



## Curcumin bei Erektionsstörungen wirksamer als Medikamente

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 04 Mai 2020

Bei Erektionsstörungen werden nebenwirkungsreiche Medikamente verordnet. Vor wenigen Jahren deutete eine Studie jedoch darauf hin, dass Curcumin mindestens genauso gut wirken könnte wie herkömmliche Medikamente.

### Erektionsstörungen mit Curcumin behandeln?

Schon bei den 40- bis 49-jährigen Männern sind 10 Prozent von Erektionsstörungen betroffen. Mindestens 4 Prozent so stark, dass sie einer Therapie bedürfen. Bei den 60- bis 69-jährigen sind es

über 30 Prozent und fast die Hälfte von ihnen benötigt entsprechende Medikamente. Meist werden Tadalafil (Cialis) oder Sildenafil (Viagra) verordnet.

In einer Studie, die 2014 im Magazin *Andrologia* veröffentlicht wurde, zeigte sich (zunächst an Mäusen), dass ein Derivat aus Curcumin Erektionsstörungen ganz signifikant bessern konnte – und zwar mindestens genauso gut, wenn nicht gar besser als Tadalafil.

Curcumin ist der gelbe Farbstoff aus Kurkuma, der Gelbwurz, einem beliebten Gewürz der asiatischen Küche und wichtiger Bestandteil des Curry-Gewürzes. Zahlreiche Studien bestätigen, dass Curcumin entzündungshemmend, antioxidativ, nerven- und leberschützend sowie entgiftend wirkt. Alle diese Eigenschaften helfen offenbar dabei, die gesunde Erektionsfähigkeit wiederherzustellen.

## Medikamente und ihre Nebenwirkungen

Die Mayo Clinic erklärt, dass gelegentliche Erektionsstörungen im Allgemeinen keinen Grund zur Sorge darstellen. Wenn das Problem jedoch dauerhaft bestehen bleibt, sollte man es abklären lassen, da auch therapiebedürftige Erkrankungen, wie z. B. Herzkrankheiten, Diabetes, Nervenerkrankungen, Nierenschäden o. ä. dahinterstecken könnten.

Medikamente wie Tadalafil entspannen die Blutgefäßwände und führen so zu einer stärkeren Durchblutung insbesondere des Unterleibs, was in recht kurzer Zeit (15 Minuten) eine Erektion ermöglicht. Im Vergleich zu Sildenafil (Viagra) hält die Tadalafil-Wirkung bis zu 36 Stunden an und damit 9-mal so lang wie Viagra.

Wie üblich in der Schulmedizin ist auch diese Wirkung nicht ohne Preis sprich Nebenwirkung zu haben. Tadalafil kann Schwindel, Übelkeit, Benommenheit und Kribbeln oder sogar Schmerzen in der Brust, den Armen oder im Nacken verursachen. Bei Viagra sind es u. a. Magen- und Kopfschmerzen, Gesichtsrötung und Erscheinungen im Sichtfeld (farbige Schleier vor den Augen).

Bei beiden Mitteln besteht ausserdem die Gefahr einer Dauererektion, die vier Stunden und länger dauern kann, was für Personen mit Bluthochdruck, Leber- und Nierenkrankheiten oder jedwedem Herzproblem alles andere als vorteilhaft ist.

## Könnte Curcumin eine Alternative sein?

Nebenwirkungsarme oder gar nebenwirkungsfreie Alternativen wären daher bei Erektionsstörungen äusserst willkommen. Die Forscher der oben erwähnten Studie untersuchten die Wirkungen von Curcumin und einem Curcuminderivat (curcuminähnliche Verbindung) auf die Erektionsfähigkeit. Denn die Wirkstoffe aus Kurkuma helfen u. a. die Durchblutung zu verbessern, was nun bekanntlich einer erektilen Dysfunktion entgegenwirken kann. Beide Stoffe gab man den Probanden entweder allein oder in Kombination mit Tadalafil.

Nach 12 Wochen zeigte sich, dass das Curcuminderivat allein oder in Kombination mit Tadalafil deutlich der alleinigen Tadalafilgabe überlegen war. Die Wirkung war besser und hielt überdies länger als jene von Viagra. Auch für Curcumin wurde eine hohe Wirksamkeit beobachtet. Der Stoff konnte die erektilen Funktionen merklich verbessern.

Da zahlreiche Wirkstoffe aus Kurkuma (nicht nur Curcumin, sondern auch Eugenol, Limonen und Quercetin) auch antidepressive und angstlösende Eigenschaften mit sich bringen, geht man davon aus, dass sie den bei Potenzstörungen oft vorliegenden psychischen Stress lindern können, was ebenfalls zu einer Verbesserung der Erektionsfähigkeit führt.

## Bei Erektionsstörungen Curcumin und Kurkuma testen

Da es sich um eine Tierstudie handelte, lässt sich leider nicht sagen, in welcher Dosis Curcumin auch beim Menschen Erektionsstörungen verbessern oder gar beheben könnte. Was sich aus dieser Untersuchung jedoch ableiten lässt, ist, dass [Kurkuma](#) und Curcumin sehr gut in das Therapiekonzept von Erektionsstörungen integriert werden können.

Während Curcuminpräparate ausschliesslich aus Curcumin bestehen, enthält Kurkuma den gesamten Wirkstoffkomplex der kraftvollen Gelbwurz, so dass am besten beides verwendet werden sollte: Kurkuma in der Küche und Curcumin als Nahrungsergänzung.

Wenn Sie ab sofort mit Kurkuma kochen möchten, [finden Sie hier nicht nur Rezepte](#), sondern auch wissenswerte Informationen zur richtigen Verwendung von Kurkuma sowie eine Anleitung zur 7-Tage-Kurkuma-Kur, mit der Sie täglich Kurkumamengen zu sich nehmen können, die auch wirklich effektiv sind, denn hie und da eine Prise ist zu wenig.

Da Kurkuma und [Curcumin überdies bei Krebs](#) oder Diabetes helfen, das [Gehirn vor Demenz](#) schützen und [gegen Prostatakrebs](#) wirken, lohnt sich der Einsatz der gelben Wurzel gleich mehrfach. Weitere ganzheitliche Massnahmen bei Erektionsstörungen finden Sie hier: [Potenzstörungen natürlich beheben](#)

## Quellen

1. Watson T, Curcumin powder more effective than some prescription drugs in treating erectile dysfunction, 5. Juni 2018
2. Aziz MTA et al., Molecular signalling of a novel curcumin derivative versus Tadalafil in erectile dysfunction, 25. Juli 2014, Andrologia

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker