, Sperma und Vaginalsekret. Der effektivste Schutz ist ein einfaches Kondom.

Laut WHO sind weltweit rund 35 Millionen Menschen mit dem HI-Virus infiziert. Pro Jahr gibt es rund 2,7 Millionen Neuinfizierte und rund zwei

sie bis vor wenigen Jahren als unheilbar, so gibt es einerseits wirkungsvolle Medikamente und auch Berichte darüber, dass die HI-Viren durch das körpereigene Immunsystem sehr wohl bekämpft werden können. So erregte der Entdecker des Virus, Luc Montagnier, mit einer Aussage Aufsehen, dass man mit Antioxidancien den Virus in den Griff bekommt.

Jedenfalls ist nach einem Risikokontakt ein AIDS-Test angeraten, der bei einer der österreichischen AIDS-Hilfen anonym und kostenlos durchgeführt werden kann. ■

Verhüten

Schutz vor ungewollter

Eine ungewollte Schwangerschaft ist zwar eindeutig keine Krankheit, aber doch eine psychische Belastung, die nicht selten menschliche Tragödien verursacht, Existenzen gefährdet, Zukunftspläne zu Nichte macht und Entwicklungen stören kann. MeinDoktor präsentiert die gängigsten Methoden, um Schwangerschaften zu vermeiden. Ein Thema, das übrigens – wie es auch die nachfolgenden Methoden zeigen – immer noch in den Händen der Frauen liegt.

Es versteht sich von selbst, dass Verhütung sicher sein sollte. Deshalb ist die Verhütungswirkung ein entscheidender Faktor. Dafür gibt es ein Maß, den so genannten Pearl-Index (benannt nach seinem Entwickler), der die Sicherheit des jeweiligen Verhütungsmittels benennt. Der Index gibt die Anzahl der Schwangerschaften pro 100 Frauen an, die diese Verhütungsmethode ein Jahr lang anwenden. Je niedriger der Pearl-Index ist, desto sicherer ist die jeweilige Methode.

Die Pille
(sehr sicher, Pearl-Index 0,1 – 0,9)

Die Antibabypille feierte heuer ihr 50. Jubiläum und hat die Empfängnisverhütung revolutioniert. Freilich ist das, was im Mai 1960 in den USA auf den Markt kam, kaum noch mit den heutigen Präparaten zu vergleichen. Die Entwicklung

ist nicht stehengeblieben. Die Pille ist verträglicher geworden und auf den weiblichen Körper abgestimmt. Allerdings ist sie immer noch ein Chemiecocktail, der den Körper beeinflusst. Das funktioniert so, dass die Pille mittels Hormonen den Eisprung verhindert. Bleibt der Eisprung aus, kann die Eizelle nicht befruchtet werden. Somit ist eine Schwangerschaft nicht möglich. Durch die Hormone der Pille wird dem Körper vorgetauscht, dass bereits eine Schwangerschaft besteht und somit keine weitere Eizelle mehr heranreifen darf. Es gibt verschiedene Präparate, die meist eine Mischung aus Gestagenen und Östrogenen enthalten. Jedenfalls stimmt der Arzt das richtige Mittel auf seine Patientinnen ab.

Zweiphasenpille
(sehr sicher, Pearl-Index 0,2 – 0,7)

Die Zweiphasenpille ist ein so genanntes Sequenzpräparat. Die Pillen der ersten Woche enthalten nur Östrogen und in den folgenden zwei Wochen Östrogen und Gestagen. Diese Form der hormonellen Verabreichung ahmt die natürlichen Schwankungen des weiblichen Hormonspiegels nach.

Dreiphasenpille
(sehr sicher, Pearl-Index 0,2 – 0,5)

Diese Pillenform geht noch stärker auf die natürlichen Konzentrationsschwankungen der weiblichen Hormone ein und

- aber richtig

Schwangerschaft und Schutz vor Krankheiten

ist somit gut auf den Körper der Frau abgestimmt. So enthalten die Pillen in den ersten sechs Tagen Östrogen und Gestagen, in den folgenden fünf bis sechs Tagen ebenso Östrogen und Gestagen in leicht erhöhter Menge und in den letzten zehn Tagen ist die Östrogendosis reduziert und die Gestagendosis erhöht. Bei korrekter Anwendung, wenn z.B. die Pille täglich immer zur gleichen Zeit eingenommen wird, kann der Pearl-Index sogar auf nahezu null gesenkt werden.

Einphasenpille/ Kombinationspille

(sehr sicher, Pearl-Index 0,2 - 0,5)

Die Einphasenpille enthält eine feste Kombination der Hormone Östrogen und Gestagen, die über den gesamten Zeitraum von 21 Tagen konstant ist. Die am ersten Tag einzunehmende Pille weist somit die gleiche Zusammensetzung, wie jene, die am letzten Tag verwendet wird, auf. Die Hormonzusammensetzung entspricht dabei nicht den normalen hormonellen Abläufen des weiblichen Körpers.

Die Minipille

(sicher, Pearl-Index 0,5 - 3)

Bei der Minipille kommt es zu einem Eisprung. Allerdings wird die Schleimhaut in der Gebärmutter nur mangelhaft aufgebaut, so dass der Schleim im Gebärmutterhals so verändert wird, dass Spermazellen nicht in

die Gebärmutter eindringen können. Ferner wird die Einnistung einer befruchteten Eizelle verhindert. Das Präparat besteht nur aus niedrig dosierten Gestagenen.

Drei-Monats-Spritze (Depotspritze)

(sehr sicher, Pearl-Index 0,3 - 0,88)

Für Vergessliche bietet sich die Depotspritze an, mit der alle drei Monate ein hochdosiertes Gestagenpräparat in den Gesäß- oder Oberarmmuskel injiziert wird. Damit wird der Eisprung meist nur in den ersten vier bis acht Wochen unterdrückt. Die empfängnisverhütende Wirkung bleibt aber trotzdem aufrecht, weil die Wirkstoffe den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut bremsen und den Schleim im Gebärmutterhals für Spermien unpassierbar macht. Allerdings gibt es auch Nebenwirkungen, so dass nur Frauen über 40 und solche mit einer abgeschlossenen Familienplanung auf die Drei-Monats-Spritze zurückgreifen sollten.

Hormonimplantat

(sehr sicher, Pearl-Index 0 - 0,8)

Ein Hormonimplantat ist ein dünnes, circa vier Zentimeter langes Kunststoffstäbchen, das unter der Haut an der Innenseite des Oberarms eingebracht wird und dort den Wirkstoff Etonogestrel, ein Gelbkörperhormon (Gestagen) in sehr geringen Dosen in den Organis-

mus abgibt. Dadurch wird der Eisprung verhindert und es kommt ebenso zu einer Veränderung des Gebärmutterhals-schleims, wodurch das Eindringen der Spermien verhindert wird.

fängnischutz aufrecht bleibt, kommt es zur Regelblutung.

Verhütungspflaster

(sehr sicher, Pearl-Index 0,72 - 0,9)

Dieses ist eine weitere Alternative zu den hormonellen Me-



Vaginalring

(sehr sicher, Pearl-Index 0,4 - 0,65)

Auch der Verhütungsring ist eine hormonelle Verhütungsmethode, der aus flexiblem Material besteht und von der Frau einmal im Monat selbst in die Scheide eingeführt werden kann. Der Ring verbleibt drei Wochen in der Scheide und gibt Hormone ab, die den Eisprung und dadurch die fruchtbaren Tage verhindert. In der ringfreien Pause, in der der Emp-

thoden. Das Pflaster wird wöchentlich angewandt und erhält Hormone, die über die Haut abgegeben werden. Das Pflaster ist nicht nur bequem und einfach zu handhaben, sondern umgeht auch den Magen-Darm-Trakt. Diese Methode empfiehlt sich also für Frauen mit z.B. Magenproblemen und solchen, die mit der regelmäßigen Einnahme der Pille – aus welchen Gründen auch immer – Probleme haben.

Kondom (Pearl-Index 2 - 12)

Das Kondom ist die einfachste und billigste Form der Empfängnisverhütung und bei entsprechender Handhabung auch durchaus relativ sicher. Kondome schützen nicht nur vor einer unerwünschten Schwangerschaft, sondern auch vor Geschlechtskrankheiten und vor Aids.

Frauenkondom (Pearl-Index 5 - 21)

Das Frauenkondom wirkt wie in eine zweite Haut, besteht aus weichem transparentem Polyurethan oder Latex und wird vor dem Geschlechtsverkehr in die Vagina eingeführt. Dort bildet es eine Barriere zwischen der Vagina, dem Gebärmutterhals, den Schamlippen und dem Penis. Diese Methode zählt nicht mehr zu den sichersten was die Empfängnisverhütung angeht, wohl aber schützt sie vor Infektionskrankheiten aller Art.

Spirale (Intrauterinpeppar) (sicher, Pearl-Index 0,9 - 3)

Früher hatten die Intrauterinpeppare wirklich die Form einer Spirale. Die heute verwendeten sind circa drei bis vier Zentimeter lang, bestehen meist aus einem kleinen T-förmigen Plastikkörper, der z.T. mit einem Kupferdraht umwickelt ist. Die Spirale wird vom Gynäkologen eingesetzt und kann in der Regel drei bis fünf Jahre in der Gebärmutter verbleiben.

Intrauterinsystem (sehr sicher, Pearl-Index 0,18)

Dabei handelt es sich um eine Spirale mit integrierten Hormonen, die in kleinsten Mengen an die Gebärmutter

abgegeben werden. Die Dosis reicht bis zu fünf Jahren.

Diaphragma (Scheidenpeppar) (Pearl-Index 1 - 20)

Das Scheidenpeppar ist eine dünne, elastische Membran aus Latex oder Silikon, das vor dem Geschlechtsverkehr vor dem Gebärmuttereingang eingebracht wird und so das Eindringen der Spermien in den Uterus verhindert. Wegen der unterschiedlichen Anatomie müssen Diaphragmen vom Frauenarzt dem Muttermund der Frau genau angepasst werden.

Natürliche Familienplanung

Im Gegensatz zu den chemischen und mechanischen Methoden sind natürliche Familienplanungsmethoden in der Regel nicht so sicher und deshalb nur bedingt zu empfehlen.

Zu den natürlichen Metho-

den zählen der Coitus reservatus, bei dem der Mann beim Geschlechtsverkehr den Samenerguss bewusst vermeidet und der Coitus interruptus, bei dem der Mann kurz vor dem Samenerguss den Penis aus der Scheide zieht und die Ejakulation außerhalb dieser stattfinden lässt.

Die Knaus-Ogino-Methode (benannt nach ihren Erfindern) ist auch als Kalendermethode bekannt und beruht auf dem Faktum, dass eine Eizelle nach dem Eisprung zirka sechs bis zwölf Stunden befruchtungsfähig ist bzw. Spermien drei bis vier Tage überleben können.

Die Temperaturmessung ist eine weitere natürliche Methode, die darauf basiert, dass zur Zeit des Eisprungs die Körpertemperatur um etwa 0,4 bis 0,6 Grad Celcius einen Tag nach dem Eisprung ansteigt und bis zur nächsten Menstruation erhöht bleibt. Die gemäß dieser Methode als sicher unfruchtbar angesehenen Tage

beginnen am dritten Tag der erhöhten Temperatur und reichen bis zum Beginn der Regelblutung.

Mittels Verhütungscomputers lassen sich die für die natürlich Verhütung notwendigen Daten einfacher messen und bestimmen. Es gibt bereits Geräte, welche die Körpersekrete elektronisch untersuchen und so die empfängnisfreien Tage bestimmen können.

Sterilisation (sehr sicher, Pearl-Index 0,2 - 0,3)

Dabei handelt es sich um eine einmalige Methode, sollte aber nur dann angewandt werden, wenn die Familienplanung bereits abgeschlossen ist. Es gibt bei der Frau verschiedene Varianten wie den Verschluss der Eileiter durch einen Clip, das Verschweißen der Eileiter oder das Durchtrennen der Eileiter. Eine Sterilisation ist mehr oder weniger endgültig und sollte somit genau überlegt sein. Folgen für den Hormonhaushalt und die Sexualität gibt es praktisch keine.

Bei der Sterilisation beim Mann wird der Samenleiter durchtrennt und dies führt zur Unfruchtbarkeit. Auch beim Mann gibt es keine Auswirkungen auf die Qualität der Sexualität bzw. auf den Hormonhaushalt. Beim Mann ist die Wiederherstellung mikrochirurgisch möglich. Trotzdem sollte der Eingriff wohl überlegt sein.

Pille danach

Für Ausnahmesituationen gibt es die Pille danach, die bis zu 80 Prozent eine ungewollte Schwangerschaft verhindern kann. Da es Nebenwirkungen gibt, ist diese Form der Empfängnisverhütung nicht für den Dauereinsatz konzipiert. ■



Schmerzheilung-CDs

Hilfe durch die Macht des Unbewussten

Sie sind in der Lage, den Schmerz selbst zu beeinflussen, zu lindern und sogar zu besiegen. Durch die Kombination von **Entspannung und Suggestion verändern sich neuronale Strukturen**. Das Denken wirkt somit auf den Schmerz und auf seine Intensität. Bestimmte, auf die individuelle Situation abgestimmte Programme, so genannte mentalpsychologische Interventionen, können wirksam helfen.

Was einige Zahnärzte mit Hilfe von Hypnosetechniken können - nämlich ihre PatientInnen schmerzfrei behandeln, das können Sie nun mit unseren Schmerztherapie-CDs wirkungsvoll alleine durchführen.

Die Technik führt zu wohltuenden Entspannungszuständen. Die Therapie ist einfach und wirkungsvoll. Zu folgenden Schmerzfeldern gibt es Lösungen: **Rücken-, Kopf-, Gelenks-, Knie-, Nacken-, Brust- und unbestimmte Schmerzen** .

Bestellen Sie Ihre Schmerz-CD um **nur 35,00 Euro inkl. Versandkosten** und wenden Sie die mentalpsychologische Intervention regelmäßig an.

Die Entspannung, in Kombination mit den Interventionen, ist hilfreich und erfolgsversprechend - das haben viele Studien bewiesen.

Auf Wunsch sind auch individuell erstellte Programme möglich. Nach einem umfassenden Analysegespräch mit den Schmerz Klienten erarbeiten wir für diesen eigene Interventionen



Bestellen Sie Ihre Schmerz-CD unter 04223 22891

Liebe geht durch den

Luststeigernde Speisen haben eine lange Tradition. Viagra und Co haben ihre Vorfahren, die nach wie vor aktuell sind. Seit rund 5.000 Jahren sind Aphrodisiaka bekannt. Solche sind natürliche Substanzen, die das sexuelle Verlangen stimulieren und auf die Libido wirken. Derartige

mögen sorgen. Zweifellos gibt es Lebensmittel, welche die Empfindsamkeit steigern, den Kreislauf anregen und die Durchblutung fördern. Damit werden schon bestimmte Voraussetzungen für ein lustvolles Miteinander geschaffen. Es sind vor allem Gewürze, Gemüse-

schoke Derartiges nachgesagt wird. Zum Beispiel haben Muscheln – speziell die Austern – eine sexualisierende Wirkung.

Vom Fisch zum Gemüse

Fisch, wie alle anderen Meerfrüchte auch, enthalten viel Eiweiß und Zink und fördern somit die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron. Fenchel gilt ob seines Geruchs – vor allem im gegrillten Zustand – als anregend. Lauch soll angeblich besonders

schen Spielen ein. Der Granatapfel gilt schon seit jeher als Fruchtbarkeitssymbol.



Die Avocado wurde schon von den Maya und Azteken zur Steigerung des sexuellen Durchhaltevermögens verzehrt. Die Frucht enthält die Vitamine D und E, welche die nötige Energie für eine aufregende Nacht liefern. Heute bezeichnet man die Avocado als Schokolade der Früchte und sie wird traditionell bei Erektionsproblemen empfohlen.



Gewürze wirken auf die Lust

Ohne Gewürze wäre unser Essen wohl nur eine profane Nahrungsaufnahme. Gewürze lassen die Nahrungsmittel nicht nur gut schmecken, sondern verzeichnen auch unterschiedliche Wirkungen. So enthält die Muskatnuss ätherische Öle, die eine berauschende und stimulierende Wirkung haben sollen. Die Chili bzw. die vielen Chilisorten, die es gibt, wirken auf den Stoffwechsel und fördern die Durchblutung. Deshalb wird in vielen Ländern scharf



Substanzen wurden von allen bedeutenden Kulturen genutzt – egal ob Römer, Griechen oder Ägypter und natürlich Asiaten und Inder. Heute werden sie seit geraumer Zeit in unseren Breiten wiederentdeckt.

Liebesfördernde Lebensmittel

Solche sollen die Sinne anregen, die Lust steigern und sogar für ein besseres Durchhaltever-

mögen sorgen, welchen eine luststeigernde Wirkung nachgesagt wird.

Symbolkraft wirkt mit

Wir essen auch mit den Augen. Viele Lebensmittel haben eine erotisierende Symbolik und unterstützen somit die sexuelle Phantasie. So ist es nicht verwunderlich, dass dem Spargel oder der Feige, sowie dem Granatapfel und der Arti-

junge Frauen hemmungslos machen. Sellerie ist reich an Mineralstoffen und sein Geschmack und Geruch sollen die Sinne anregen. Bei Ingwer sind es die ätherischen Öle, die stimulierend wirken sollen.

Exotische und heimische Früchte

Aprikosen sollen Beklemmungen vertreiben und die Erdbeere gilt ebenso als erotische Speise. Die Trauben sind nicht nur ein Energiespender, sondern laden auch zu eroti-

Magen

gegessen. Dill soll – frisch geschnitten genossen – allfällige Beklemmungen vertreiben. Gleiches gilt für den Koriander, der bei Frauen eine starke Wirkung haben soll. Dem Kerbel wird nachgesagt, dass er müde



Männer wieder munter macht. Die Minze soll das Lustempfinden erhöhen und die Petersilie dient als Energiespender. Wenn jemand seine Nervosität vertreiben möchte und gleichzeitig seine Sinne beleben möchte, dann könnte er auf Rosmarin zurückgreifen. Zimt wiederum gilt als anregendes Gewürz, das einen verführerischen Duft verstreut.

Wein und Schokolade

Schokolade ist nachgewiesenermaßen eine aphrodisierende Speise, denn Kakao enthält den Glücksmacher Serotonin. Sekt, Prosecco, Rot- und Weißweine zählen zu den anregenden Getränken. Aber Achtung – ein Zuviel davon kann schnell das Gegenteil bewirken. Deshalb sind alkoholfreie Fruchtcocktails wegen ihrer energetischen Wirkung oft

eine bessere Alternative.

Wissenschaftlich umstritten

Die Forschung steht den Aphrodisiaka skeptisch gegenüber. Allerdings gilt es bei einigen pflanzlichen Stoffen als unbestritten, dass sie eine Wirkung z.B. auf die Durchblutung haben. Bulbea Superba, die Kantharide (spanische Fliege), Alraune Muira puama (Potenzholz) haben beim Mann ihre Bewährungsproben längst be-



standen. Ähnliches gilt für Ginseng bei der Frau.

Atmosphäre mitentscheidend

Die Phantasie spielt beim Sex immer noch eine entscheidende Rolle. Ein Essen in einer emotionalen Atmosphäre regt die Phantasie an. Ein stimungsvolles Ambiente mit Kerzen, Kaminfeuer, romantischer Musik und einer liebevollen Dekoration kann die Wirkung der Liebesspeisen multiplizieren und somit mit diesen einen schönen Beginn für das dann Folgende schaffen. ■

Aphrodite die griechische Liebesgöttin

So betörend wie die griechische Göttin Aphrodite sollen auch Aphrodisiaka sein. Aphrodite ist in der griechischen Mythologie die Göttin der Liebe, Schönheit und der sinnlichen Begierde. Schon ihre Geburt ist stark sexualisiert. So soll sie als Tochter des Uranos aus seinem Blut und Samen, die sich mit Meerwasser vermischt, aus schäumendem Meerwasser geboren worden sein. Nach Homer ist Aphrodite die Tochter von Zeus und Dione. Wieder andere berichten, dass sie aus einer Muschel geboren wurde – daran erinnert ein Bild von Botticelli.

Um Aphrodite ranken sich Sagen über Schönheit, Liebschaften, Betrug und Seitensprünge. So hatte sie auch eine lange Beziehung zum Kriegsgott Ares, aus der u.a. auch Eros – eine nicht minder sexualisierende Gottheit entsprang.

Aphrodite kommt als Liebesgöttin eine Doppelrolle zu. Einerseits ist sie als Aphrodite Urania die Himmelsgöttin, die für die reine, himmlische und edle Liebe steht. Andererseits steht sie als Aphrodite Pandemos für die irdische Liebe – also die gar nicht göttliche, dem Volke eigene Liebe. Dabei wird Liebe eher als Sexualakt verstanden, denn sie soll auch die Schutzherrin der Tempelprostitution gewesen sein. Sie schien der körperlichen Liebe auch nicht abgeneigt gewesen zu sein, wie ihre zahlreichen Affären mit Göttern wie auch mit Sterblichen es wohl zeigen.



Sie ist aber auch Symbol für die Überredungskünste eines erotischen Abenteurers und somit verkörpert sie die süßen Worte, die ein Liebender zu finden hat, um die Geliebte zum Sex zu überreden. Kein Wunder also, dass Liebesspeisen – die so genannten Aphrodisiaka – von der Liebesgöttin abgeleitet sind und diese als Namensgeberin für sexuell stimulierende Speisen fungiert.

Stevia für gesunden Sex

Stevia gegen die Sexkiller Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht.

Sexualstörungen haben verschiedenste Ursachen. Zu den nachgewiesenen gehören die Diabetes und der Bluthochdruck, sowie Übergewicht. Bei diesen Ursachen kann ein neuer natürlicher und rein pflanzlicher „Wunderstoff“ helfen: Stevia.

Stevia ist eine Strauchpflanze, deren Blätter zu einem weißen Pulver extrahiert werden. Dieses Pulver ist bis zu 300 mal süßer als Zucker und verfügt über mannigfaltige gesunde Eigenschaften.

Stevia ist erst einmal eine Alternative zu raffiniertem Zucker. Es gibt viele Studien, die dem Zucker nichts Gutes nachsagen. Der Pharmakonzern Pfizer meint sogar: „Zucker ist Gift“ für die Nerven, da diese durch die Abbauprodukte des Zuckers geschädigt werden können.

Gemäß verschiedener Expertenmeinungen erzeugt Zucker

auch Übergewicht und dieses wiederum gilt als Sexkiller.

Es gibt also eine Vielzahl von Gründen, auf Alternativen zu achten. Eine, die sich in anderen Ländern schon längst bewährt hat, ist Stevia - eine Süßpflanze, die nun bald auch in Europa offiziell als Nahrungsmittel in den Handel kommen soll. Stevia ist in Nord- und Süßamerika, Japan und in vielen anderen Ländern schon längst ein gesundes Süßungsmittel, das als Alternative zu Zucker und auch zu den künstlichen Süßstoffen anerkannt ist und gerne genutzt wird.

Stevia, das auch als Honig- oder Süßkraut bekannt ist, wird seit 5.000 Jahren als Süßstoff aber auch als natürliches Arzneimittel genutzt.

Stevia wird als „Wunderkraut“ gehandelt. Es kann nicht nur unsere vielfach ungesunde Nahrung revolutionieren, sondern hat auch mannigfaltige gesundheitliche Wirkung.

Stevia für Übergewichtige

Stevia hat keine Kalorien und ist deshalb ein geeigneter Ersatz für Zucker. Es gibt aber noch keine Süßstoffe auf Steviabasis - zumindest keine von der EU zugelassenen.

Stevia wirkt positiv auf Diabetiker

Stevia hat im Gegensatz zu Zucker keine Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel - im Gegenteil. Es gibt Studien, die einen positiven Effekt zeigen.

Stevia für die Zähne

Stevia hat eine antibakterielle Wirkung und hilft bei Zahnproblemen wie Zahnfleischbluten, Karies, Zahnbelag und Zahnfleischentzündungen. In Japan gibt es schon seit Jahrzehnten Zahnpflegemittel, die Stevia enthalten.

Stevia bei Haarproblemen

Auch hier hat sich Stevia bewährt - und zwar bei Schuppen, Haarausfall sowie grauen oder glanzlosen Haaren.

Viele andere Effekte

Schon vor rund 300 Jahren hat der spanische Arzt Francisco Hernandéz die Wirkung von Stevia in einem Buch beschrieben und berichtet, dass die Pflanze als Mittel gegen Fieber, Rückenschmerzen, Rheuma, Übelkeit, Infektionen, Haarausfall und Entzündungen eingesetzt werden kann. Vieles hat die moderne Wissenschaft zwischenzeitlich bestätigt. Solche zeigen, dass Stevia in der Lage ist, die Glukose-Toleranz zu verbessern und den Blutzuckerspiegel zu senken.

Stevia ist derzeit in Österreich noch nicht als Lebensmittel erhältlich. ■



STEVIA Atas

Produkte* für Diabetiker und Gesundheitsbewusste

Gemäß verschiedener Forschungsergebnisse wirkt Stevia positiv bei Diabetes!

Stevia senkt den Blutzuckerspiegel! (Dr. Gehrke)

Stevia verbessert die Glucosetoleranz! (Dr. Gehrke)

Stevia normalisiert den Blutzuckerspiegel! (Dr. O. Weise, Mediziner)

Stevia braucht kein Insulin, um im Körper verarbeitet zu werden! (Freisling, Ernährungsexperte)

Durch Stevia kommt es – im Gegensatz zu raffiniertem Zucker - zu keiner Insulinausschüttung! (Dr. O. Weise)

Stevia hat keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und ist nahezu kalorienfrei! (Brockhaus-Gesundheit)

Stevia eignet sich gut als Süßungsmittel für Diabetiker und Menschen, die auf ihr Gewicht achten müssen. (Brockhaus-Gesundheit)

Starterpaket
um nur € 24,90
Sie sparen
25 Prozent!



STEVIAAtas 300er, 50-Gramm-Dose
in Pulverform ist ein hochwertiges 96%-Steviol-Glykosid
mit einem Rebaudiosid-A-Anteil von 25%
ohne sonstige Zusatzstoffe
mit einer 300mal stärkeren Süßkraft als Haushaltszucker.

9,90 Euro



STEVIAAtas Tabs,
200 Stück aus hochwertigem Steviol-Glykosid,
20% Steviol Glycoside (davon 90 % Rebaudiosid A)
ohne Lactose und ohne synthetische Süßstoffe

8,90 Euro



STEVIAAtas Liquid 30ml
aus Steviablättern gewonnen
mit 20 % Steviol-Glykoside

7,90 Euro



STEVIAAtas 25-Gramm Stevia-Blätter
aus reinen und 100prozentigen Steviablättern
handgepflückt und sorgfältig getrocknet
aromatisch und mit natürlicher Süße

6,40 Euro



STEVIAAtas Starterpaket
bestehend aus je einem Stück STEVIAtas 300er,
50-Gramm-Dose, STEVIAtas Tabs, STEVIAtas
Feinschnitt Blätter und STEVIAtas Liquid 30ml
zum Sonderpreis – **Sie sparen 25 Prozent!**

24,90 Euro



**Bestellungen unter www.steviatas.at
oder unter 0810 900311**

Die angeführten Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer, exklusive Versandkosten.

* Stevia-Produkte sind innerhalb der EU nicht als Nahrungsmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder Nahrungszusatzstoffe zugelassen. Sie sind aber in anderer Form frei verkäuflich. Deshalb sind obige Produkte als Basisprodukt für die Kosmetik ausgewiesen.



Wenn dem

Erektionsprobleme -

Rund 30 Prozent der Männer wissen von Erektionsproblemen zu berichten. Das Thema ist also weit verbreitet und dennoch tabuisiert. Wer möchte schon als „halber Mann“ gelten. Impotenz ist in der heutigen Gesellschaft ein Makel, den die Betroffenen gerne beseitigt wüssten. „Unter Impotenz versteht man die Unfähigkeit, die für eine zufriedenstellende sexuelle Aktivität ausreichende Erektion zu erlangen bzw. halten zu können“, konkretisiert Univ. Doz. Dr. Eugen Plas im Forum sexworker. Impotenz gilt als Krankheit und hat somit Ursachen. Die „erektile Dysfunktion“ wie sie medizinisch korrekt heißt, kann in allen Altersgruppen auftreten, wiewohl das Problem mit zunehmendem Alter häufiger wird.

Psychische Belastung

Eine erektile Dysfunktion ist in den meisten Fällen eine psychische Belastung, die zu einer Verschlechterung der Lebensqualität führen kann. Versagensängste, das Gefühl der Minderwertigkeit, die Angst vor dem Altern oder bei jungen Männern die Angst vor Beziehungs- und Liebesverlust, sind nur einige Emotionalitäten, die auftreten können.

Achtung – ein Symptom für andere Krankheiten

Erektionsprobleme haben immer Ursachen. Sie können

aber auch auf andere Krankheiten hinweisen, deshalb ist eine rasche Abklärung beim Urologen in jedem Fall sinnvoll. Diese wissen, dass Erektionsstörungen oft das erste Symptom eines bis dahin unerkannten Diabetes mellitus oder einer koronaren Herzerkrankung sein können.

Komplexes System

Bei einer Erektion spielen Nerven, Blutgefäße, Hormone und die Psyche mit. Somit gibt es auch viele Möglichkeiten, die als Ursache für Erektionsprobleme in Frage kommen können. Der im nebenstehenden Kasten beschriebene Vorgang, wie eine Erektion entsteht, kann an verschiedensten Stellen gestört sein. Es können also sowohl physische (körperliche) wie auch psychische (seelische) Ursachen für die Impotenz verantwortlich sein. Die Medizin geht heute davon aus, dass Erektionsstörungen in den meisten Fällen multifaktoriell bedingt sind. Das macht die Ursachensuche und die Behandlung natürlich nicht leichter.

Organische Ursachen

Im Alter lassen die Vitalfunktionen nach, so ist das Alter einer der körperlichen Gründe. Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Adipositas (Fettsucht), Hormonstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder das metabolische Syndrom

Mann die Kraft fehlt

Ursachen und Behandlungen

sind weitere Beispiele, die als Risikofaktoren bzw. mögliche Ursachen gelten. Die Liste ist aber weit länger, so können auch erhöhte Cholesterinwerte, Arterienverkalkung (Arteriosklerose), Bestrahlungen, Bandscheiben- oder Wirbelsäulenverletzungen, Schilddrüsenerkrankungen, Leber- oder Nierenleiden oder Schlafapnoe Auslöser dafür sein. Aber auch Prostata-Entzündungen kommen ebenfalls als mögliche Ursachen in Frage. Als primäre organische Ursachen gelten Störungen bei der Durchblutung, Schädigung im Nervensystem, Hormonstörungen oder eine Schädigung des Schwellkörpergewebes.

Psychische Ursachen

Bei erektiler Dysfunktion sind sich die Experten einig, dass seelische Ursachen ein wichtiger Faktor sind. Beispiele, die zu Erektionsproblemen führen können, sind Depressionen, Partnerkonflikte, mangelndes Selbstbewusstsein, Versagensängste, verdrängte Homosexualität, beruflicher Stress, Kränkungen u.a.

Weitere Ursachen

Übermäßiger Nikotingenuss, Alkoholmissbrauch und Drogen können auch zu Impotenz führen. Desweiteren berichtete das Deutsche Ärzteblatt, dass Medikamente bzw. deren Nebenwirkungen als Verursacher sexueller Dysfunktionen gleichfalls zu berücksichtigen sind.

Behandlungen

„Je früher Erektionsstörungen behandelt werden, desto besser sind die Erfolgschancen. Durch die erfolgreiche Behandlung wird die Lebensqualität des Mannes verbessert. In vielen Fällen trifft dies auch auf die Lebensqualität des Partners sowie auf die Qualität der Beziehung im Allgemeinen zu“, ist Dr. Plas überzeugt (Quelle: Forum sexworker 2007).

Je nach Ursache können schon Änderungen der Lebensführung, der Ernährung oder eine Medikamentenumstellung zu ersten Erfolgen führen. Es gibt mittlerweile auch sehr wirksame Medikamente, die das Problem lösen können. Die so genannten PDE-5-Hemmer überfluten den Posteingang vieler Computerbenutzer. Unter den PDE-5-Hemmern finden sich Viagra, Cialis und Levitra, die übers Internet ohne Rezept und nicht selten in gefälschten Varianten angeboten werden. Deshalb sollte man von solchen Angeboten die Finger lassen und auf jeden Fall den Facharzt fragen. Jedenfalls haben sich diese Pillen in vielen Fällen als sehr hilfreich erwiesen und in viele Schlafzimmer wieder Spannung und Leidenschaft gebracht.

Wenn die PDE-5-Hemmer nicht vertragen werden, gibt es Alternativen. So können Medikamente mittels einer sehr dünnen Nadel direkt in den Schwellkörper des Penis gespritzt werden – das nennt sich Schwellkörper-Autoinjektionstherapie. Der

Mann macht das in der Regel selbst, direkt vor dem Geschlechtsverkehr – die Therapie ist praktisch schmerzfrei.

Eine Variante ist die sogenannte Vakuumpumpe, die etwas altmodisch und kompliziert wirkt und wohl auch nicht sonderlich erotisierend ist. Da verhält es sich mit den Schwellkörper-Implantaten – also mit den Penisprothesen – anders. Eine weitere Option stellt die hydraulische Penisprothese dar. Diese ermöglicht eine natürlich wirkende Erektion. Bei dieser Variante wird ein Pumpsystem implantiert, das am Hodensack ertastet wird und so leicht bedienbar ist. Bei dieser Prothese wird bei Bedarf Wasser in den Schwellkörper gepumpt und nach dem Geschlechtsverkehr in den Behälter im Bauchraum zurückgepumpt. Das alles geht völlig unauffällig vor sich und außer einer kleinen Narbe ist auch nichts sichtbar.

Abgesehen von Medikamenten und Prothesen haben sich auch psychotherapeutische Behandlungen bewährt. Wenn die Ursache eine seelische ist – und dies ist durchaus häufig der Fall –, ist es naheliegend, eine psychische Therapieform zu wählen. Viele Männer wischen aber psychische Probleme als mögliche Ursache ihrer erektilen Dysfunktion zur Seite – was einer Bewusstseinsbildung bedarf.

Erektionsprobleme sollten rasch behandelt werden – je früher eine Diagnose gestellt wird, desto besser sind die Erfolgschancen. ■

Wie entsteht eine Erektion

Sinnliche Reize werden im Gehirn aufgenommen und bewertet.

Vom Gehirn werden Nervenimpulse über das autonome Nervensystem (Parasympathikus) an den Penis gesendet.

An den Nervenenden werden Neurotransmitter freigesetzt, die über eine komplexe biochemische Reaktionskette eine Erschlaffung der glatten (nicht willkürlich beeinflussbaren) Schwellkörpermuskulatur bewirken.

Durch das Erschlaffen der Schwellkörpermuskulatur werden die Hohlräume in den Schwellkörpern (corpora cavernosa) größer und Blut strömt ein.

Das einströmende Blut bewirkt eine Vergrößerung (Tumescenz) des Penis. Da die Schwellkörper von einer festen Haut (Tunica albuginea) umgeben sind, werden durch die Ausdehnung der Schwellkörper die Venen komprimiert. Damit wird der Blutabfluss stark gedrosselt. Die vollständige Versteifung (Rigidität) wird durch eine Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur (Mm. ischio-cavernosi) erreicht. Dabei entstehen in den Schwellkörpern Blutdruckwerte, die größer als 400 mm Hg sein können.

(Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion – www.impotenz-selbsthilfe.de)

Butea Superba - natürliches Potenzmittel

Die natürliche Potenz liegt in den Regenwäldern Thailands. Dort wächst eine seltene Pflanze – die Butea superba. Die Thais nutzen schon seit Jahrhunderten die Knollen als Potenzmittel. Butea Superba ist die natürliche und pflanzliche Antwort auf Viagra, Cialis oder Levitra. Der Pharmakologe und Herbalspezialist Prof. Dr. Nikorn Kitkarnkar weiß um die Wirkungsweise der Pflanze Bescheid. „In der Pflanze ist ein dem menschlichen Hormon Testosteron ähnliches, androgenes Phytohormon enthalten.

die Quantität der Spermien.“ Die potenzsteigernde Wirkung wurde in vielen Anwendungs- und wissenschaftlichen Studien erwiesen.

Butea ist aber auch ein Verjüngungsmittel für den Mann. Sie erhält die „Manneskraft“ und stellt sich Alterserscheinungen in vielfältiger Hinsicht entgegen. Die verjüngende Wirkung wird bei Haut und Haaren, im Gesicht, bei der Muskelkraft sichtbar. Außerdem schützen die Wirkstoffe das Herz, beugen Prostataleiden und Schlaganfällen vor. Weiters wird der Pflanze eine

dem Testosteron ähnliches, androgenes Phytohormon enthalten. Zu den weiteren Inhaltsstoffen gehören unter anderem auch bioaktive flavonal Glicoside, Mediicarpin, vier Isoflavone, Formononetin, Prunetin, 7-Hydroxy-6, 4'-dimethoxyisoflavone, 7,4'-dimethoxyisoflavone, sowie 17-Alpha-Methyltestosterone.

Dr. Matthias Mönch rät zu folgender Dosierung: „400mg Butea Pulver einmal täglich zur selben Zeit einnehmen. Kohlen säurearmes Mineralwasser verwenden, auch wenn Sie Butea in Kapselform wollen.

Gegen eine regelmäßige Einnahme spricht nichts, sofern Sie darauf achten, dass nach einer dreimonatigen Kur, eine einmonatige Pause eingelegt wird. Danach können Sie Butea superba für weitere drei Monate täglich zu sich nehmen. Eine höhere Dosierung erhöht merklich die sexuelle Lust, bzw. den sexuellen Antrieb. Butea ist frei von Nebenwirkungen.“

Professor Kitkarnkar kombiniert Butea mit anderen natürlichen pflanzlichen Wirkstoffen. Eine Verbindung mit Ginseng, Morinda, Cinnamon u.a. wirkt sich zum einen positiv auf das Liebesleben aus, ist aber laut Nikorn auch günstig bei Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauferkrankungen.

Butea superba ist in Südostasien und Asien ein beliebtes Mittel bei Erektionsproblemen. Jährlich gehen Millionen Kapseln nach China. In Europa ist die „Wunderwurzel“ noch eher unbekannt. Anwender schwören auf die Wirkung:

Alexander E.: „Mit Butea habe ich keine Erektionsprobleme mehr. Ich bin froh, dass das auch mit natürlichen Mitteln geht und ich keine Chemie einnehmen muss.“

Nikolaus S. meint: „Eine Kapsel reicht um die Kraft dorthin zu bringen, wo sie gebraucht wird. Mir und meiner Frau ging es um die Qualitäten stärker, länger, intensiver - Butea sorgt dafür.“

Infos: www.butea.eu



Außerdem gibt es weitere bioaktive Inhaltsstoffe. Diese wirken einerseits erektionsfördernd und sie haben auch eine positive Wirkung auf die Qualität und auf

positive Wirkung auf das Gedächtnis nachgesagt. Professor Kitkarnkar forscht seit vielen Jahren mit der Pflanze.

Verwendung finden die Knollen der Pflanze, die ein



Bild links:
Der thailändische Herbaexperte Dr. Nikorn Kitkarnkar hat schon tausenden Männern ihre Kraft wiedergegeben.

Bild ganz oben:
Aus dieser Wurzel wird ein wirkungsvolles Pulver gewonnen.

Bild oben:
Der Butea-Strauch scheint unauffällig, seine Wurzel hat eine große Wirkung.

BUTEAnatur

mit Geld-Zurück-Garantie!



Natürliches Potenzmittel mit Butea superba

10 Stück Kapseln zu 29,90 Euro

Mit Geld-Zurück-Garantie*

Bestellen Sie unter www.butea.eu oder unter 0810 900355



*Probieren Sie BUTEAnatur. Wenn sich nicht zufrieden sind, senden Sie uns die angebrochene Packung mit mindestens acht Stück BUTEAnatur zurück und wir überweisen Ihnen umgehend Ihr Geld zurück.



Wennes im Schlafzimmer

Frigidität - die weibliche

Sexualität störend wirken. Die Erziehung und Sozialisationsfaktoren haben Einfluss. So können durch die Eltern vermittelte Werte das Sexualverhalten beeinflussen – z.B. dann, wenn durch eine streng konservative Erziehung die Sexualität als unmoralisch, schmutzig und nur der Fortpflanzung dienlich angesehen wird, kann in der Folge diese oft nicht genossen werden.

Natürlich können Probleme in der Partnerschaft Einfluss auf das Lustempfinden der Frau nehmen. Tägliche Streitereien, mangelnde Kommunikation, Abwertungen und Kränkungen, fehlende Akzeptanz oder männliche Dominanz sind ebenfalls als mögliche Gründe für weibliche Sexualstörungen bekannt.

Nachdem zwischen 20 und 25 Prozent der Mädchen sexuellem Missbrauch ausgesetzt sind, ist es nicht verwunderlich, dass solches in späterer Folge zu Problemen führen kann. Aber auch andere traumatische Erfahrungen, wie Vergewaltigungen oder ein schlimmes „erstes Mal“ können nachhaltig wirken.

Symptomatik

Die Symptome sind in verschiedene Kategorien einzuteilen. Manche Frauen klagen über das Fehlen von Lust- und Erregungsgefühlen. Bei anderen bildet sich trotz sexueller Stimulation nur wenig oder keine Scheidenflüssigkeit, so dass der Geschlechtsverkehr schmerzhaft werden kann. Es versagt also die genitale Reaktion.

Fünf Prozent der Frauen klagen darüber, noch nie einen Orgasmus erlebt zu haben und zwanzig Prozent darüber, nur selten zum Höhepunkt zu kom-

Frauen haben sich aus der sexuellen Abhängigkeit der Männer weitestgehend befreit. War früher und auch heute noch in anderen Kulturen die sexuelle Erfüllung dem Mann vorbehalten, so ist

heute eine sexuelle Gleichberechtigung gesellschaftlich anerkannt. So rücken auch Sexualstörungen der Frau mehr in den Mittelpunkt der Diskussion. Solche werden mit dem Ausdruck „Frigidität“ zusammen-

gefasst, wiewohl die Bezeichnung durchaus abwertend klingt, weil der Begriff „Geschlechterkälte“ bedeutet. Das Wort „frigidus“ bedeutet nämlich kalt oder kühl – der Frau wird also bei Sexualproblemen eine „Gefühlskälte“ unterstellt, was wohl so nicht behauptet werden kann. Heute spricht man von einer sexuellen Dysfunktion.

Ein Drittel der Frauen betroffen

Sexualstörungen sind immer noch tabu. Niemand will zugeben, dass es im Bett nicht so klappt, wie es erwünscht wäre oder wie es die leidenschaftlichen Szenen in Kino und Fernsehen vorzeigen. Zumindest vorübergehend sind rund ein Drittel der weiblichen Bevölkerung von Sexualstörungen betroffen. Solche Störungen treten in unterschiedlichen Formen auf und betreffen das Verlangen nach Sexualität, die Erregung, den Orgasmus und sexuell bedingte Schmerzen.

Verschiedene Ursachen

Auch Frauen stehen unter einem starken Leistungsdruck und dieser kann die Ursache für Unlust bzw. für eine Sexualstörung sein. Ebenso können Ängste in Bezug auf die eigene



Institut für Lebenskunst
Psychotherapie Diagnostik Coaching

Partnerschaft
und
Liebeskunst

Dr. Sonja Kinigadner
Elisabeth Siebenhofer

Rudolf Zeiler-Casse
5121/2
A-1230 Wien

Teil / Fax: 888 76 77
office@institutlebenskunst.at
www.institutlebenskunst.at

kalt wird

he Sexualstörung

men. Bei Orgasmusstörungen, die zu den weiblichen Sexualstörungen gehören, ist der Zeitpunkt oder das subjektive Erleben des Orgasmus betroffen. Die betroffenen Frauen erleben zwar eine Phase der sexuellen Erregung – allerdings bleibt der Orgasmus aus oder er tritt stark verzögert auf.

Treten nach dem Geschlechtsverkehr wiederholt anhaltende genitale Schmerzen auf, dann spricht man von einer Dyspareunie. Bei manchen Frauen kommt es zu einer unwillkürlichen Verkrampfung, die den Verkehr auch verhindern kann. Dies wird als Vaginismus bezeichnet.

Behandlung/ Therapie

Bei sexuellen Funktionsstörungen der Frau ist zwischen psychologischen Interventionen und einer medikamentösen Behandlung zu unterscheiden. Vielfach werden Hormone verabreicht. Dies kann z.B. in der Menopause sinnvoll sein.

Vordergründig in der Behandlung sind aber psychologische Interventionen. Solche reichen von einer aufklärenden Sexualberatung, über eine Sexualtherapie, bei der sexuelle Konflikte geklärt, Ängste und Vermeidungsverhalten abgebaut werden bis hin zur Psychotherapie, die tieferliegende Ursachen offenlegen und beseitigen kann. Ob medizinisch oder psychologische Instrumente einzusetzen sind, muss ausreichend abgeklärt werden. Außerdem ist zu entscheiden, ob eine Einzel- oder Paartherapie sinnvoll wären. Jedenfalls brauchen die meisten Frauen auf eine sexuelle Erfüllung nicht verzichten. Therapeutische Maßnahmen dafür gibt es.



ZEST

Zentrum für Sexualtherapie

Sexualtherapie und Sexualberatung Einzel- und Paartherapie Diagnostik

bei:

Beziehungsproblemen und Paarkonflikten
Emotionsstörungen, Sexualstörungen,
Ängsten und Hemmungen
Orientierungsproblemen (z.B. Homosexualität)

Beispiele:

sexuelle Unlust, sexuelle Abneigung, Erregungsstörungen,
Erektionsstörungen, Orgasmushemmungen, vorzeitiger
Samenerguss, Scheidenkrämpfe, Schmerzen u.a.

Team:

DDDr. Karl Isak, Dr. Lieselotte Fieber,
Dr. Simon Colins, Mag. Renate Pils

Standorte Wien:

Semperstraße 16-18/17
1180 Wien

Brunner Straße 190/10/2
1210 Wien

Tel. 0664 8917513
wien@zest.at

Standort Klagenfurt:

Teichstraße 8
9020 Klagenfurt
Tel. 0664 559 20 30
klagenfurt@zest.at

Standort Villach:

Industriestraße 1
9241 Wernberg
Tel. 04252 24 5 20
Fax 04252 24 5 20-4
villach@zest.at



www.zest.at

Die Libido – wo der Sexualtrieb zu Hause ist.

Die menschlichen Triebe sind zwar immer wieder in Diskussion, gleichzeitig sind sie auch unwidersprochen. Niemand wird den Selbsterhaltungstrieb in Frage stellen, der wiederum – laut Sigmund Freud – die Basis für andere Triebe darstellt, denn die menschlichen Triebe dienen allgemein der Lebens-, Art- und Selbsterhaltung. Freud differenziert aber und unterscheidet in Primär- und Sekundärtriebe – beide sind von Geburt an vorhanden. Zu ersteren zählen das Bedürfnis nach Nahrung, Wasser, Sauerstoff, Ruhe, Sexualität und Entspannung. In die zweite Kategorie fallen z.B. das Bedürfnis nach Anerkennung und Sicherheit. Heute finden wir die Triebtheorie eher in der Motivationsforschung wieder.

Wie auch immer, das Verlangen nach Sexualität und Befriedigung ist jedenfalls ein menschliches Faktum und dafür ist die Libido verantwortlich. Der Begriff Libido steht für Begehren, Begehrlichkeiten bzw. im engeren Sinne für Wollust, Trieb, Lüste, Maßlosigkeit und stammt aus der Psychoanalyse. Er bezeichnet jene psychische Energie, die mit den Trieben der Sexualität verknüpft ist. Heute ist der Begriff Libido auch als Synonym für sexuelle Lust und Begehren in den allgemeinen Sprachgebrauch eingegangen.

Die Libido wird über sinnliche Reize wie auch über die Phantasie angeregt. Hier setzen therapeutische Maßnahmen wie die „Mentalpsychologischen Interventionen“ von DDDr. Karl Isak an, die dem Unterbewussten eine gesunde Nahrung geben.

Sexuelle Probleme werden im Kopf

Psychologie und Psychotherapie helfen bei Sexualstörungen

Seit Viagra und anderen Potenzmitteln scheint für viele Männer, die mit einer erektilen Dysfunktion konfrontiert sind, das Problem gelöst. In der Tat funktioniert es im Bett wieder. Allerdings wird mit der blauen Pille wohl nur das Symptom behandelt, nicht aber die Ursache. Bei Frauen helfen solche Pillen ohnehin nicht. Bei den Geschlechtern ist deshalb bei sexuellen Problemen angeraten, das Problem dort zu behandeln, wo es zum Großteil auch angesiedelt ist – in der menschlichen Psyche.

Die meisten Ursachen für sexuelle Dysfunktionen liegen in der Psyche. Ängste, Stress, Überforderungen, falsche Erwartungen, frühere Traumata, Enttäuschungen, Kränkungen und Abwertungen können direkt auf das sexuell bestimmte Seelenleben wirken. Aber auch neurotische Krankheiten, wie z.B. Depressionen oder Angstzustände können sich negativ auswirken. In allen Fällen haben sich psychotherapeutische Maßnahmen bewährt.

Der Therapeut DDDr. Karl Isak bestätigt aufgrund vieler Beispiele seiner Klienten, dass in den meisten Fällen einer Sexualstörung vergangene Ereignisse zu berücksichtigen sind. „Ein 40-jähriger, der in einem kleinen Dorf im 'Schutze' der Kirche aufwuchs und von dem jegliche Se-

xualität ferngehalten wurde, hatte mit zwanzig seinen ersten sexuellen Kontakt. Er leidet unter vorzeitigem Samenerguss, dessen Ursache wohl in der einschränkenden Sozialisation zu suchen ist.“

Die häufigsten Beschwerden sind sexuelle Lustlosigkeit (Appetenzstörung, Libidoverlust), sexuelle Hemmungen oder Blockaden, sexuelle Abneigungen (sexuelle Aversion), ausbleibender Orgasmus (Anorgasmie), Orgasmus ohne Befriedigung, Fetischismus, Erregungsabbruch, Erektionsstörungen, ausbleibende Erregung, vorzeitiger Samenerguss, ausbleibender Samenerguss, Vaginismus (Scheidenkrampf), Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, nachorgastische Reaktionen (z.B. Depression, Gereiztheit, Kopfschmerzen, Wein- oder Lachanfälle), Perversionen und andere sonstige Störungen (z.B. Pädophilie, Sodomie, Exhibitionismus, usw.). Der Wiener Sexualtherapeut Richard L. Fellner ist sich mit anderen Experten einig, dass die meisten sexuellen Störungen zwar organisch auffällig sind, für diese aber in der überwiegenden Anzahl der Fälle psychische Ursachen zumindest mitverantwortlich sind.

Für die Sexualtherapeutin Dr. Lieselotte Mäni Kogler stehen die Gefühle im Mittelpunkt: Sexualtherapie versucht also, das komplexe Beziehungsgefüge

zweier Individuen zu erkennen und darzustellen. Gleichzeitig brauchen die Partner von der Therapeutin konkrete Ansatzpunkte für neue Erfahrungen in der Sexualität und in der Beziehung. Ich versuche also in der Sexualtherapie Elemente der Beziehungsgestaltung einzuführen und durch Übungen andere Denkmuster, Handlungsmuster und neue Emotionen aufzubauen. Sexualtherapie ist intensive Arbeit an und mit Emotionen.“

Isak bestätigt dies und verweist auf oft gestörte Emotionen in der Kindheit, wie bei einer 60-jährigen Klientin, die in ihrer Kindheit vom Vater missbraucht wurde und in ihrem Leben nie einen Orgasmus erleben konnte.

Viele Therapieformen

Sexualstörungen gehören in die Hände von Experten. DDDr. Karl Isak verweist auf die Vielzahl von Therapiemöglichkeiten, die auf die einzelnen Problemfelder abgestimmt werden müssen. „Das verlangt ein therapeutisches Wissen, denn eine Libidostörung muss anders therapiert werden als ein Vaginismus.“ Für Isak sind auch die Ziele entscheidend und ebenso ist die Ursachenklärung wichtig. „Liegt die Ursache in einem vielleicht nicht bewussten Missbrauch, ist tiefenpsychologisch vorzugehen, gibt

gelöst



es Probleme in der Partnerbeziehung kann verhaltenstherapeutisch interveniert werden. Oft gibt es auch Zusammenhänge, die therapeutisch erst aufgedeckt werden müssen und gar nicht so selten ist eine Partnertherapie sinnvoll“, legt Isak nach.

Weniger krankheitsindiziert sind Partnerschaftsseminare, Tantraseminare, Massageworkshops. Es gibt auch viele esoterische Angebote, auf die hier nicht weiter eingegangen werden soll, was aber nicht heißen soll, dass sie wirkungslos sein sollen, denn Sexualität ist eine Kopfsache und deshalb kann schon die alleinige Beschäftigung mit dem Thema Abhilfe schaffen.

Sex als Sucht

Klagen viele darüber, dass ihr Sexualleben nicht mehr so funktioniert wie es sollte, gibt es auch eine Vielzahl, die mit dem gegenläufigen Phänomen kämpft. Sie können nicht mehr aufhören,

denken den ganzen Tag nur an das „eine“ und haben sich nicht mehr unter Kontrolle. Ihr Leben wird von Sex bestimmt. Wird Sex zur Sucht, dann liegt zweifelsfrei eine Krankheit vor.

Sexsucht gibt es genauso wie die Glücksspiel-, Kauf- oder Computersucht. Diese Suchtformen gehören zu den verhaltensbezogenen Abhängigkeiten. Da für Sexstüchtige meist die geeigneten Partner fehlen, wenden sie sich in erster Linie sich selbst zu. Mithilfe von Pornofilmen oder einschlägigen Internetseiten befriedigen sie sich täglich – oft mehrmals und oft über Stunden hinweg. Für diese Menschen bricht der Alltag zusammen, denn es gibt nur mehr ein Thema. Manche versuchen, ihre Sucht durch käufliche Liebe zu befriedigen und geben dafür ein kleines Vermögen aus.

Auch bei der Sexsucht liegen die Ursachen meist in der Vergangenheit. Experten schätzen, dass vier von fünf Sexstüchtigen

als Kinder missbraucht wurden. Außerdem finden sich in Familien von Sexstüchtigen andere Suchterkrankungen – zum Beispiel Alkohol- oder Medikamentensucht.

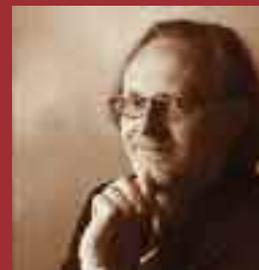
Für den Therapeuten DDDr. Karl Isak wirkt der Orgasmus für den Sexstüchtigen als Ersatz für fehlende positive Emotionen. Die Betroffenen versuchen mit ihren sexuellen Handlungen andere Gefühle wie Angst und Verzweiflung, Einsamkeit und Alleinsein zu überdecken. Nicht selten versteckt sich hinter der Sucht eine Sehnsucht nach dem, was fehlt – wie z.B. eine harmonische Beziehung, ein fester Partner oder einfach nur emotionale Geborgenheit.

„Sexstüchtige brauchen eine Psychotherapie, in schweren Fällen kann sogar ein Klinikaufenthalt in einer auf Suchterkrankungen spezialisierten Einrichtung sinnvoll sein“, meint Isak, der auf einschlägige Erfahrungen verweisen kann. ■

Kontakt

DDDr. Karl Isak,
ZeST - Zentrum für
Sexualtherapie
Semperstraße 16-18/17
1180 Wien
isak@zest.at
www.zest.at
Tel. 0664 89 17 513

Karl Isak ist Begründer des Zentrums für Sexualtherapie (ZeST) und arbeitet als Therapeut in freier Praxis. Er baut auf tiefenpsychologische Verfahren und sieht viele Probleme im Unbewussten des Menschen versteckt - wo auch die Lösungen zu finden sind. „Vieles, was verdrängt wurde oder verleugnet wird, verursacht Probleme - z.B. Ängste, Sexualstörungen, Somatisierungen, uvam.“





Homosexu

Homosexualität wurde noch vor wenigen Jahrzehnten als Krankheit bezeichnet. Diese Zeiten sind vorbei. „Homosexualität ist nach heutiger Auffassung eine normale Variante der sexuellen Orientierung“, so Dr. Eva Mückstein vom Berufsverband der Psychotherapeuten. Allerdings gibt es trotz einer aufgeklärten Gesellschaft, Love Parades in ganz Europa und Prominente, die sich ihrer Neigungen nicht schämen, bei vielen Menschen nach wie vor Vorbehalte. So ist für Homosexuelle die Normalität noch lange nicht erreicht. Auch der österreichische Schauspieler, Entertainer und Moderator Alfons Haider, hat sein Outing bereut, weil er mit den nachfolgenden Reaktionen nicht gerechnet hatte.

Stigmata und Ausgrenzung

Homosexualität ist für die Betroffenen immer noch mit einem Stigma verbunden. Abwertungen, Diskriminierungen, Kränkungen und Ausgrenzungen erfahren Betroffene im Alltag und leiden nicht selten darunter. Arbeitskollegen machen sich lustig, Eltern verstoßen ihre Kinder, Chefs ziehen Heterosexuelle vor - das sind nur einige Beispiele von vielen.

Die Folgen sind vielfältig. Das Selbstbewusstsein leidet, sozialer Rückzug ist oft die Folge und sogar Persönlichkeitsstörungen können auftreten. Betroffene leiden seelisch

und in weiterer Folge auch körperlich.

Der Wiener Arzt und Psychotherapeut i.A.u.S., Dr. Simon Colins, weiß aus seiner Arbeit mit Homosexuellen, was notwendig ist. „Diese Gruppe ist sich ihrer Außenseiterrolle bewusst, hat offene oder subtile Ablehnung erfahren und stößt oftmals auf Unverständnis und sogar Feindseligkeiten. Viele benötigen Unterstützung zur Stärkung der Geschlechtsidentität.“ Für Colins geht es auch darum, das eigene Ich zu erkennen und diesem seinen berechtigten Platz einzuräumen.

Heilung ist Unfug

„Homosexualität ist keine Krankheit und somit gibt es nichts zu heilen“, stellt Colins klar. Experten sind sich einig, dass die sexuelle Orientierung keine Wahl ist und nicht geändert werden kann. Leider versuchen noch immer verschiedene Therapeuten Homosexuelle zu „heilen“ - das hat eine Untersuchung von Forschern bei britischen Psychotherapeuten ergeben. Experten, wie Dr. Simon Colins warnen davor, dass solche Absichten nicht nur wissenschaftlicher Unfug ist, sondern auch schlimme psychische Folgen haben kann. „Jedenfalls sind Homosexuelle schlecht beraten, wenn sie - z.B. durch Druck von außen oder auch durch unbewusste oder direkte Interventionen von Therapeuten ‘umgepolt’ werden wollen“, meint Colins.

alität als Belastung



Coming-out mit negativen Folgen

Die Gesellschaft ist gnadenlos. Was nicht zum eigenen Selbstbild passt, wird als gefährlich, unpassend und als nicht adäquat angesehen. Schwule und Lesben sind nicht selten willkommene Feindbilder und Projektionsflächen für die nicht verarbeiteten Probleme einzelner Mitglieder der Gesellschaft. Hierin liegen die Gründe für Diskriminierungen und sogar gewalttätigen Übergriffen gegenüber Homosexuellen.

Wann Hilfe suchen?

Homosexuelle, die ein Coming-out vorhaben, brauchen oft Unterstützung. Für Dr. Colins ist ein Outing ein wichtiges Thema, das therapeutisch begleitet werden sollte, weil die sexuelle Orientierung für die geistige und in der Folge auch für die körperliche Gesundheit wichtig ist. „Die schwule oder

lesbische Identität soll wahrgenommen werden - das stärkt das Selbstbewusstsein und schützt vor seelischen Krankheiten.“

Auch der schwule Arzt Dr. Horst Schalk vertritt eine klare Meinung: „Ich kann nur jedem raten, sich so früh wie möglich zu outen, zumindest bei den nahestehenden Menschen.“

Allerdings kann ein Coming-out wegen der immer noch gegebenen Vorurteile innerhalb der Gesellschaft ein schwerer Schritt werden - verbunden mit Ängsten und emotionalen Schmerzen. Oft besteht die Befürchtung, dass Freunde, Familie, Mitarbeiter, Nachbarn und Gemeinde einen ausgrenzen bzw. ausstoßen. In solchen Fällen kann ein Psychotherapeut helfen. „Entscheidend ist die eigene Orientierung. Auf die Dauer kann man sich nicht selbst belügen. So ein Schritt braucht oft eine Vorbereitung und eine Begleitung.“ Dr. Colins Tarsienne-Dick macht Betroffenen Mut zum Outing und steht

Schwulen und Lesben in einer solch schwierigen Lebensphase zur Seite.

Paradigmenwandel

Je mehr Schwule und Lesben sich zu ihrer sexuellen Orientierung bekennen und diese auch öffentlich machen, desto mehr wird die Gesellschaft in Toleranz geübt. Eine solche erreicht zumindest schon die staatlichen Stellen, aber noch nicht die Kirche. Diese findet die Neigung als „objektiv ungeordnet“, weil beim Geschlechtsakt „die Weitergabe des Lebens ausgeschlossen bleibt.“

Regenbogenparaden und love-parades, Schwulen- und Lesbenvereine, aber auch liberalere Gesetze und positives Medienecho tragen zu einem Umdenken bei - gleichzeitig sind sie für die Gegner willkommene Angriffspunkte. So bleiben die Ängste der Betroffenen aufrecht. ■

Kontakt

Dr. Simon Colins
ZeST - Zentrum für
Sexualtherapie
Semperstraße 16-18/17
1180 Wien
colins@zest.at
www.zest.at
Tel. 0664 89 17 513

Dr. Colins kooperiert mit dem Zentrums für Sexualtherapie (ZeST) in Wien, das sich speziell mit Themen rund um Sexualstörungen beschäftigt. Colins beschäftigt sich mit den Problemfeldern rund um die Homosexualität.



Sexualität im Alter

Sex hält gesund und jung - bis ins hohe Alter

Spätestens seit über 60jährige wie Niki Lauda, Paul McCartney, Nick Nolte Väter wurden, wurde auch klar, dass diese in diesem Alter auch Sex haben. Jugendliche können sich nur schwer vorstellen, dass in den Schlafzimmern ihrer Eltern Erotisches passiert, und noch weniger können sie sich vorstellen, dass es bei ihren Großel-

ter noch manchmal „knistert“. Dass sogar in Altersheimen geliebt wird, ist für deren Besucher unvollständig. Aber Sexualität im Alter ist ein Faktum, das immer mehr an Aktua-

lität gewinnt – wohl auch deshalb, weil wir immer älter werden.

Alle wollen alt werden, aber keiner will alt sein

Sexualität ist ein Jugendthema. Die Massenmedien vermitteln uns, wer zu lieben hat. Fast in jedem Film gibt es Bett- szenen und aus Inseraten und

wird. In Altersheimen verbieten die meisten Heimordnungen sexuelle Handlungen. Die Organisation in solchen Einrichtungen, wo Pfleger und Angestellte kaum eine Intimsphäre zulassen, schließt sexuelle Handlungen ohnehin beinahe aus. Ja, es geht sogar so weit, dass Sexualität im Alter mit etwas Schmutzigem, Ekelerregendem und Verbotenem verbunden wird.

Die Statistik zeigt aber Gegenteiliges. „Bei den Männern zwischen 70 und 79 Jahren sind noch 30 Prozent und bei den

Einstellungsänderung bewirken.

Für die österreichische Schauspielerin und Autorin, Christine Kaufmann, ist Sex im Alter kein Tabu mehr, wie sie im Interview mit madonna24oe meint: „Ich finde Sexualität wichtig, wenn die Voraussetzungen stimmen, und ich möchte als ältere Frau, dass ein Mann mich geistig anturnt. Ich erwarte, dass ein Mann gepflegt, nicht schwabbelig und nicht lebensmüde ist. Diese Voraussetzungen sind viel

Sexualität ist ein menschliches Bedürfnis, das auch im Alter besteht und es gibt keinen Grund dieses zu unterdrücken

Männern über 80 Jahren noch 22 Prozent sexuell aktiv. Bei den Frauen zwischen 70 und 79 Jahren sind noch je nach Studie 31 und 45 Prozent und bei den Frauen über 80 Jahren noch bis zu 10 Prozent sexuell aktiv“, schreibt die Medizinerin Dr. Gisela Löhberg. Allerdings beziehen sich solche Statistiken nur auf verheiratete Paare.

Frauen bevorzugt

In der Berichterstattung kommen Männer, die im hohen Alter Sex haben, besser weg als Frauen, die dieszüglich mehr zurückhaltend zu sein scheinen. Vielleicht wird die Musikkönigin Madonna, die immer offen über ihr Sexualleben berichtete, hier in Zukunft eine

wichtiger für die Sexualität als ein vor Potenz triefender Mann oder einer, der womöglich Viagra nimmt. Sexualität ist das Sahnehäubchen auf dem Fundament der erotischen Lebenswahrnehmung.“

Heute ist es kein Problem, wenn Männer wie Richard Lugner um junge Frauen werben und ihre Erfahrungen mit Potenzmitteln in den Medien verbreiten. Oder der 80-Jährige Formel-1-Manager Bernie Ecclestone, der sich mit jungen Damen vergnügt. Damit wird der Männerwelt etwas zugeschrieben, was so nicht ganz zu stimmen scheint. Denn die Frauen haben sexuell durchaus bessere Voraussetzungen, um die sexuelle Lust länger zu genießen. Zwar besteht immer



tern noch manchmal „knistert“. Dass sogar in Altersheimen geliebt wird, ist für deren Besucher unvollständig. Aber Sexualität im Alter ist ein Faktum, das immer mehr an Aktua-

Plakaten schauen uns junge Schönheiten entgegen, die jegliches Produkt erotisieren. All das trägt wohl dazu bei, dass Sexualität mit zunehmendem Alter immer mehr tabuisiert



noch die Vorstellung, dass nach den Wechseljahren und mit der letzten Regelblutung auch ihre sexuelle Aktivität gestoppt wird, aber hier gibt es einen verbreiteten Irrtum. Frauen sind laut wissenschaftlichen Studien – wie auch Dr. Löhberg bestätigt – lebenslang orgasmusfähig. Anders bei Männern: Da kämpfen viele im Alter mit einer erektilen Dysfunktion – sie werden impotent. Sexuelle Probleme werden beim Mann bis zu 40 Prozent angegeben, bei der Frau nur bis sechs Prozent.

Studien haben gezeigt, dass sich bei Frauen nach den Wechseljahren das sexuelle Bedürfnis sogar noch steigert. Hier kommt ein fataler Widerspruch zu Tage. Einerseits wird den Männern die Sexualität im Alter medial „erlaubt“, diese kämpfen aber mit vielen Problemen und

andererseits sind Frauen im Alter viel „sexueller“, obwohl das Thema bei ihnen weit mehr tabuisiert wird. Männer haben deshalb auch einen hohen Leistungsdruck, dem mit Pillen wie Viagra oder deren natürlichen Alternativen wie Butea Superba entgegengewirkt wird.

Viele Hindernisse

Beruflicher und gesellschaftlicher Druck lassen viele Schlafzimmer nur mehr zu Ruheräumen werden. Aber auch Krankheiten verleiden vielen Menschen eine erfüllende Sexualität im Alter. Vor allem Männer leiden unter der Asexualität, die durch Krankheit erzeugt wurde. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Medikamentenkonsum sind immer weiter verbreitet und

können sich negativ auf die Erektionsfähigkeit auswirken.

Die gesellschaftlichen Zuschreibungen helfen den Senioren auch nicht wirklich, ihren sexuellen Wünschen nachzukommen. Vielfach wird Sex im Alter als schmutzig und unästhetisch empfunden. Es herrscht verbreitet die Meinung, dass Sexualität im Alter sich nicht mehr gehöre oder nur der Familienplanung vorbehalten bleibe. Solche oder ähnliche Paradigmen prägen natürlich das Denken und verleiden es einem, seine Sexualität auch auszuleben.

Hilfe in Anspruch nehmen

Ärzte und Psychologen können helfen. Nicht nur, dass damit Sexualität zu einem offe-

nen Thema wird und damit allfällige Schranken im Kopf abgebaut werden können, gibt es auch viele Stimmulationsmittel, die in den Schlafzimmern wieder Freude einkehren lassen können.

Toleranz und Aufklärung gefordert

Der Sexualität im Alter gehört das Tabu genommen, fordert die Psychologin Mag. Sabrina Speiser und wünscht sich ein freizügigeres Denken. „Sex beginnt im Kopf. Da Sexualität glücklich und gesund erhält, sollte es eine gesellschaftliche Aufgabe werden, der Sexualität im Alter ihren Raum zu geben und mit Beispielen eine offene Auseinandersetzung zu fördern“, meint die Psychologin. ■

Selbst wenn es so scheint,
als sei das Beste bereits gefunden,
denken wir noch einmal
darüber nach.

- Nur staatlich geprüfte Berater mit 18 Monaten Ausbildung
- Mehr-Netto-Check zur Optimierung Ihres Finanzhaushaltes
- Vorauswahl der besten Produkte für Ihren persönlichen Vorteil

Wo andere sich bereits zufrieden zurücklehnen, fangen wir von AWD gerade erst an. Wir prüfen, inspizieren, kalkulieren, verwerfen und beginnen von Neuem. Weil wir nicht eher ruhen, bis wir die perfekten Angebote für Sie gefunden haben! Und erst zufrieden sind, wenn Sie es sind. Von dieser Haltung können Sie und Ihre Pensionsvorsorge, Versicherungslösung oder Finanzierung nur profitieren.

Zentrum für Sexualtherapie

Bei Sexualstörungen sind Spezialisten gefragt

Da Sexualstörungen meist psychische Ursachen haben, sind Lösungen auch in der menschlichen Psyche zu finden. Das **Zentrum für Sexualtherapie** (ZeST) hat in ganz Österreich Niederlassungen und hilft Menschen, deren Liebesleben beeinträchtigt ist oder die an Sexualstörungen leiden, aus deren Krisen.

Die Sexualität sitzt im Kopf!

Jeder Mensch denkt täglich gleich mehrmals an Sex. Das zeigt wie wichtig dieses Thema ist und in der Tat bestimmt es für die meisten Menschen einen Gutteil des Lebens. Schon alleine deshalb sind Sexualtherapien sinnvoll. Außerdem sorgt

die „sexuelle Gesundheit“ für die Allgemeingesundheit.

Störungsvielfalt

Die Gründer des Zentrums für Sexualtherapie DDDr. Karl Isak, Dr. Lieselotte Fieber wissen, dass es für die Betroffenen oft schwierig ist, über die Symptome zu sprechen. Sexualität ist eine intime Angelegenheit und wird im eigenen Bereich immer noch tabuisiert.

Ängste, Unsicherheiten, Schamgefühle, Erektionsprobleme, vorzeitiger Samenerguss, Scheidenkrämpfe, vorzeitiger oder ausbleibender Orgasmus, Ekelgefühle, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Minderwertigkeitsgefühle, Berührungängste, aber auch Perversionen oder die

Suche nach der eigenen sexuellen Orientierung u.a. sind nur Beispiele für Störungsfelder im sexuellen Bereich, die Unterstützung brauchen. „Eigentherapie ist im sexuellen Bereich fehl am Platz, weil sehr oft unbewusste Mechanismen wirken. So sind die Gründe für Sexualstörungen nur in den seltensten Fällen bewusst“, meint einer der Gründer des Zentrums, DDDr. Karl Isak.

Paarkonflikte

Die Problemfelder, mit denen sich das ZeST beschäftigt, gehen über die „klassischen“ Sexualstörungen hinaus. Da es bei der Sexualität keine standardisierte „Normalität“ gibt, kann es zu konfliktreichen Auffassungsunterschieden im

Bett kommen. Hier ist eine Paartherapie hilfreich. Eine solche macht auch bei Beziehungskonflikten Sinn. Die ZeST-Therapeuten verfügen über die entsprechenden therapeutischen Instrumente. „Kein Fall ist gleich, also setzen wir auch individuell abgestimmte Therapien ein“, meint Isak.

Diagnose

Eine medizinische Abklärung als Ergänzung zur psychologischen Diagnose ist sinnvoll und notwendig, betonen Isak und Fieber. Körperliche Einflüsse sind zwar kein Hindernis für eine erfolgreiche Psychotherapie, aber es ist wichtig zu wissen, ob solche vorhanden sind – außerdem ist die Psychosomatik zu berücksichtigen. ■



Zentrum für Sexualtherapie (ZeST)

Wien

Semperstraße 16-18/17
1180 Wien
Tel. 0664 89 17 513
wien@zest.at

Klagenfurt

Teichstraße 8,
9020 Klagenfurt
Tel. 0664 89 17 513
klagenfurt@zest.at

Villach-Wernberg

Industriestraße 1
9241 Wernberg
Tel. 04252 24 5 20
Fax 04252 24 5 20-4
villach@zest.at

www.zest.at

Foto links: die Gründer von ZeST
DDDr. Karl Isak und Dr. Lieselotte
Fieber mit Teammitglied
Dr. Simon Collins

Jugendsexualität - zwischen Sein und

Immer noch sitzen in manchen Schulklassen schwangere Mädchen, immer noch gibt es unter den Jugendlichen zum Thema Sexualität erschreckende Wissenslücken, immer noch ist Sexualität ein heikles Thema. In Österreich gibt es pro 1.000 Teenagern zwischen 15 und 19 Jahren zwölf Schwangerschaften. Damit liegt unser Land im vorderen Feld und Mädchen mit niedrigerem Bildungsniveau laufen eher Gefahr, schwanger zu werden.

Sex ist heute ein allgegenwärtiges Thema - im Fernsehen und Kino, auf Plakaten und in den Printmedien wird offen über Sexualität diskutiert und diese auch zur Schau gestellt.

Immer früher kommen Jugendliche mit sexuellen Themen in Kontakt und werden durch die mediale „Macht“ auch zu diesem Thema gedrängt.

Die Konsequenzen sind vielfältig und nur selten von der „großen Liebe“ begleitet. So zeigen Umfragen, dass rund 50 Prozent der Jugendlichen ungeschützten bzw. nur unregelmäßig geschützten Geschlechtsverkehr praktizieren. 80 Prozent der 14-jährigen Mädchen mit „Erfahrung“ wünschten sich, mit dem ersten Mal noch zugewartet zu haben. Jedes fünfte Mädchen gibt beim ersten Mal dem Drängen des Partners nach. Aber auch bei den Buben ist es nicht viel anders. Sie müssen einerseits cool sein und an-

dererseits plagt sie die Angst, es wohl richtig zu tun, nicht zu einem vorzeitigen Samenerguss zu kommen, sich vor dem Mädchen nicht lächerlich zu machen. So ist die erste Liebe oft alles andere als ein leichtes Unterfangen, meint Mag. Renate Pils vom Zentrum für Sexualtherapie und verweist auf Erfahrungen in der Beratung.

Körperliche und geistige Entwicklung klaffen auseinander

Der Sexualpädagoge Kluge hat herausgefunden, dass die Kluft zwischen körperlicher und geistig-psychischer Sexualreife immer größer wird. Und wirklich werden Jugendliche immer früher geschlechtsreif -

die psychische Reife hält hier aber nicht Schritt. „Es kommt zu einem großen Konfliktpotential. Die Jugendlichen reagieren mit Ängsten, kämpfen mit ihrem Selbstbewusstsein, fühlen sich einem äußeren Druck ausgesetzt und können all das weder richtig zuordnen noch adäquat reagieren“, meint Renate Pils. Jugendliche brauchen in dieser Phase professionelle Betreuung und Hilfe. Zwar übernehmen Gleichaltrige und Freunde oft eine hilfreiche Rolle, aber gleichzeitig erzeugen gerade diese wiederum Druck. Der Gruppendruck ist groß, das haben auch Studien ergeben, die zeigten, dass 15-Jährige zweieinhalb Mal mehr Sex haben, wenn sie glauben,



Kontakt

Mag. Renate Pils
ZeST - Zentrum für
Sexualtherapie
Semperstraße 16-18/17
1180 Wien
pils@zest.at
www.zest.at
Tel. 0664 89 17 513

Mag. Pils Psychologin arbeitet mit Kindern und Jugendlichen und berät diese zum Thema Sexualität.



Schein

dass auch ihre Freundinnen bzw. Freunde bereits sexuell aktiv sind.

Konservative Werte

Die Zeiten der freien Liebe scheinen, trotz einer breiten Liberalisierung beim Thema Sex, vorbei zu sein. Laut der Vorarlberger Jugendstudie glauben über 80 Prozent an die „wahre Liebe“ und fast genauso viele können sich Sex ohne Liebe nicht wirklich vorstellen. 90 Prozent der 11 bis 17-Jährigen können mit Sex wenig anfangen, wenn die Liebe fehlt.

Scheinaufklärung

Eltern sehen es heute kaum der Mühe wert, aufklärend zu wirken. Einerseits vermitteln die Jugendlichen ohnehin über alles schon Bescheid zu wissen, und andererseits haben Medien aber auch die Schule vielerlei Angebote parat und geben den Eltern das Gefühl, die Aufklärung erfolge ohnehin über diesen Weg. Experten stellen wie z.B. die Beratungsstelle Pro Familia oder die Deutsche Gesellschaft für sexualwissenschaftliche Sozialforschung sprechen deshalb von einer „Scheinaufklärung“. In der Tat wissen heute Jugendliche, was ein Swingerclub ist, haben schon die eine oder andere Internet-Sexseite besucht, oder wissen Begriffe SM zu deuten. Allerdings haben sie wenig Ahnung über das Funktionieren ihres eigenen Körpers und glau-

ben eine Cola-Spülung schützt vor einer Schwangerschaft.

Viele Problemfelder

Renate Pils hat mit ihren KollegInnen vom Institut für Sexualtherapie Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Problemfeldern bei Jugendlichen gemacht. Unerwünschte Schwangerschaften, Angst vor einer Ansteckung, die richtige Verhütungsmethode oder wo die erogenen Zonen sind - nur einige der Themen. Andere betreffen die Psyche der jungen Menschen. Gerade in der Pubertät kann hier viel angestellt werden - mit nachhaltigen negativen Folgen. Enttäuschungen bei den ersten Sexualkontakten können das ganze Leben nachhängen. Abwertungen oder Diskriminierungen können tiefe Verzweigungen nach sich ziehen. „Das Problem ist der Umgang mit der Sexualität. Heute wird erwartet, es wisse jeder perfekt Bescheid und ist voll informiert. Die Wahrheit ist eine andere. Das, was in Kinos vermittelt wird, hat mit der Realität nichts zu tun. Wir brauchen ein offenes Gesprächsklima, das die Jugendlichen vertrauen lässt. Es ist nichts Schlechtes daran, erfahrene Therapeuten oder Berater zu befragen oder diese sogar in einen begleitenden Prozess einzubeziehen“, bricht Pils eine Lanze für eine neue Form der Aufklärung, die über die Vermittlung von „Technik“ hinausgeht. ■

Sexuelle Kompetenz will gelernt sein

Was ist Sexualtherapie, welche Ziele gibt es und welche Inhalte bietet sie. Die Sexualtherapeuten Dr. Sonja Kinigadner, Elisabeth Siebenhofer vom Institut für Lebenskunst gehören zu den wenigen ausgewiesenen Spezialistinnen in Österreich. Für sie gehören folgende Grundsätze zu einer erfolgreichen Sexualtherapie.

Liebekunst ist die Begegnung zweier Partner in lustvoller Freude, in Begehren und Zärtlichkeit, in Hingabe und Eroberung, körperlich und mit dem Herzen.

Sexuelle Zufriedenheit bedeutet, sich als Mann, Frau oder in der gewählten Rolle sicher zu fühlen. Es meint, sexuelle Lust und Begehren verspüren, erotische Vorstellungen und Phantasien entwickeln. Verführen und sich und dem anderen/der Partnerin Lust bereiten können. Die eigene körperliche Erregung erleben, steuern und intensivieren vermögen, Liebesgefühle erleben.

Sexuelle Kompetenz wird gelernt. Von der Kindheit bis ins hohe Alter wird sexuelle Kompetenz spielerisch gelernt, geübt, ausprobiert, Neues hinzugefügt, verändert, an die Partnerschaft, die Lebenssituation und das Alter angepasst.

Sexualtherapie ist sinnvoll bei

- Angst vor Intimität oder quälendem Wunsch nach Intimität
- Gehemmten Umgang mit dem eigenen Körper, Angst vor körperlicher Nähe
- Desinteresse und Lustlosigkeit, Störung des Begehrens
- Suchtartigem Verlangen nach Koitus oder quälendem Masturbationsbedürfnis
- Erektionsstörungen, vorzeitiger Ejakulation, Anejakulation
- Vaginismus und schmerzhaftem Sexualverkehr
- Veränderungswünschen und Suche nach befriedigenden Spielformen

Kinigadner und Siebenhofer geben in ihrer Therapie Anregungen und zeigen Möglichkeiten, wie die natürlichen Funktionen des Körpers genützt werden können, um die Sexualität zu genießen, die Erregung zu beeinflussen und in der Partnerschaft zu leben. Übungen werden gezeigt und zuhause probiert, beispielsweise das Erlernen von Atemtechniken und das Spielen mit verschiedenen Stimulierungen.

Lösungen für Kinder mit Lernschwächen

Die Bildungsreformen lassen sich warten. Auch wenn Prominente wie Hannes Androsch ein Bildungsvolksbegehren einleiten, erfolgt die Diskussion auf einer pragmatischen Ebene. Die Kinder in ihrer Individualität, mit ihren Stärken und Schwächen, mit ihren Vorlieben und Abneigungen, scheinen lediglich eine untergeordnete Rolle zu spielen. Alles, was an Reformen geplant ist, soll nur noch mehr die Leistung ins Zentrum rücken. Ob das Kindern und Jugendlichen, die zum Beispiel mit der einen oder anderen Lernschwäche zu kämpfen haben, wirklich nützt, bezweifelt die Spezialistin für Teilleistungsschwächen, MMag. Waltraud Grossmann. Grossmann ist Teil eines Spezialistenteam, das sich im Rahmen des Instituts für individuelle Leistungsoptimierung (kurz iilo) um teilleistungsschwache Kinder kümmert und wirkungsvolle Lösungen anbietet.

Unterschiedlichkeiten

„Kinder haben individuelle Stärken und Schwächen. Die Schule baut aber auf Gleichmacherei auf. Dies sehen die Lehrpläne vor und ist

auch organisatorisch kaum anders zu bewältigen“, kritisiert Grossmann. Diese Individualität wirkt sich dann z.B. in einer Lese-Rechtschreib-Schwäche oder in einer Rechenschwäche aus. „Das sind Symptome, die Ursachen haben. Diese werden weder durch Bildungsvolksbegehren noch durch Ganztagschulen beseitigt. Kinder brauchen individuelle Förderung und ein Training, das an den Ursachen ansetzt“, ergänzt Grossmann.

Lernschwierigkeiten nehmen zu

Rund ein Viertel der Kinder und Jugendlichen haben mehr oder weniger große Probleme, den Schulalltag zu bewältigen. Allgemeine Lernschwierigkeiten, Ängste, Probleme beim Lesen, Schreiben oder Rechnen, Motivationsblockaden, Konzentrationsschwierigkeiten, Verhaltensauffälligkeiten - all das sind Symptome, die sich in schlechten Noten be-

merkbar machen. Die Folgen sind Druck und Stress, mangelndes Selbstbewusstsein bis hin zu Depressionen und Burnout-Symptomen.

Glück, Zufriedenheit und Erfolg werden durch eine gesunde psychische Konstitution geformt. „Es geht in der Pädagogik viel mehr um psychische Mechanismen als um reine Wissensvermittlung“, meint die Psychologin Grossmann.

Symptomtraining nicht ausreichend

Nachhilfestunden und verstärktes Lernen sind in den meisten Fällen nicht ausreichend. Einerseits muss den Problemen auf den Grund gegangen werden und somit an den Ursachen angesetzt werden. So sind Probleme nur sel-

ten durch Symptomtraining zu beheben. „Die Ursachen für Lern- und Schulprobleme liegen in den Bereichen der Wahrnehmung und in einer negativen Konditionierung. Viele Niederlagen, Kritiken seitens der Lehrerschaft und schlechte Noten schaffen ein negatives Programm, das sich in der Psyche des jungen Menschen festsetzt und erst wieder in ein Erfolgsprogramm umgeformt werden muss“, so Grossmann. „Deshalb erhalten bei uns trainierte Kinder neben einem Teilleistungstraining auch ein Motivations- und Selbstbewusstseinstraining.“ ■

Info

MMag. Waltraud Grossmann
iilo - Institut für individuelle
Leistungsoptimierung

0810 900366
info@iilo.at
www.iilo.at

Standorte in Wien, Salzburg, Tirol und Kärnten

iilo bietet Programme für Kinder mit Teilleistungsschwächen, Lese-Rechtschreib-Schwächen, Rechenschwächen und anderen Schul- und Lernproblemen.



Schul- und Lernerfolg

iilo
Institut für individuelle
Leistungsoptimierung



**Schlechte Noten trotz Lernens?
Probleme mit der Konzentration?
Stundenlang bei der Hausübung?
Schwierigkeiten beim Lesen?
Viele Rechtschreibfehler?
Fehlende Lerntechniken?
Probleme beim Lernen?
Rechenprobleme?**

Ein ganzheitliches System hilft bei Schul- und Lernproblemen. Dabei stehen die Stärken im Zentrum. Dies führt zu einer positiven Einstellung, zu einer besseren Konzentration und einer höheren Motivation. Das bewährte Training bezieht das Unbewusste wie auch wahrnehmungsbedingte Differenzen mit ein. iilo ist in folgenden Bundesländern vertreten:

Wien

Mag. Renate Pils, Tel. 0676/941 19 45, r.pils@iilo.at

Niederösterreich

Mag. Renate Pils, Tel. 0676/941 19 45, r.pils@iilo.at

Steiermark

Dr. Lieselotte Fieber, Tel. 0664/20 30 559, l.fieber@iilo.at

Salzburg

Barbara Rinner, Tel. 0664/45 29 861, b.rinner@iilo.at
Christiane Köppl, Tel. 0664/122 65 55, c.koepl@iilo.at

Kärnten

Dr. Lieselotte Fieber, Tel. 0664/20 30 559, l.fieber@iilo.at
Christiane Köppl, Tel. 0664/122 65 55, c.koepl@iilo.at

Tirol

Mag. Maja Schütz, Tel. 0664/ 830 51 69, m.schuetz@iilo.at

Zentrale

MMag. Waltraud Grossmann
Tel. 0463/59 15 59, info@iilo.at

GUTSCHEIN
für einen TLS-Test und ein Erstgespräch
€30,-
iilo
Institut für individuelle
Leistungsoptimierung

Einzulösen bis zum 31.03.2011 – tel. Terminvereinb. siehe Standortliste

Pro Person ist nur ein Gutschein gültig - Barablöse nicht möglich

Kuscheln ist gesund

Körperkontakt - in der Kindheit noch eine ungezwungene Selbstverständlichkeit

Wer mag es nicht - die Partnerin bzw. den Partner zuumarmen, körperliche Nähe zu spüren, eben zu kuscheln. Eigentlich ist dieses menschliche Verhalten angeboren und wir können es bei den Säuglingen und Kleinkindern beobachten, wie sie sich an die Mutter oder an den Vater kuscheln. Kinder müssen sich manchmal einen Ersatz suchen - dazu dienen Decken oder Kuscheltiere.

Natürlich geht es beim Kuscheln auch um Wärme - aber eben nicht nur um körperliche Wärme, sondern um eine psychische, denn das Kuscheln hat auch mit Geborgenheit, Sicherheit, Angenommensein und Beziehung zu tun.

Körperliche Gesundheit

Kuscheln ist aber auch gesund. Laut einer amerikanischen Studie sind Körperkontakt

und Kuscheln gut für die körperliche Gesundheit. Der Herzschlag von Menschen, die viel kuscheln, ist ruhiger und auch das Stresshormon Cortisol zeigt geringere Werte auf, außerdem ist der Blutdruck bei den „Kuschelmenschen“ niedriger. Die Wissenschaftler gehen davon

Das „Kuscheltier“ unserer Kindheit brauchen wir auch im Erwachsenenalter

aus, dass das Glückshormon Oxytozin dafür verantwortlich ist. Dieses wird beim Kuscheln vermehrt ausgeschüttet und hat eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem.

Die Auswirkungen sind größer als man meint. Wissenschaftler der University of North Carolina haben herausgefunden, dass schon zehn Minuten bloßes Händchenhalten sowohl den Blutdruck als auch den Pulsanstieg verringert und dadurch das Herz-Kreislaufsystem stärkt, berichtet die Welt online.

Seelische Gesundheit

Die psychische Wirkung des Kuschielns liegt auf der Hand. Das wohlige Gefühl von körperlicher Nähe nimmt Ängste, schützt vor Stress, stärkt das Selbstbewusstsein und wirkt

auch positiv bei psychischen Krankheiten. Das schon genannte Hormon Oxytocin, das beim Kuscheln vom Gehirn ausgeschüttet wird, hat auch eine beruhigende und befriedigende Wirkung. Dabei geht es nicht nur um partnerschaftliche Beziehungen, es kann auch Wunder wirken, Freunde und Bekannte, die in Krisen stecken, in den Arm zu nehmen, zu trösten und mit Körperkontakt Zuneigung, Verständnis und Hilfe zu signalisieren. „Durch den Körperkontakt tritt Nähe

ein, Grenzen fallen und Vertrauen wird geschaffen“, meint die Psychologin Sabrina Speiser, die mit Jugendlichen aus Randgruppenfamilien bzw. mit Ausgestoßenen und Verlassenen viele Erfahrungen sammeln konnte.

Für Kinder ist das Kuscheln eine wichtige Basis für die Entwicklung. „Regelmässig in den Arm genommen zu werden, hilft Kindern, ihr Selbstvertrauen aufzubauen. Gerade, wenn die Kleinen mal unbegründete Angst vor der Dunkelheit, Geistern oder einem ungewohnten Geräusch haben, dann brauchen sie jemanden zum Kuscheln. Eine Person zu haben bei der sie sich in solchen Situationen sicher und geborgen fühlen, lässt sie ihre Furcht vergessen. Dadurch wird ihr Selbstwertgefühl für die Zukunft gestärkt“, schreibt Bianca Sellnow von „familienleben“. Aber auch ältere Menschen freuen sich, wenn man Ihnen die Hand hält. ■



Jetzt den fuego
Heizkostenzuschuss
sichern!



Sparen Sie bis zu **60%**
Ihrer Heizkosten.



Specksteinöfen

Specksteinöfen - Ganzhausheizungen

Speckstein - Heizkamine

Speckstein - Kaminöfen

1 bis 2 Stunden heizen -
24h Stunden die **gesunde**
Strahlungswärme genießen!

fuego Öfen und Heizsysteme GmbH • 4906 Eberschwang • Nr. 27
Tel: +43 7753 / 3810 • post@fuego-oefen.com • www.fuego-oefen.com





End fast

Wien. Die Restaurantkette freshii, die am 18. Oktober den ersten Store in der SCS eröffnete, positioniert sich als „die neue Generation schneller, gesunder Verpflegung“. Freshii bietet leckere, nahrhafte Speisen wie Salate, Burritos, Wraps, Suppen, Reis-Bowls und Frozen Joghurts an, die alle individuell zusammengestellt werden können. Die Verpackungen der Lebensmittel sind umweltfreundlich, die Zutaten sind zu 100% frisch und stammen, soweit möglich, aus regionalem Anbau und heimischer Produktion. Geschäftsführer Andreas Kotal übernimmt als Master-Franchisenehmer dieses Gastronomiekonzept aus Kanada und den USA, wo es seit 5 Jahren erfolgreich läuft und stetig expandiert.

Andreas Kotal, Jungunternehmer und Geschäftsführer von freshii Österreich, über das Konzept von freshii: „Ich glaube, dass es in Österreich großes Potential für freshii gibt. In Wien wollen wir rund 15 Restaurants eröffnen, weitere wird es ab 2011 in Ballungszentren und Landeshauptstädten geben. In 5 Jahren wollen wir mit 20 bis 30 Lokalen eine solide Basis aufgebaut haben. Da das Geschäftsmodell von freshii auf dem Franchise-Konzept basiert, suchen wir auch noch motivierte, kompetente Franchisenehmer.“ Freshii Österreich betreibt Kotal mit seiner eigenen Firma, der Fresh Group Development GmbH.

lich gesundes -food in Österreich

Erfolgreiches kanadisches Franchise-Konzept – maßgeschneidert für Europa

Andreas Kotal ist Master-Franchisenehmer von freshii für Europa und möchte von Österreich aus in die Nachbarstaaten expandieren. Gegründet wurde freshii im Jahr 2005 vom Kanadier Matthew Corrin. Derzeit gibt es 22 Restaurants in 19 Städten rund um den Globus – von Kanada bis Dubai. Weitere 300 Outlets in Nordamerika, dem Nahen Osten und Europa sind geplant – bis Ende des Jahres 2010 werden weltweit über 60 neue freshii-Restaurants eröffnet. In der Bundeshauptstadt sind bis dahin 6 Restaurants an zentralen Standorten, wie beispielsweise in Einkaufszentren oder auf belebten Einkaufsstraßen, geplant. Das erste freshii-Restaurant eröffnete am 18. Oktober in der Shopping City Süd (Eingang 3, Top 41).

Matthew Corrin über seinen österreichischen Franchisepartner: „Wir sind sehr stolz, dass Andreas Kotal freshii in Österreich etablieren wird. Die Abstimmung und bisherige Zusammenarbeit sind sehr gut verlaufen und wir sind schon gespannt, wie freshii diesen Herbst von den österreichischen Gästen aufgenommen wird.“

Vorab wurde das Restaurantkonzept schon auf dem heimischen Markt getestet – doch anstatt nur Meinungsforschung

zu betreiben, eröffnete Andreas Kotal mit Unterstützung des kanadischen Mutterkonzerns kurzerhand im 1. Wiener Gemeindebezirk einen Concept Store. Unter dem Namen „saladroom“ wurden Speisekarte und Verkaufskonzept „auf Herz und Nieren“ geprüft – mit bemerkenswertem Erfolg. Die Wiener stürmten das Restaurant und statt den geplanten 3 Monate blieb „saladroom“ ein ganzes Jahr lang geöffnet.

Der Unternehmer-Spirit von Andreas Kotal kommt nun auch der heimischen Wirtschaft zu Gute: Bis Mitte November werden in Summe 70 Mitarbeiter sowohl in Vollzeit als auch in Teilzeit angestellt, vom Store Manager bis zum Servicepersonal.

Gesundes Fast Food – Salate, Reis-Bowls und Suppen

Andreas Kotal über das Sortiment: „Das Angebot von freshii besteht aus individuell zusammengestellten Salaten, Burritos, Wraps, Suppen, Reis-Bowls und Frozen Joghurts. Hierfür werden zu 100% frische Zutaten, soweit möglich aus regionalem Anbau und heimischer Produktion, verwendet. Kunden, die zu freshii kommen, finden hier gesunde Varianten von „Fast Food“ als Alternativen zu ungesunden schnellen Snacks. Wir wollen beispielsweise gezielt Berufstätige ansprechen, die nach nahr-

haften Alternativen für ihr Mittagessen suchen.“

Die Speisen im freshii-Sortiment bewegen sich im Preissegment von € 2,50 bis € 10,00 – im Durchschnitt kostet eine Hauptspeise € 6,00.

Die Vision von freshii ist, frische Nahrungsmittel anzubieten, die individuell zusammengestellt werden können – je nach Lust und Laune und persönlichem Geschmack. Angeboten werden diese in Restaurants mit gemütlicher Atmosphäre, deren Konzept auf hygienischen und umweltfreundlichen Gesichtspunkten basiert. Das Angebot umfasst Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie leckere Snacks für zwischendurch. Natürlich werden alle Snacks und Speisen auch „To Go“ – also zum Mitnehmen – angeboten. Auch die Verpackungen werden umweltschonend hergestellt – sowohl in der Produktion als auch bei deren Entsorgung wird Wert auf Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit gelegt. Besonders wichtig sind auch die gemütliche Atmosphäre der Restaurants und die Freundlichkeit des Personals. Die Speisen können selbstverständlich auch telefonisch oder online bestellt werden – freshii bietet ab der ersten Store-Eröffnung einen eigenen Lieferservice an. Für Firmenfeiern oder andere Festivitäten „der gesunden Art“ offeriert freshii außerdem schmackhafte Catering-Kreationen. ■

Über freshii

Das freshii-Sortiment beinhaltet Salate, Burritos, Wraps, Suppen, Reis-Bowls und Frozen Joghurts, die individuell zusammengestellt werden können. Hierfür werden zu 100% frische Zutaten, soweit möglich aus regionalem Anbau und heimischer Produktion, verwendet. Freshii wurde im Jahr 2005 in Kanada gegründet. Seit Oktober 2010 gibt es die ersten Stores in Wien – und zwar in der SCS, im Gerngross und im Donauzentrum. Weitere Stores in Wien und Umgebung und mittelfristig auch in den Bundesländern folgen. Die freundliche und nachhaltige Einrichtung und die hippe Atmosphäre in den freshii-Restaurants haben dieses Konzept schnell populär werden lassen und die schnelle Expansion vorangetrieben.



Andreas Kotal, Geschäftsführer freshii Österreich
Tel. 01 5336771
Mail austria@freshii.com

Die AWD Basisinv

DIE Anlagestrategie für den Vermögensaufbau am Puls der Zeit

Geld und Gesundheit

Jeder kennt den Spruch „Lieber reich und gesund als arm und krank“. Nun wissen wir, dass es oft leichter ist reich zu werden, als gesund zu bleiben. Für viele, mag auch die Aussage „Gesundheit kann man sich nicht kaufen“ ein Trost sein, aber zweifellos hängen Geld und Gesundheit zusammen. Nicht nur, dass Menschen mit Geld wirklich gesünder sind, hängt auch die Erhaltung der Gesundheit mit Geld zusammen. Nicht alle wünschenswerten Behandlungen bzw. Gesundheitsleistungen werden von den öffentlichen Krankenkassen bezahlt. Finanzielle Sicherheit kann also auch eine Absicherung der Gesundheit sein. Na ja, und wenn man - im Sinne der Studien, dass Reiche gesünder leben - folgt, und das Geld nicht für den Erhalt der Gesundheit braucht, dann gibt es wohl einen anderen Verwendungszweck.

Auf jeden Fall zahlt es sich aus, Vermögen zu bilden und sein Kapital zu vermehren - unter Bedachtnahme auf sein ganz persönliches Risiko-Rendite-Profil. Genau dafür hat AWD die Basisinvestmentstrategie entwickelt.



Früher waren so genannte „Buy and Hold“ – Anlagestrategien sehr weit verbreitet. Spätestens nach dem großen Crash auf den Finanzmärkten sind sie aber nicht mehr angesagt. Die Zeiten haben sich definitiv geändert. Alles ist schneller und vernetzter geworden, die Kapitalmärkte verändern sich schneller als je zuvor.

Gerade der Bereich Vermögensbildung und Kapitalvermehrung verlangt weiterentwickelte Modelle und Methoden. AWD hat diese Herausforderung angenommen und hat einen Meilenstein in punkto Kapitalanlagen und Vermögensaufbau gesetzt:

Die AWD Basisinvestmentstrategie:

Die Grundidee dahinter: Es gibt ein Basisinvestment, das mehr als die Hälfte des Portfolios ausmacht und bei dem möglichst breit über unterschiedliche „Anlageklassen“ gestreut wird. Das Basisinvestment – Investmentfonds von Spezialanbietern – zeichnet sich durch aktives Management aus. Dabei ist das Fondsmanagement jederzeit in der Lage, auf geänderte Marktgegebenheiten zu reagieren und die Aktienquoten flexibel anzupassen – wenn nötig auch auf null zu senken.

Ergänzend zur Kernveranlagung können je nach Kunden-

profil und Kundenwunsch Zusatzbausteine – so genannte Satelliteninvestments – ausgewählt werden. Das Risiko-Rendite-Profil wird dabei einer regelmäßigen Prüfung unterzogen – die wohl wichtigste Anforderung, die man an eine moderne und zukunftssträchtige Veranlagungsstrategie stellen sollte!

Die Vorteile der AWD Basisinvestmentstrategie:

- Neuartiges Konzept zur Optimierung von Ertrag und Risiko
- Breite Vermögensstreuung schon bei kleinsten Portfolios

Investmentstrategie



- Investmentfonds von Spezialanbietern mit aktivem Management als Basisveranlagungen selbst für widrige Marktbedingungen
- Flexible Satelliteninvestments (neue Trends, Märkte, Regionen, etc.) gemäß Kundenprofil und unter Berücksichtigung persönlicher Wünsche/Vorstellungen
- Professionelles und aktives Vermögensmanagement

Fragen und Antworten

Altbewährtes hat sich seit dem Crash als nicht haltbar erwiesen, Gelernten scheint nicht mehr zu stimmen.

Was wissen die Anleger über ihre eigene Anlagestrategie? Kennen sie neue Methoden und Instrumente? Ist das Bisherige noch zeitgemäß oder ist eine Anpassung schon längst überfällig? Wie steht es um Ihre Anlagestrategie? Ist sie noch zeitgemäß oder denken Sie auch, dass eine Anpassung längst überfällig ist?

Der neue AWD gibt darauf die richtigen Antworten - und zwar mit staatlich geprüften Finanzberatern. ■

Die Vorteile des neuen AWD im Überblick

- Eine AWD Beratung bringt Ihnen als AWD Kunde eine durchschnittliche Ersparnis von 5.000 Euro in 5 Jahren!
- AWD bietet Ihnen eine detaillierte Expertise, den AWD Mehr-Netto-Check zu Ihrer Vermögens- und Finanzsituation an – und das bereits zu Beginn der Beratung.
- Über 100 Produktpartner & deren Produktportfolio stehen den AWD Beratern im Anschluss an den Mehr-Netto-Check für eine individuelle, auf Sie abgestimmte Produktauswahl nach dem Prinzip AWD Best-Select zur Verfügung.
- Die neue AWD Basisinvestmentstrategie bietet breite Vermögensstreuung schon bei kleinsten Portfolios. Ihr Vermögen wird dabei aktiv gemanagt (variable Aktienquote von 0-100% je nach Marktlage). Zusätzliche Veranlagungsbausteine werden nach Kundenwunsch berücksichtigt.
- Der neue AWD bietet Ihnen die beste Beratungsqualität über sämtliche Sparten aller Finanzprodukte am Markt. Mit einer neuerlichen Qualitätsoffensive in der Beratung, und einer eigenen AWD Beraterakademie wurden sämtliche AWD Dienstleistungen nochmals nachgeschärft – davon profitieren unsere zufriedenen AWD Kunden!

Zögern Sie nicht und überzeugen Sie sich von den AWD-Vorteilen!

Egal, ob es um Ihre optimale Anlagestrategie geht, Sie gerne Ihre Versicherungsverträge auf Herz und Nieren prüfen wollen oder gar eine Finanzierung benötigen – kontaktieren Sie uns. Ein kostenloses und unverbindliches Gespräch lohnt sich immer!

AWD –Ihr persönlicher Finanzoptimierer – auch im Internet:

www.awd.at
www.karriereidee.at

MeinDoktor club

Zum Verein

MeinDoktorClub ist ein gemeinnütziger Verein. Der Clubbeitrag für die Mitgliedschaft in der Höhe von € 2,50 monatlich wird einmal jährlich im Vorhinein vorgeschrieben – das ergibt einen Jahresbeitrag von 12-mal 2,50, somit 30 Euro. Die Mindestmitgliedsdauer beträgt zwei Jahre und verlängert sich um jeweils ein Jahr, falls sie nicht fristgerecht gekündigt wird. Eine schriftliche Kündigung muss mit einer Frist von mindestens einem Monat vor Ablauf des Mitgliedsjahres beim Verein eingehen, sie bedarf nicht der Angabe von Gründen. Die Mitgliedschaft beginnt mit dem Monat, in dem der Antrag bestätigt wird. Rechte aus der Mitgliedschaft können jedoch erst bei Eingang der ersten Mitgliedsbeitragszahlung hergeleitet werden. Die Statuten sind unter www.meindoktor.at abrufbar bzw. können schriftlich oder telefonisch angefordert werden. Der Verein verpflichtet sich, die angeführten Clubleistungen nach bestem Wissen und Gewissen zu erfüllen, ist an einer Ausweitung der Leistungen interessiert und behält es sich vor, Clubleistungen und -angebote zu verändern. Ein Recht auf die Clubleistungen besteht nicht. Clubprodukte sind vom Umtausch ausgeschlossen. Die Versandkosten für Clubleistungen trägt das Mitglied. Der Verein behält sich vor, eine Mitgliedschaft ohne Angabe von Gründen abzulehnen. Der Verein ist nicht auf Gewinn ausgerichtet. Zweck des Vereins ist u.a. die Organisation und Zurverfügungstellung von Gesundheitsleistungen für seine Mitglieder.

INFOS:

Verein MeinDoktorClub
Teichstraße 3, 9063 Maria Saal
Tel. 0810 900 422.
E-Mail: club@mein-doktor.at

Power-Point-Therapie zur Selbstanwendung

Als Neumitglied erhalten Sie diese von Gerhard Egger entwickelte Schmerztherapie anstatt um 152,- Euro (uVK) **um nur 99,- Euro**. Bestehende Mitglieder zahlen nur



129,- Euro (plus Porto und Versandkostenanteil 3,50 Euro).

„Diese Therapie ist eine selbst anwendbare Akupunkturmethode, die insbesondere bei Schmerzpatienten aber auch darüberhinaus Wirkung zeigt“, verspricht Egger. Das

OMRON-Oberarm-Blutdruckmessgerät

im Wert von 79,- € für Neumitglieder **um 10,- €** (plus 5,- € Versandkosten)

Dieses hochwertige Markengerät gehört in jeden Haushalt. Der Blutdruck sollte am besten mit einem Oberarmmessgerät regelmäßig überprüft werden



uRELAX Fuß- und Unterschenkel-Massagegerät

Als Neumitglied erhalten Sie dieses exklusive Produkt im Wert von 449,- Euro (uVK) **um nur 199,- Euro**.

Der Preis für bestehende Mitglieder beträgt 249,- Euro. Jeweils zuzüglich 15,- Euro Porto und Versandkostenanteil.



Die Fußreflexzonenmassage für Ihre Gesundheit! Entspannend, stressabbauend und gesund. Die Sensation unter den Massagegeräten. Mit drei verschiedenen Programmen, hochwertiges Rollen- und Airbagsystem. Fußreflexzonenmassage hat sich z.B. in den asiatischen Ländern seit Jahrtausenden bewährt und gehört dort zum gesundheitlichen Alltag.

Intensiv-Luftbefeuchter MEDISANA

Ultrabreeze im Wert von 79,- Euro für Neumitglieder **um 10,- Euro** (plus 5,- € Versand kosten)

Nicht nur in der kalten Jahreszeit leiden die Schleimhäute unter trockener Raumluft. Mit dem Intensiv-Luftbefeuchter Ultrabreeze können Sie Erkältungskrankheiten vorbeugen und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern. Die geräuscharme und energiesparende Ultraschall-Technologie des Luftbefeuchters verwandelt Wasser in feinsten Nebel, und eine integrierte Vorheizung kann Keime und Bakterien abtöten. Der 1,3 l Wasserbehälter gewährleistet eine Betriebsdauer von bis zu 30 Stunden je nach Intensitätsstufe und ist für Räume bis zu 15 m² geeignet. Die integrierte Abschaltautomatik bietet für Sie eine zusätzliche Sicherheit.



www.mein-doktor.at

Clubangebote

**MeinDoktor-Abo
inklusive!!!**

Körperfettwaage – Omron BF 400

im Wert von 59,- Euro
für Neumitglieder
um 0,- Euro! (+ 6,- € Ver-
sand)

Bestimmung von Gewicht,
Körperfett und BMI • schnelle
Messung des Körperfettan-
teils nach der BIA-Methode
(bioelektrische Impedanz-
analyse) • Beurteilung der
Messergebnisse • grafische
Anzeige der Bewertung • Da-
tenspeicher für 4 Personen •
speichert den letzten Mess-
wert • inkl. Batterien



Jacques-Lemans Uhr

begehrte Uhrenmarke
mit einem exklusiven
Touch im Wert von ca. 70,- €
für Neumitglieder
um 0,- Euro! (+3,- € Versand) -
für bestehende Mitglieder um
nur 35,- €

Design und Qualität
sind exzellent, und das
Schweizer Uhrwerk hält, was
es verspricht. Das abgebildete
Modell mit hochwertigem Le-
derarmband in beige
oder
schwarz ist
auch ein
ideales
Ge-
schenk.



Gutscheine um 50 Pro- zent

Derzeit bietet MeinDoktor-
Club Gutscheine folgender
Firmen an:

Institut für alternative Ge- sundheitsberatung

80.-Euro-Gutschein
um nur 40,- Euro!!

Confidence-Labor (Vater- schaftstests)

420-Euro-Gut-
schein inkl. Testpaket
für einen Vaterschaftstest
um nur 210,- Euro
plus 3,- Euro Versandkosten

**Fuego Öfen und Heizsys-
teme** 400,-Euro-Gutschein
um nur 200 Euro!!

**MeinDoktorClub bietet noch
weitere Vorteile, veranstal-
tet z.B. Gesundheitsreisen
oder Seminarveranstaltungen.
Anfragen unter 0810
900422 oder club@meindok-
tor.at**

Bitte ausschneiden und in
einem ausreichend fran-
kierten Kuvert an fol-
gende Adresse senden:

**MeinDoktorClub
Teichstraße 2
9063 Maria Saal**

MeinDoktorClub-Anmeldung

Ja, ich will die Vorteile des Gesundheitsvereins MeinDoktorClub nutzen und beantrage hiermit

- eine Mitgliedschaft zu 2,50 Euro monatlich – Mitgliedsdauer mindestens zwei Jahre.
Ich zahle den Jahresmitgliedsbeitrag jeweils per Zahlschein.

Vor- u. Zuname		Geburtsdatum	
Straße			
PLZ	Ort		
Tel.Nr.	E-Mail		
Ort, Datum und Unterschrift			

Ich wähle ... Zutreffendes ankreuzen

- Körperfettwaage
Omron BF 400
- Luftbefeuchtungsgerät
Medisana Ultrabreeze
- uRelax Fuß- und Unter-
schenkel-Massagegerät
- Power-Point-Therapie
- Jacques-Lemans-Uhr
- Oberarm-Blutdruck-
messgerät

Den ersten Jahresmitgliedsbei-
trag werde ich mit der allfälligen
Aufzahlung für mein Clubge-
schenk bzw. für das Clubange-
bot im Voraus auf das
Vereinskonto einzahlen.

ZANIER Infrarotkabinen

7 überzeugende Gründe für gesundes Wohlbefinden



Alle unsere Modelle jetzt auf fitstore24.at

€ 2.599,-
inkl. Versand

„Classic“ für 2 Personen

Maße 120 / 105 / 190 cm (B/T/H), 1650 Watt, 220 Volt

- + **Reduziert Stress** – Infrarot-Wärmetherapie lockert Muskeln und entspannt den Körper.
- + **Gut für die Haut** – Infrarot-Wärme fördert den Kreislauf, das Ausscheiden von Schlackenstoffen, das Entfernen toter Zellen von der Hautoberfläche, was einen weicheren und festeren Teint bedeutet. Reduziert auch Altersfalten.
- + **Entgiftung** – Giftstoffe wie Natrium, Nikotin, Schwermetalle und Quecksilber sammeln sich im Körper. Infrarot-Wärmetherapie regt die Schweißdrüsen zur Reinigung und Entgiftung an.
- + **Lindert Schmerzen** – Infrarot-Wärme regt den Kreislauf an und sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff zu verletzten Körperteilen gelangt und wirkt sich positiv auf den Heilungsprozess aus.
- + **Reguliert Gewicht** – Schwitzen erfordert eine große Menge an Energie und reduziert übermäßige Feuchtigkeit, Salz und subkutanes Fett. Fett wird bei 42° C zu löslichem Wasser und mit Giftstoffen ausgeschwitz.
- + **Verbessert Immunsystem** – Durch regelmäßige Anwendung von Infrarot-Wärmetherapie verbessert sich Ihr Immunsystem und Erkältungen treten seltener auf.
- + **Wirkt wie Bewegung** – Ideal für alle, die zu wenig Zeit für regelmäßige Bewegung haben oder an Beschwerden leiden, die körperliche Anstrengung einschränken. Bei einer 20-30 Min. Sauna-Anwendung schwitzt der Körper ähnlich viel, wie bei einem 10-km-Lauf.

ZANIER  Infrarotkabinen aus kanadischem rotem Zedernholz.

Inklusive Bedienpanel innen und außen, Carbonfieber Flächenstrahler, Farblichttherapie* und CD-Player.



€ 1.599,-
inkl. Versand

„Single“ für 1 Person

Maße 90 / 90 / 190 cm (B/T/H)
1150 Watt, 220 Volt



€ 1.690,-
inkl. Versand

„Kompakt“ für 2 Personen

Maße 120 / 100 / 190 cm (B/T/H)
1650 Watt, 220 Volt



€ 2.990,-
inkl. Versand

„Luxus III“ für 3 Personen

Maße 150 / 100 / 190 cm (B/T/H)
2000 Watt, 220 Volt



€ 3.499,-
inkl. Versand

„Exklusiv“ Eckmodell für 4 Pers.

Maße 150,150 / 85,90,85 / 190 cm
1950 Watt, 220 Volt

ZANIER  Premium Fitness Company

A-9990 Debant / Lienz, H. Gmeiner-Str. 7, Tel. +43 (0)4852 68866

www.fitstore24.at