

Liebeslust –
Liebesleid Teil 2



Von und mit: Jean Pütz,
Jutta Beiner-Lehner, Sven
Gummich, Horst Minge
und Sabine Fricke



Liebe Zuschauer,

willkommen im Jahr 2002. Die Hobbytheke wird nunmehr Jahr 28 Jahre alt und damit ist sie eine der ältesten Sendungen im Fernsehen überhaupt. Wenn Sie unsere Sendung zum Thema Liebe gesehen haben, werden Sie bemerkt haben, dass sich bei uns einiges geändert hat. Der Zeitgeist schreitet voran und die Hobbytheke geht mit. Die erste Sendung dieses Jahres hat sich in neuem Gewand präsentiert und wir hoffen, dass auch bald unsere Homepage mit neuem Design online geht.

Für mich ist es spannend zu sehen, wie sich der Geschmack über die Jahrzehnte immer wieder verändert hat. In den Anfangsjahren haben wir mit sehr speziellen Bühnenbildern gearbeitet. Manchmal haben wir ganze Straßenzüge aufgebaut oder für bestimmte Sendungen ein eigenes Szenenbild kreiert. Viele von Ihnen werden sich bestimmt auch noch an unser Bauernhaus mit Teich und Brücke erinnern, das wir in den 80ern und Anfang der 90er gerne verwendet haben. Die letzten Jahre haben uns eine Finka und

unsere sogenannte blaue „Säulendeko“ begleitet. So verschieden diese Szenenbilder aber auf den ersten Blick wirkten, allen war eines gemein: Sie boten einen optisch passenden Rahmen, in dem wir wissenschaftliche Zusammenhänge lebendig präsentieren. Das soll auch mit unserer neuen Kulisse so bleiben. Wir hoffen, dass Sie sich darin genauso wohl fühlen wie wir und die Hobbytheke weiterhin wie ein trojanisches Pferd zu Ihnen ins Wohnzimmer kommt. Gesicherte Fakten und vielfältiges Alltagswissen möchten wir Ihnen auf angenehme und verständliche Weise servieren.

Auch uns, den Machern der Sendung, bringt das unterm Strich so manches Aha-Erlebnis. Ich habe jedenfalls in den vergangenen Jahrzehnten mit der Hobbytheke sehr viel gelernt, und ich hoffe, dass Sie, liebe Zuschauer, das auch von sich sagen können.

Nun aber zum heutigen Thema: Wie schon in der letzten Sendung wollen wir uns noch einmal dem Thema Liebe zuwenden. Dieses Mal jedoch der sexuellen Liebe und natürlich auch den leider dazugehörenden Hindernissen.

Wussten Sie, dass die Erregung bis zum Orgasmus von einem feingliedrigen Zusammenspiel biochemischer Prozesse abhängt?

Bei vielen Männern klappt es jedoch nicht so wie gewünscht. Das kann an ernsthaften körperlichen oder psychischen Störungen liegen. Es können jedoch auch ganz banale Dinge wie falsche Fahrradsättel schuld sein. Aphrodisiaka geben der Menschheit schon seit Jahrtausenden den Kick in der Liebe. Bei uns erfahren sie warum. Potenzmittel versprechen eine Steigerung der Liebeslust. Können sie dieses Versprechen halten?

Ein gesundes und liebe-volles Jahr wünscht Ihnen



Übrigens: Die Herstellung des „Hobbytips“ wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Ich hoffe, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

Liebeslust – Liebesleid

Liebeslust und Liebesleid
Intimbereich ohne Tabus

Liebe und Erotik tun gut. Trotzdem wissen wir noch immer viel zu wenig über die schönste Sache der Welt. Ohne Scheu und falsche Scham berichtet dieses Buch über:

- Orgasmus: ein Stück in vier Akten - Was geschieht bei der Frau, was beim Mann?
- Der ominöse G-Punkt, gibt es ihn wirklich?
- Schätzungsweise fünf Millionen Männer in Deutschland leiden unter erektiler Dysfunktion: Tabu Penis-Panne und wie sich die Potenz zurückerobern lässt.
- Nicht jede trägt die Pille: Auf der Suche nach dem richtigen Schutz, denn: Verhütung ist gemeinsame Sache.

Wenn die Liebe noch jung ist und die Gefühle überschäumen, ist die Sexualität meist wunderschön. In gestandenen Beziehungen sieht das oft ganz anders aus: Die Partner sind sich vertraut, der Reiz des Neues ist verfliegen, das Zu-

sammensein ist völlig selbstverständlich und löst keine große Aufregung mehr aus. Dabei gibt es zahlreiche Mittel, mit denen Sie die Liebe wieder locken können:

- Catuba, Guarana und Damiana: Aphrodisische Liebesmittel aus der Natur.
- Erotische Massagen: Streicheleinheiten für Körper und Seele.

Dieses Buch bietet weiterhin wichtige Informationen sowie viele Tipps und Rezepte zur Selbsthilfe bei heiklen Themen rund um den Intimbereich:

- Sensible Männerdrüse: Prostataerkrankungen frühzeitig erkennen und vorbeugen.
- Schmerzen als Lustkiller und was man dagegen tun kann.
- Richtige Intimpflege für Sie und Ihn.
- Mit Vital-Crispies HT, Soja und Rotklee gegen Wechseljahresbeschwerden.

Autoren: Sabine Fricke, Ellen Norten und Jean Pütz

vgs verlagsgesellschaft, Köln 2001
ISBN 3-8025-6227-5
Preis: EUR 15,50



Im WDR-Mausladen können Sie die Hobbythekebücher auch online bestellen:
<http://wdrladen.wdr.de>

Vorgesehene Themen		Programmorschau 2002		
	Nr. 326 Fastfood - mal gesund	Nr. 327 Sauber und gesund: Sanfte Hygiene für jeden Tag	Nr. 328 Kochen mit Wildkräutern	
WDR	Di.26.02.02-21:00	Di.26.03.02-21:00	Di.23.04.02-21:00	
Wdh.	Sa.02.03.02-14:00	Sa.30.03.02-14:00	Sa.27.04.02-14:00	
HR	Sa.02.03.02-12:15	Sa.30.03.02-12:15	Sa.27.04.02-12:14	
BR	Fr.22.02.02-14:00	Fr.22.03.02-14:00	Fr.26.04.02-14:00	
ORB	So.03.03.02-14:00	So.07.04.02-14:00	So.05.05.02-14:00	
3-Sat	Fr.01.03.02-14:30	Fr.05.04.02-11:45	Fr.26.04.02-11:45	
SFB	So.03.03.02-12:15	So.31.03.02-12:15	So.28.04.02-12:15	
NDR	Mo.04.03.02-13:00	Mo.08.04.02-13:00	Mo.27.04.02-13:00	
	WDR	WDR	WDR	

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor

Text: Christina Ansgeng und Sabine Fricke
Satz: Patrizia Franzen, Gabriele Jokisch und Vladimir Rydl • Grafische Gestaltung: Gläser

Was passiert überhaupt beim Sex?	3	Therapien für die Erektionsfähigkeit	8
Orgasmus, der Gipfel der Lust - ein Stück in vier Akten	3	Potenzmittel aus der Natur	10
Wenn man(n) nicht kann: Impotenz	4	Wissenschaftlich anerkannt: Yohimbin	10
Die Psycho-Falle	4	Drogen für die Liebe: Aphrodisiaka	10
Körperliche Ursachen	5	Potenzmittel aus dem Erotikshop - verbessern Sie den Sex?	13
Lustkiller Fahrradsattel	5	Bezugs- u. Informationsquellen	14
Therapien für mehr Potenz	6		
Damit der Mann nicht zu früh kommt	8		

Inhaltsangabe

Was passiert überhaupt beim Sex?

Das Sex im besten Fall Spaß macht, gut tut, beglückt, darüber sind wir uns alle einig. Das aber für diesen Spaß im Körper ein hochkompliziertes Zusammenspiel zwischen Hirn, Hormonen, Nerven, Gefäßen und vielem anderen abläuft, dessen sind wir uns häufig nicht so bewusst.

Was eigentlich bei der Vereinigung bis zum Orgasmus genau mit uns passiert, das fanden in den 60er Jahren die beiden Pioniere der Sexualforschung William Howell Masters und Virginia Johnson heraus. Sie untersuchten zahlreiche Männer und Frauen bei sexueller Betätigung. Sie beobachteten und

maßen ihren Pulsschlag, Blutdruck und Atmung. Auf diese Weise entdeckten sie die genauen Abläufe und räumten mit vielen Vorurteilen auf, wie z.B. der Aussage Sigmund Freuds, dass der kitorale dem vaginalen Orgasmus überlegen ist.

Erster Akt: Wenn es heiß wird

Die Lust beginnt im Kopf, genauer gesagt, sitzt das Sexualzentrum im Hypothalamus. Von dort aus werden Impulse an das Erektionszentrum des Rückenmarks geschickt. Die Neurohormone Oxytocin und Vasopressin werden ausgeschüttet. Auslöser für die Aktivitäten im Hirn können ganz verschieden sein: Der Gedanke an den geliebten Menschen, ein aufregender Geruch, der Anblick eines erotischen Pos, das Fühlen einer streichelnden Hand. Sind die Nervenimpulse vom Hirn erst einmal ausgesendet, beginnt die Erektion in den Sexualorganen: Bei der Frau verengen sich die Gefäße in der Vagina, dadurch tritt Flüssigkeit aus, die Vagina wird feucht. Mit zunehmender Erregung breitet sich diese bis zu der Vaginalöffnung und den Schamlippen vor. Gleichzeitig weitet sich die Vagina, der Gebärmutterhals und die Gebärmutter richten sich auf, die Schamlippen und die Klitoris schwellen an. Auch die Brust kann etwas größer werden und die Brustwarzen hart. Beim Mann bewirken die Nervenimpulse schon nach wenigen Sekunden, dass sich die glatten Muskelzellen

im Penis entspannen. Dadurch können sich Arterien und Schwellkörper erweitern und das Blut in den Penis fließen. Ein ausgeklügelter Mechanismus, denn die sich füllenden Gefäße schnüren nun die Venen ab und unterbinden so den Rückfluss des Blutes aus dem Penis. Das Blut staut sich, der Penis wird prall. Der Hoden verändert seine Lage. Seine Falten glätten sich und er wird näher an den Körper herangezogen.

Zweiter Akt: Um so länger desto größer der Genuss

Die Spannung steigt, die sogenannte Plateauphase ist erreicht: Diese ist für beide schon ein höchst befriedigendes Erlebnis. Blutdruck, Atmungsfrequenz und Herzschlag steigen. Bei der Frau werden die Schamlippen dunkler, die Gebärmutter richtet sich nun steil auf und die Klitoris zieht sich unter das von den äußeren Schamlippen gebildete Häubchen zurück. Damit schützt sie sich vor zu heftigen Berührungen, ihre Empfindlichkeit bleibt jedoch bestehen. Viele Frauen und einige Männer bekommen rote Flecken auf der Haut.

Orgasmus, der Gipfel der Lust - ein Stück in vier Akten

Aus dem Penis tritt jetzt schon das „Lusttröpfchen“ aus, eine Flüssigkeit, die dem Orgasmus und der Ejakulation vorausgeht, und in der bereits fruchtbare Spermien enthalten sein können.

Dritter Akt: Abheben zum Höhepunkt

Der Point of no return ist erreicht. Der Orgasmus ist in Gang gesetzt. Dieses Gefühl empfinden die Menschen sehr unterschiedlich. Für den einen ist es eine Explosion, für den nächsten eine süße Welle und für den dritten eine erleichternde Auflösung der Spannung. Diese Gefühle drücken sich in lautem Stöhnen, Schreien, Weinen, Lachen oder wilden Bewegungen aus. Der Kör-

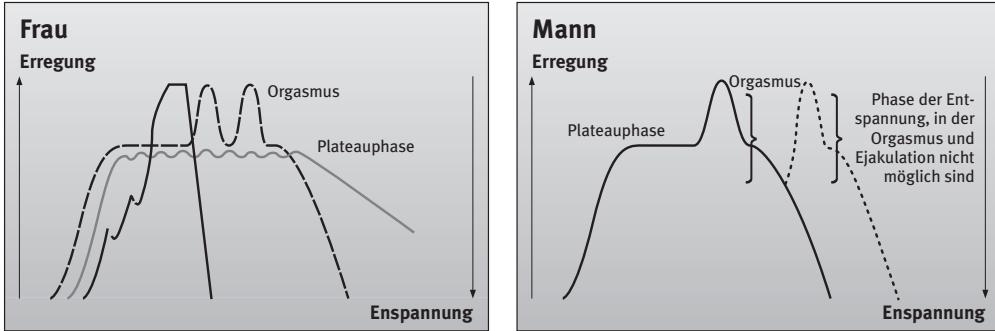
per wird beim Orgasmus regelrecht von Zuckungen durchschüttelt: Rhythmisch ziehen sich die Muskeln des Beckens, aber auch des analen Schließmuskel zusammen. Je intensiver der Orgasmus ist, desto mehr Muskelkontraktionen gibt es und umso stärker sind sie auch. Der weibliche Orgasmus erleichtert eine Befruchtung, da bei den Scheidenkontraktionen die Spermien Richtung Gebärmutter beför-

dert werden. Beim Mann lösen diese Kontraktionen die Ejakulation aus.

Vierter Akt: Entspannung breitet sich aus

Wenn das Hochgefühl langsam nachlässt, setzt Entspannung ein. Frauen können mehrere Orgasmen hintereinander haben. Sie gleiten dann auf das Plateau-Niveau zurück und

können von neuem den Gipfel erklimmen. Beim Mann sieht das anders aus, nach einer Ejakulation tritt zunächst unweigerlich Ruhe ein. Die Penisvenen öffnen ihr Volumen wieder und das Blut strömt aus dem erschlaffenden Penis ab. Junge Männer können sehr schnell, bis zu wenige Minuten später, eine neue Erektion bekommen, ältere brauchen dafür bis zu mehrere Stunden.



So verläuft die Erregung im Normalfall

Wenn man(n) nicht kann: Impotenz

Bei Männern treten die Probleme sehr häufig schon zu Beginn der Vereinigung auf – bei der Erektion. Jeder zweite Mann über 40 Jahren versagt gelegentlich. Bei zwei Millionen Männern in Deutschland ist die Lage dramatisch. Sie leiden unter erektiler Dysfunktion. Bei dieser Erkrankung ist der Mann dauerhaft unfähig, eine genügend lange und starke Erektion zu bekommen, um in die Scheide der Frau einzudringen und einen befriedigenden Geschlechtsverkehr zu erleben. Erektile Dysfunktion, kurz ED, früher Impotenz genannt, hat nichts mit der Spermienproduktion, der Fähigkeit zur Ejakulation und dem Orgasmus zu tun. Impo-

tenz ist eine verbreitete Erkrankung. Das zeigt auch eine große Umfrage unter amerikanischen Männern, die Massachusetts Male Aging Study. Diese ergab bei 52 Prozent aller untersuchten und befragten Männer Erektionsstörungen. 15 Prozent der Männer über 40 Jahren hatten eine Dauerpanne, sie waren also impotent. Wissenschaftler haben außerdem herausgefunden, dass Erektionsstörungen bei Männern unter 40 Jahren fast immer (90%) durch die Psyche ausgelöst werden, bei älteren Männern kommen zunehmend körperliche Ursachen hinzu. Oft ist einfach eine ungesunde Lebensweise die Ursache für Impotenzpro-

bleme. Das wurde jetzt noch einmal von Wissenschaftlern eindeutig belegt. An der Universität Münster sind Mediziner nach umfangreichen Forschungen der Meinung, dass 50 bis 80 Prozent des mangelnden Stehvermögens des Penis auf Durchblutungsstörungen der Penisgefäße zurückzuführen sind. Bei diesen Patienten finden sich meist typische Risikofaktoren: Sie leiden unter Fettstoffwechselstörungen, Hypertonie, also Bluthochdruck oder sie rauchen stark. So gesehen kann ein gesünderer Lebensstil ausgesprochen lustfördernd sein und hat entgegen landläufiger Meinungen nichts mit Askese zu tun.

ihr Problem zu reden, weder mit ihren Frauen, noch mit Freunden oder Ärzten. Sie empfinden einen kraftlosen Penis als Schande und deshalb ist dieses Problem ein verbreitetes Tabu.

Durch die Angst, beim nächsten Mal wieder nicht zu funktionieren, wird

Die Psycho-Falle

Im Schnitt macht die Psyche jedem dritten Mann einen Strich durch die Rechnung. Es fängt häufig damit an, dass die Männer im Bett nicht in Fahrt kommen, weil sie körperlich einfach ausgelagert sind und der Stress ihnen über den Kopf gewachsen ist. Gleichzeitig trauen sie sich dann aber nicht, über

häufig ein gefährlicher Kreislauf in Gang gesetzt. Der Mann liegt regungslos neben seiner Partnerin, nichts bewegt sich, der Penis will einfach nicht,

wie er soll. Der Mann leidet unter dieser Niederlage, beim nächsten Mal quält ihn schon der Gedanke an eine Wiederholung dieser Schlappe. Der

Einstieg in den Kreislauf von Aktion und Reaktion beginnt. Der Mann fürchtet, dass sein Penis nicht mitmacht und deshalb wird er es auch nicht tun.

Viele Arzneimittel rufen als Nebenwirkung Erektionsschwäche hervor, z.B. Kopfschmerzmittel mit Acetylsalicylsäure, Migränemittel, Psychopharmaka, Appetitzügler, Opiate, blutdrucksenkende Mittel, vor allem Beta-Blocker, Herzmedikamente, Blutfettsenkende Mittel, aber auch Anabolika. Rauchen kann dazu beitragen, dass sich die Blutgefäße im Penis verengen, so dass er sich nicht mehr zu voller Größe aufpumpen kann. Alkohol wirkt zwar enthemmend und deshalb unter Umständen luststeigernd, vermindert aber die Potenz.

Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Arthritis, Operationen an der Prostata, Atherosklerose und andere Erkrankungen des Gefäßsystems können die Erektion beeinträchtigen. Wenn Unfälle der Nerven im Rückenmark beschädigt oder sogar durchtrennt werden, ist die Nervenleitung vom Gehirn zum Penis unterbrochen oder gestört. Auch Erkrankungen wie multiple Sklerose, Rückenmarkskrebs oder sogar Herzinfarkte und Schlaganfälle können die Nervenleitung lahm legen. Operationen im Bereich der Blase, der Prostata oder des Enddarms können eine Erektion verhindern und beeinträchtigen.

Körperliche Ursachen

Das männliche Sexualhormon Testosteron sorgt dafür, dass ein Mann sexuelle Erregung empfindet und ist auch für die Stärke des Sexualtriebs zuständig. Ein Mann mit einem hohen Testosteronspiegel hat häufiger Lust auf Sex; Testosteronmangel lässt die Zellen im Schwellkörper absterben.

In den letzten Jahren kursieren immer wieder Meldungen über mögliche Zusammenhänge zwischen Fahrradfahren und Impotenz. Beim Radfahren lastet nämlich der größte Teil des Körpergewichts auf den Genitalien, anders als beim normalen Sitzen.

Eine Umfrage unter 1000 Freizeitsportlern ergab, dass Fahrradfahrer signifikant häufiger unter erektiler Dysfunktion leiden als Jogger. Über 30% der Radfahrer klagten über Taubheitsgefühle im Penis und über Gefühlsstörungen bei der Ejakulation. Professor Irwin Goldstein von der Universität Boston spricht gar von einer Katastrophe für den Penis. Als bekannt wurde, dass 1996 der amerikanische Radprofi Lance Armstrong an Hodenkrebs erkrankte, wurden die Diskussionen erst recht angeheizt.

Aber auch an den Frauen geht exzessives Radfahren nicht spurlos vorbei. Radfahrerinnen leiden unter Taubheitsgefühlen der Klitoris, Schwellungen, Druckstellen und schmerzhaftem Hamdrang. Die Meinungen mancher Mediziner, entstehende Taubheitsgefühle seien lediglich mit ‚ingeschlafenen Füßen‘ zu vergleichen, werden von anderer Stelle widerlegt: Zuletzt in der diesjährigen Januarausgabe des Kölner Express (12.01.02) – dort stuft eine Studie der Universitätsklinik zu Köln einen falscher Sattel eindeutig als potenzschädlich ein.

Wir wollen Ihnen die Lust am Drahtesel nicht verderben – im Gegenteil. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Radfahrens auf Kondition und Muskelaufbau ist unbestritten, und bei Fahrstrecken unter 40 Kilometern am Tag und normaler Fahrweise sind keine dauerhaften Schädigungen zu erwarten.

Dennoch sollten Sie vorbeugen: Die Sattelhöhe stellen Sie am besten so hoch ein, dass bei der unteren Pedalstellung das Bein nicht vollständig durchgestreckt ist. Auch die Herren sollten besser einen breiteren „Damen“-Sattel wählen und diesen etwas nach vorn kippen, dadurch wird die Sitzfläche leicht nach hinten in den unempfindlicheren Steißbeinbereich verlagert.



Konventioneller Fahrradsattel. Leicht nach vorne gekippt wird die Sitzfläche auf den unempfindlicheren Steißbeinbereich verlagert.

Lustkiller Fahrradsattel?

Hoher Komfort : Gelsättel

Gel-Sättel verringern die Druckbelastung auf Prostata, Schambein sowie Gesäßknochen um bis zu 40%. Das Gel hat den Vorteil, dass sich der Druck nach allen Seiten hin verteilt. Der hohe Druck der gefährdeten Dammregion wird dadurch von weniger belasteten Zonen gewissermaßen mitgetragen. Die Konsistenz eines Gels bringt außerdem noch Qualitäten eines Stoßdämpfers mit sich. Vibrationen von der Straße werden nicht auf den Unterleib geleitet, sondern vom Gel absorbiert. Im Studio haben wir das mit einem Experiment nachgewiesen: Straßenunebenheiten durch auf das Gel prallende Stahlkugel simuliert: Die Kugel sprang nicht zurück! Allerdings halten nicht alle Gelfüllungen, was sie versprechen. Gerade minderwertige Gele aus Silikon verschleifen schnell, unter Druck kann das Gel reißen und sich verschieben. Dadurch sammelt es sich dann wieder an den heiklen Stellen und genau das soll ja vermieden werden. Der traditionelle italienische Sattlerhersteller 'Selle Royal' setzt deshalb auf ein



Das Innenleben eines Gelsattels



Gel absorbiert die Unebenheiten der Fahrbahn



Gelsattel mit keilförmiger Aussparung

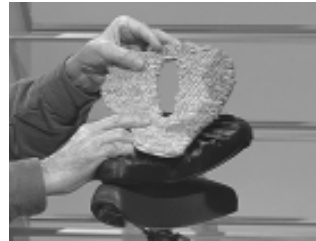
hochwertiges Gel auf Polyurethan-Basis. Der kalifornische Sattelhersteller ‚SPECIALIZED‘ hat die gesundheitlichen Vorteile eines Gelsattels noch optimiert, und den hinteren Sattelpbereich zusätzlich keilförmig ausgespart.

Die Sattelüberzug-Einlage der HOBBYTHEK

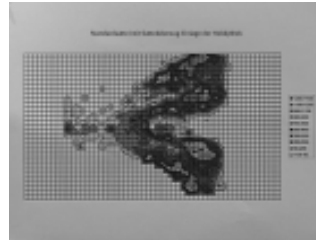
Dass Vorbeugung gegen Impotenz nicht immer teuer sein muss, wollen wir mit einer kleinen Entwicklung der HOBBYTHEK zeigen.

Besorgen Sie sich doch für ein paar EURO einen Sattelüberzug bzw. eine Satteldecke für Ihren Sattel. Diese sind bereits mit Schaumstoff oder einer Gelschicht ausgefüllt, und werden gewöhnlich mit einem Gummizug oder einer Schnur am Sattel fixiert. Da hinein kommt nun zusätzlich unsere Einlage. Sie können sie mit doppelseitigem Klebeband stabil befestigen. Die Einlage besteht aus einem dicken Teppichrest, am besten mit rutschsicherer Gummirückseite. Den Teppich schneiden Sie mit einer elektrischen Stichsäge mit Messerblatt oder mit einem Teppichmesser zurecht. Nun trennen Sie noch zusätzlich ein etwa 9cm langes und 3cm breites Oval in der hinteren Mitte heraus. Dieses sorgt für weniger Druck im Damm.

Die Wirksamkeit unserer Sattelüberzug-Einlage haben wir uns vom Fahrradexperten Prof. Dr. Ingo Froböse in einem Gutachten attestieren lassen. Er und sein Team von der Kölner Sporthochschule waren von der Idee so begeistert, dass sie unsere Einlage einem



Vom Experten getestet: Der Hobbytheke-Sattelüberzug



Die Druckverteilungsgrafik unserer Sattelüberzug-Einlage

aufwendigen Druckverteilungstest unterzogen haben. Eine mit Hunderten druckempfindlicher Sensoren ausgestattete Folie gibt die Daten in Form von Widerstandswerten an einen Computer weiter, der wiederum eine grafische Druckverteilung generiert. Dabei zeigte sich, dass unsere Einlage den Dammbereich deutlich entlastet. Prof. Froböse kam zu dem Ergebnis, dass „...mit der Sattelüberzug-Einlage der HOBBYTHEK die Gefahr von Druckstellen und Taubheitsgefühlen reduziert wird....“

Therapien für mehr Potenz

Sollte Ihr Glied häufig nicht richtig anschwellen, klären Sie unbedingt die Ursache ab. Übrigens gibt es einen ganz einfachen Hinweis darauf, ob die Probleme psychisch oder eher körperlich bedingt sind. Wenn Ihr Glied morgens gelegentlich eine typische Morgensteifheit hat, dann können Sie zu mindest beruhigt sein, dass Ihnen kör-

perlich nichts fehlt. In diesem Fall sollten Sie sich auf Ihre Psyche konzentrieren und genau überlegen was Ihnen zu schaffen macht. Aber auch, wenn sich Ihre Probleme nicht so einfach beseitigen lassen, gibt es Lösungen. Dabei ist die Palette der Möglichkeiten mittlerweile so groß, dass auch Sie mit Sicherheit eine geeignete finden.

Das Bedürfnis nach Sexualität schwankt je nach Müdigkeit, Dauer der Beziehung, Alter, oder Stress. Ob ein Mann impotent ist oder nicht, ob er unter einer erektilen Dysfunktion leidet oder nicht, hängt deshalb auch von unserer Einstellung ab. Mann und Frau haben oft einfach unterschiedliche Erwartungen an ihre Sexualität, das heißt, sexuelle Erregbarkeit, sexuelle Phantasien und Bedürfnisse weichen voneinander ab. Der eine möchte am liebsten jeden Tag Sex, der Partnerin ist das zuviel, die nächste möchte lang und ausgiebig streicheln, der Partner würde aber viel lieber oralen oder analen Sex. Das zu erkennen ist wichtig, denn die sexuelle Beziehung wird durch eine solche Schiefelage stark belastet.

Sprechen Sie ehrlich und offen miteinander und versuchen Sie selbst Wege zu finden, wie die Liebe für beide befriedigend sein kann. Vielleicht ist der gemeinsame Sex einfach langweilig geworden, dann sollten Sie das Ihrer Frau sagen. Oder fühlen Sie sich überfordert und unter Druck gesetzt? Auch da hilft ein Gespräch. Viele Fälle von Impotenz sind auf solche „Kleinigkeiten“ zurückzuführen.

Sexualtherapie nach Masters und Johnson

Wenn klärende Gespräche und Phantasie nicht den gewünschten Erfolg bringen, können Sie eine Verhaltenstherapie zu Hause probieren. Wir empfehlen Ihnen das Programm der beiden schon erwähnten Sexualforscher William Howell Masters und Virginia Johnson. Seit 1959 haben Masters & Johnson viele hundert Männer und Frauen mit sexuellen Funktionsstörungen behandelt. Aufgrund dieser Erfahrungen entwickelten sie ein verhaltenstherapeutisches Konzept, dessen Erfolgsquote bei 80 Prozent liegt.

Damit Sie mit dem Programm Erfolg haben, sollten Sie folgende Voraussetzungen beachten: Wenn Sie Ängste haben, reden Sie mit Ihrem Partner darüber. Schon das kann enorm helfen und Ängste abbauen. Keiner von Ihnen beiden darf den anderen für die Probleme verantwortlich

machen, jeder übernimmt die Verantwortung für sich und die eigene Lust.

Erstes Stadium – abwechselndes Berühren der Körper

Für einige Wochen ist Geschlechtsverkehr nicht erlaubt. Statt dessen berühren Sie wechselseitig den Körper Ihres Partners, ausgenommen die Genitalien und die Brust. Dabei sollen Sie aktiv den Körper des Partners mit seinen Eigenschaften erforschen und andererseits sich passiv dem Gefühl hingeben, berührt zu werden. Schon dieser Schritt erregt oft beide Partner wesentlich stärker als das sonst üblich routinierte Vorspiel. Diese Erregung soll aber nicht zu einer Vereinigung führen.

Zweites Stadium – jetzt dürfen auch die Genitalien berührt werden

Jetzt dürfen auch Brust und Genitalien gestreichelt werden. Wechseln Sie sich dabei ab, und zeigen Sie sich mit dem Körper, was Sie besonders mögen. Die Erektion ist Nebensache. Der Mann wird spüren, dass die Intensität der Zärtlichkeit und Erregung nicht vom Zustand des Penis abhängt. Dieses Stadium sollte einige Tage durchgehalten werden.

Drittes Stadium – gleichzeitiges

Berühren der Körper und Genitalien
Wenn Sie das Bedürfnis spüren, können Sie Ihre Körper jetzt gleichzeitig berühren, jedoch mit der gleichen Einfühlsamkeit und Konzentration wie bei den wechselseitigen Berührungen.

Viertes Stadium – behutsame Vereinigung

In diesem Stadium ist wieder alles erlaubt. Nachdem der Mann Selbstvertrauen in seine Erektion entwickelt hat und sich nicht mehr ständig selbst beobachtet und kontrolliert, versucht die Frau auf spielerische Weise, sich den Penis einzuführen. Wenn sich Anspannungen ergeben, sollten Sie die Aktion unterbrechen und zum vorigen Stadium zurückkehren.

Wenn die Psyche im Wege steht

Damit der Mann nicht zu früh kommt

Zur Enttäuschung bei beiden Partnern führt ein vorzeitiger Samenerguss. Da könnte ein Beckenboden-Training, wie wir es in der letzten Sendung vorgestellt haben, helfen. Die Übungen dazu finden sie Hobbytipp 324. Bücher und Kontaktadressen können Sie in diesem Hobbytipp im Kapitel Informationsquellen nachlesen. Sie können auch selbst versuchen, eine Ejakulation zu stoppen. Die alten Chinesen empfehlen, mit Zeige- und Mittelfinger etwa drei bis

vier Sekunden auf den Damm zwischen Hodensack und Anus zu drücken. Gleichzeitig einmal tief durchatmen. Masters und Johnson haben eine Technik für die Frau-oben-Position entwickelt. Dabei erhebt sich die Frau in Abständen und drückt etwa drei bis vier Sekunden mit Daumen und Fingern die Eichel des Penis. Durch den Druck verschwindet der Ejakulationsdrang - möglicherweise allerdings auch ein Teil der Erektion.

Therapien für die Erektionsfähigkeit

Bei vielen Männern haben Impotenzprobleme handfeste körperliche Ursachen. Aber auch da kann Mann sich helfen. Die Auswahl ist groß.

SKAT - Klassiker unter den Potenzmitteln

Die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie, kurz SKAT, war bis zu Einführung von Viagra die am häufigsten verordnete Methode, um ein schlaffes Glied zur Erektion zu bringen. Dabei spritzt sich der Mann ein Medikament selbst in den Schwellkörper.

Bei SKAT werden unterschiedliche Wirkstoffe eingesetzt. Alle haben eine entspannende Wirkung auf die Penismuskulatur und ermöglichen dadurch die Blutzufuhr. Innerhalb weniger Minuten schießt das Blut in den Penis, der dann etwa 30 bis 60 Minuten lang fest bleibt. Dieser Effekt kann allerdings mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden sein, z.B. Schmerzen, Verhärtungen und Vernarbungen im Penis oder Dauerektionen.

Muse: Erektion ohne Injektion

„Erektionen ohne Injektionen“ damit wirbt Muse, ein Produkt aus den USA. Mit einer kleinen Plastikkanüle wird der Wirkstoff in den Harnleiter eingeführt. Anschließend muss der Penis zwischen den Händen gerieben werden, damit sich das Mittel verteilt und das Glied zur Erektion bringt. Muse ist natürlich nicht so komfortabel wie eine Pille zum Einnehmen, und wird von den meisten Männern wegen des aufwendigen Verteilens abgelehnt.

Penis im Vakuum

Sie tun nicht weh und helfen auf eine ganz simple physikalische Weise, den Penis aufzurichten: Vakuumpumpen. Kurz vor dem Liebesakt stülpt man ein

nen Zylinder über den Penis, saugt dann mit einer angeschlossenen Handpumpe die Luft heraus und erzeugt so einen Unterdruck. Dadurch wird Blut in den Schwellkörper gesogen und der Penis erigiert. Anschließend nimmt man den Zylinder ab und streift einen Gummiring über die Peniswurzel. Auf diese Weise kann das Blut nicht abfließen und das Glied bleibt steif. Nach etwa 30 Minuten sollte der Ring wieder entfernt werden. Erst dann wird auch der Weg für das Ejakulat frei. Vakuumpumpen sind eine gute Lösung, wenn beide Partner damit zurechtkommen.

Das zeigt sich schon daran, dass in Deutschland 20 000 Stück jährlich verschrieben werden.

Künstlicher Ersatz für den Penis

Heute ist es für uns normal geworden, kranke oder verschlissene Körperteile und Organe zu ersetzen. Prothesen der Zähne, Hände oder Beine empfinden wir als sinnvoll, helfen sie uns doch, wieder richtig zu kauen, zu greifen oder zu laufen. Selbst unser heiligstes Organ, das Herz, wird immer öfter gegen eine gut funktionierende Maschine eingetauscht. Nur beim Penis tun wir uns schwer, dabei haben Mediziner mittlerweile eine ganze Reihe praktischer Lösungen entwickelt. Alle werden mit einer Operation in den Penis eingeführt. Einige muss man sich wie ein dickes Drahtseil vorstellen, der je nach Bedarf nach oben oder nach unten gebogen oder geknickt werden kann. Allerdings bleiben diese Prothesen immer fest. Das kann unangenehm werden, etwa bei einem Tanzen. Die Alternative hierzu sind Prothesen, die gezielt aufgepumpt werden können.

Den Schritt einer Operation sollten Sie dennoch gut überlegen, denn der Schwellkörper des Penis wird dabei unwiderrbringlich zerstört und der Pe-

nis neigt anschließend zu Infektionen. Viele Männer haben außerdem Schwierigkeiten mit dem Fremdkörpergefühl und auch Frauen stehen einer Penis-Prothese häufig etwas beklommen gegenüber.

Viagra & Co - Pillen für die Lust

Im Jahre 1998 machte sich überall Erregung breit, nicht nur Männer, auch Frauen, quasi unsere ganze Gesellschaft stand Kopf. Am 27. März erhielt die erste wirksame Potenzpille der Welt - ihre Zulassung in den USA - Viagra. Die Europäische Gemeinschaft zog kurze Zeit später nach, im Oktober des Jahres kam Viagra auch nach Deutschland. Innerhalb von wenigen Wochen stieg die Zahl der Verordnungen auf eine Million. Eine Pille gegen erektile Dysfunktion sollte es sein, und dennoch fühlten sich nicht nur Betroffene dieser Krankheit angesprochen. Sehr schnell wurde aber klar, dass Viagra kein Superaphrodisiakum ist. Die Pille kann weder die Libido steigern, noch die Erregung im Hirn. Der Wirkstoff von Viagra Sildenafil wirkt nur im Penis selbst. Hier greift es in das feine System von Auf- und Abbau, von Erektion und Erschlaffung ein. Beim gesunden Mann ist es austariert, beim kranken hingegen gestört. Der Botenstoff Phosphodiesterase 5 verhindert die Entspannung des Gliedes und damit den Blutzufuhr. Wird er nicht vom Körper selbst reguliert, ist keine Erektion möglich. Sildenafil blockiert den Botenstoff - so kann das Glied hingegen in Ruhe anschwellen. Für viele Männer mit erektiler Dysfunktion hat Viagra deshalb das Liebesleben wieder unkomplizierter und schöner gemacht. Dennoch können Risiken mit Viagra verbunden sein. Besonders gefährlich ist die gleichzeitige Einnahme von Herzmitteln, die den Stickstoffhaushalt beeinflussen. Die Kombination von Nitraten und Viagra kann zu einem plötzlichen Blutdruckabfall und damit zu Herzversagen führen. Auch ein untrainiertes Herz kann bei Viagra zum Verhängnis werden. Mittlerweile werden einige hundert Todesfälle mit Viagra in Verbindung gebracht. Bei normaler Herzaktivität gilt Sex unter Viagra-Einfluss bisher aber als recht sicher. Die meisten Nebenwirkungen sind vorübergehend. Kopfschmerzen und Gesichtsrötungen beeinträchtigen die Liebe mit Hilfe von Viagra am häufigsten.

Einige Männer klagen über verschleiertes Sehen, Farbwahrnehmungsstörungen und Blausehen.

Das Farbproblem wird vermutlich bald gelöst sein, denn die nächste Pillengeneration steht bereits kurz vor Markteinführung. Die deutsche Firma Bayer und die amerikanischen Firmen ICOS/Lilly testen derzeit zwei neue Stoffe mit vergleichbarem Wirkungsmechanismus wie Viagra, aber angeblich wesentlich weniger Nebenwirkungen. Der Wirkstoff von Bayer heißt Vardenafil, das amerikanische Produkt Cialis. Cialis soll nicht nur schnell, sondern vor allem sehr lange wirken. Über 48 Stunden hinweg kann sich der Mann der Liebe hingeben, setzt die Erregung wieder ein, so reagiert auch der Penis.

Eine weitere Entwicklung der japanischen Firma Takeda geht ganz neue Wege. Apomorphin wirkt direkt auf das Erregungszentrum im Hirn. Allerdings muss auch hier der Impuls zur Lust vom Mann selbst kommen, sonst läuft nichts. Dann aber stimuliert dieses Mittel erstmals direkt die Sexzentren im Hirn und bewirkt, dass mehr erotische Reizimpulse ins Glied gelangen. Apomorphin steckt in kleinen Pillen, die 15 bis 20 Minuten vor dem geplanten Verkehr unter die Zunge gelegt werden. Der Wirkstoff gelangt von dort über die Blutbahn direkt zum Hirn. Erhältlich ist es unter den Produktnamen Ixense (Takeda) und Uprima (Abbott). Eine englische Firma entwickelt derzeit ein Präparat, das depressiven Patienten die Freude am Sex zurückgeben soll. VML 670 stimuliert den Rezeptor im Gehirn, der zur sexuellen Erregung beiträgt, aber durch viele Antidepressiva beeinflusst wird. Das kann zu Orgasmusschwierigkeiten und Libidoverlust führen. VML 670 soll jedoch den normalen Sexualtrieb nicht verändern. Weitere Wirkstoffe befinden sich in der Pipeline der Pharmakonzerne.

Auch Frauen können gespannt sein, auch für sie werden Präparate entwickelt. Viagra hatte bei Frauen nicht die erwünschte Wirkung - die Frauen wurden nicht im Bereich der Sexuorgane, also an Scheide und Vagina durchblutet, statt dessen bekamen sie Gesichtsrötungen. Auch hier werden weitere Produkte getestet, daneben scheint man nun auf Salben zu setzen. Auch für Männer werden Präparate entwickelt, die einfach auf den Penis oder die Eichel aufgetragen werden.



Vakuumpumpen gibt es auf Rezept oder in Erotikshops.

Viagra bekommt Konkurrenz: Potenzmittel in Tablettenform

Firma	Produkt
Pfizer	Viagra
Bayer	Vardenafil
ICOS/Lilly	Cialis
Abbott	Uprima
Takeda	Ixense
MacroChem	Toiglan
Schering-Plough	Vasomax

Potenzmittel aus der Natur

Wissenschaftlich anerkannt: Yohimbin

(Yohimbébaum / Pausinystalia yohimba)

Schon seit vielen Jahrhunderten verwenden Naturvölker diesen Wirkstoff aus der Rinde des afrikanischen Yohimbébaumes als Aphrodisiakum. Im Gegensatz zu allen anderen in der Volksmedizin eingesetzten Aphrodisiaka ist die Wirkung von Yohimbin auch in der modernen Wissenschaft anerkannt und hat etliche seriöse Studien bestanden. Deshalb gilt Yohimbin bislang als das stärkste Aphrodisiakum aus der Natur überhaupt. Jahrzehntlang war es das einzige Präparat gegen erektile Dysfunktion,



das Männer einfach schlucken konnten. Inzwischen hat es mit Viagra & Co Konkurrenz bekommen. Yohimbin erregt die im Rückenmark gelegenen Genitalzentren, die für die Erektion verantwortlich sind. Außerdem stimuliert der Stoff die Ausschüttung von Noradrenalin, dem Gegenspieler des Adrenalins, an den Nervenenden. Die Folge: Der Blutdruck senkt sich, die Muskeln im Schwellkörper entspannen sich und die Arterien vor allem der Haut und der Genitalorgane erweitern sich.

Verschrieben wird es als Medikament in Form von Yohimbinhydrochlorid. Bei der Einnahme als Rinde, dem reinen Naturstoff, treten vor allem bei höheren Dosierungen Nebenwirkungen wie Übelkeit, Schwindel oder erhöhter Blutdruck auf.

Drogen für die Liebe: Aphrodisiaka

Liebe und Erotik tun gut. Das wissen Menschen aller Völker schon seit langer Zeit. Es gibt wohl nicht sehr viel auf dieser Welt, was sie nicht schon auf ausprobiert hätten um die Liebeslust zu steigern: Mineralien und Edelsteine, Tiere und natürlich auch Pflanzen aller Art. Die alten Römer glaubten an die Kraft von Krokodilfleisch, fachmännisch zubereitet mit Myrrhe, Weißwein und Pfeffer. Auch Chinesen sind bekannt für ihre Rezepturen, ihr Spektrum reicht vom einfachen Ginseng, über zerpulverte Knochen, Zähne und Hörner bis hin zu Potenz-

Schnaps aus Schlangengenissextrakt. Legendar ist auch die Spanische Fliege. Lange schworen Menschen auf dieses Insekt, obgleich ihr Wirkstoff, das Cantharidin, gefährlich ist. Schon mit geringen Dosen kann man die inneren Organe vergiften.

Aphrodisiaka im engeren Sinne, Mittel also, die von innen heraus wirken, enthalten oft stimulierende oder enthemmende Stoffe, wie Alkohol, bestimmte harte Drogen

und Alkaloide - zum Beispiel in der Tollkirsche oder dem Stechapfel. Dass wir von solchen Hilfsmitteln dringend abraten, versteht sich von selber. Sie haben nämlich nicht nur den entscheidenden Nachteil, dass sie sich auf Dauer unentbehrlich machen, dass nämlich ohne sie irgendwann gar nichts mehr geht. Vor allem sind sie äußerst gesundheitsschädlich, ja sogar lebensgefährlich. Das Alkaloid der Tollkirsche beispielsweise, das Belladonin, ruft zwar angeblich ekstatische Träume und erotische Halluzinationen hervor, lähmt aber bei der geringsten Überdosis das Atemzentrum.

Vor allem einigen Gewürzen sagt man nach, dass sie nicht nur scharf sind, sondern auch scharf machen - der Knoblauch, die Zwiebel und der Pfeffer beispielsweise.

Beim Pfeffer ist es der Inhaltsstoff Piperin, der die Durchblutung im Bauch und den Sexualorganen steigert. Aus dem alten Rom ist überliefert, dass sich die Männer beim Liebespiel aus diesem Grund einen mit Pfeffer und Öl gefüllten Trichter in den After einführten, um sich und ihren Liebeshpartner zu stimulieren. Ähnliche Wirkung wie dem Pfeffer sagt man übrigens auch Basilikum, Paprika und Ingwer nach. Andere Stoffe sol-



Aphrodisiaka können das Liebesleben anregen und verschönern

len aphrodisisch wirken, weil sie das Urogenitalsystem - also Blase und Sexualorgane - reizen, d.h. wasser-treibend sind. Das trifft zum Beispiel auf Petersilie und Sellerie zu.

Ethnopharmakologen ergründen die alten Rezepte

„Aphrodisiaka sind keine Stoffe, die bestimmte Fehlfunktionen ausgleichen, sondern es sind Stoffe, die das Empfinden von Erotik und Sexualität verändern, erweitern und verfeinern können. Sie sind eigentlich Gewürze, mit denen die eigenen erotischen Erfahrungen in neue Gefilde gebracht werden.“ So sieht es der Aphrodisiaka-Experte Christian Rätsch. Die Hobbythek hat den Wissenschaftler besucht.

Christian Rätsch ist Ethnopharmakologe. Wissenschaftler dieser Fachrichtung sind von der Wirkung von Aphrodisiaka überzeugt. Ethnopharmakologen erschließen ihre Informationen vor Ort, sie suchen Menschen persönlich auf und ermitteln, wo welche Volksgruppen welche Rezepturen bevorzugen; sie versuchen, die Zutaten herauszufinden, sie fragen, wie die Mittel zubereitet werden, wie und in welcher Dosierung sie eingenommen werden. Auf diese Weise konnten Ethnopharmakologen einen großen Wissensschatz über Aphrodisiaka zusammentragen. Wenn sie den Eindruck haben, dass ein Aphrodisiakum starke Wirkungen zeigt, gehen sie den Wirkstoffen auch mit chemischen Untersuchungen auf den Grund. Dennoch glauben sie, dass Wirkungen von Aphrodisiaka nicht unbedingt immer in medizinischen Tests nachzuweisen sind, denn manche Mittel funktionieren nur unter bestimmten Umständen, manche auch nur, wenn man daran glaubt.

Die westlichen Mediziner erkennen solche Placeboeffekte zwar ebenfalls an, trotzdem stoßen diese beiden Sichtweisen im Forschungsgebiet „Aphrodisiaka“ heftig aufeinander. Außer der bereits vorgestellten Yohimberinde hielt bislang keine Droge ihren strengen chemisch-analytischen Untersuchungskriterien stand. Wir finden aber, dass das Wissen von Ethnopharmakologen nicht so einfach beiseite geschoben werden sollte. Nehmen Sie Aphrodisiaka deshalb einfach von der lockeren Seite und spielen Sie damit. Auch wir von der Hobbythek

haben einiges ausprobiert und mit dem einen oder anderen Mittel haben wir gute Erfahrungen gemacht. Ob diese nun von der Stimmung oder dem Glauben an das Mittel abhängig waren, können wir natürlich nicht sagen.

Catuaba

Auf Catuaba sind wir zum ersten Mal auf einer Reise nach Brasilien gestoßen, die die Wissenschafts-Pressekonferenz für Journalisten organisiert hat. Im brasilianischen Regenwald ist der Strauch sehr weit verbreitet und die dortigen Indianer benutzen seine Rinde wegen seiner belebenden und magenstärkenden Wirkung und als Aphrodisiakum. Es soll das Nervensystem und die Durchblutung der Geschlechtsorgane stimulieren und damit ein gesteigertes sexuelles Verlangen erzeugen. In Brasilien ist Catuaba häufig Bestandteil von sogenannten Bauernviagras.

Dies besteht allerdings aus einem unkontrollierten Gemisch verschiedener Substanzen, da weiß man nie genau, wovon wieviel drin ist. Deshalb halten



Catuaba und Guarana sind Bestandteil von sogenannten Bauernviagras aus Brasilien



Guaranasamen und -Pulver



Damianapflanze

wir das reine Catuaba für empfehlenswerter. Ein brasilianisches Sprichwort sagt: Zeugt ein Mann bis zum Alter von 60 Jahren ein Kind, war er es selbst. Geschieht es danach, war es Catuaba.

Liebstees Brasilia

REZEPT

- 1 El Catuabarinde
- 1 kl. Stk. Süßholzwurzel
- 1 Pr. Zimt
- 1 l Wasser

Zutaten in kochendes Wasser geben und dann fünf Minuten leicht köcheln. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen, abseihen, genießen. Catuaba schmeckt etwas bitter, Sie können ihn aber mit etwas Süßem mildern.

Damiana: „Die den Mann das Hemd ausziehen lässt“

„Der mit dem Wolf tanzt“ oder „Die den Mann das Hemd ausziehen lässt“. In

der Sprache der Indianer sind es oft nur kurze Worte, übersetzt klingen sie auf den ersten Blick wie banale Geschichtchen kleiner Kinder und doch treffen sie zielgenau ins Schwarze. Schon seit alters wussten die Indianer Mexikos um die Kraft der Damiana, einem gelbblühenden Kraut, das von Südkalifornien bis nach Argentinien weit verbreitet ist. Sie nutzten Damiana als Medizin und als Aphrodisiakum. Die alten Maya nannten das Kraut „Pflanze der Liebe“. Auch bei uns wird Damiana noch heute gerne als Aphrodisiakum, zur Vorbeugung und Behandlung von Sexualstörungen, zur Kräftigung und Anregung bei Überarbeitung, geistiger Überforderung, nervöser Schwäche sowie zur Steigerung und Erhaltung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit empfohlen. Wissenschaftlich abgesichert sind diese Anwendungsgebiete bis heute allerdings nicht. Sie sind jedoch als „risikolos“ eingestuft, deshalb haben wir aus dem unscheinbaren Kraut für Sie einen Trank gebraut:

„Tee der Liebe“

REZEPT

Für die Zubereitung brauchen Sie

- 2 TL getr. Damianakraut
- 1 l Wasser

Wasser zum Kochen bringen, das Kraut hinzugeben, weitere 3 bis 5 Minuten kochen lassen, abseihen, trinken. Süßen Sie mit Honig oder braunem Zucker nach Geschmack. Besonders gut schmeckt der Tee der Liebe, wenn Sie etwas Pfefferminztee hinzugeben.

Guaraná

Und auch unsere zweite Pflanzensubstanz aus Brasilien, Guaraná, wird gerne wegen ihrer stimulierenden Eigenschaften als Aphrodisiakum verwendet. Denn im Samen des Guaraná stecken Koffein, Harze und ätherisches Öl. Der Samen wird in Amazonien geröstet und zermahlen und zwar in einem Mörser, aber das ist sehr mühsam. Dafür gibt es das Pulver. In Wasser oder Milch gelöst, putscht Guarana auf milde Weise auf und brasilianische Liebende lassen sich gerne von diesem Trunk antörnen. Durch Ballaststoffe gebunden, wird

das Koffein ähnlich wie beim grünen Tee langsam an den Körper abgegeben.

„Exotischer Liebeschaum“

Bei unseren Rezepten haben wir aber auf Frusip's Guarana gesetzt. Sie brauchen:

- 1 kleine Mango
- 2-3 Tabl. Lightsüß HT
- 150 ml Wasser
- 1/2 El Konjac-Konzentrat HT
- und 2 El Frusip's Guarana.

REZEPT

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und mit dem Mixstab pürieren.

Die Lightsüß-Tabletten in Wasser auflösen und das Konjac-Konzentrat mit dem Schneebecken klumpenfrei einrühren. Frusip's Guarana und die pürierten Mangos hinzufügen. Diesen leckeren Nachtisch können Sie aber auch als Getränk zu sich nehmen, wenn Sie das Bindemittel Konjac-Konzentrat weglassen.

Liebesnacht Joghurt

Dafür brauchen Sie:

- 150 g Joghurt
- 1 TL (3 g) Inulin 90 HT
- 2 TL Frusip's Guarana
- 4 TL Fruchtsüße HT
- 1 Banane, kleingeschnitten
- 1 TL gehackte Haselnüsse
- 2 Prisen Zimt

REZEPT

Die Zubereitung dieses Gourmet-Joghurts ist ganz einfach, denn Sie müssen nur alle Zutaten miteinander verrühren.

Chili

Auch Chilischoten (Chayenne-Pfeffer) können sich positiv auf Ihr Liebesleben auswirken. Es gibt sie wild und kultiviert, rot oder grün, frisch oder getrocknet. Als Heilmittel genoss Chili schon immer einen guten Ruf. Es erhitzt, reizt die Harnorgane, Niere und Blase und stimuliert so indirekt die Genitalien.

Mexikanischer Kakao mit Chili

Dafür brauchen Sie:

- 250 ml Wasser
- 5 gehäufte TL Kakaopulver
- 1 TL Zimt
- 1 Messerspitze Kardamon
- 1 Messerspitze gemahlene Nelken
- 1 Vanille-Schote
- wenig roter Chili-Pfeffer (nach Geschmack)
- 4 TL Zucker.

REZEPT

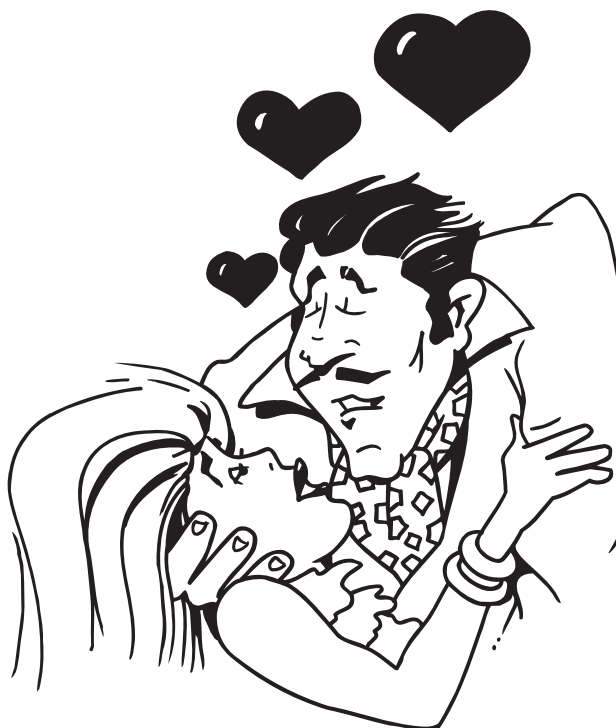
Alle diese Zutaten werden gemischt und dann lässt man alles fünf Minuten kochen. Jetzt noch nach Geschmack süßen und genießen...

Übrigens, nicht nur der Chili, sondern auch der Kakao soll liebesfördernd sein. Schon die Azteken schätzten seine aphrodisierende Wirkung.

Potenzmittel aus dem Erotikshop – verbessern Sie den Sex?

Freiverkäufliche Sexualstimulantien sind Renner in Drogerien und Apotheken. Jährlich blättern Käufer in Deutschland rund 11 Millionen Mark für freiverkäufliche Sexualpräparate auf den Tisch. Es bleibt die Frage, ob das Geld gut angelegt ist, ob Lust und Potenz durch Mittel wie „Glücksan Entemmungstropfen“, „Penis Kraft Dragees“ oder „Casanova cream“ wirklich gesteigert werden können. Schulmedizinisch ist jedenfalls für keines der Produkte eine sexuell anregende oder potenzfördernde Wirkung belegt. Dennoch kann man nicht einfach behaupten, frei verkäufliche Potenzmittel seien wirkungslos. Bei vielen Hilfesuchenden werden diese Mittelchen angeschlagen. Verantwortlich sind jedoch nicht unbedingt die Inhaltsstoffe

der Präparate, sondern die Einstellung der Käufer. Ist der Glaube an ein Mittel intensiv genug, dann setzt bei vielen Nutzern der Placebo-Effekt ein. Je nach angeblicher Wirkung und je nach persönlichem Bedarf kann der Placebo dafür sorgen, dass der Penis besser steif wird, oder dass er lange genug erigiert, um den Liebesakt auch ausgiebig zu genießen. Allerdings, wenn Sie Ihren Partner mal heimlich auf Trapp bringen wollen, dann bringen die Mittel rein gar nichts. Denn beim Placebo ist ausschließlich der Glaube die Triebfeder des Erfolges. Und wo kein Glaube ist, da gibt es auch keine Wirkung. Wer also erst einmal weiß, dass sein Liebesmittelchen nur fauler Zauber ist, bei dem wird es auch nicht mehr anschlagen.



Bezugs- und Informationsquellen

Literatur-Empfehlung zur Beckenbodengymnastik:

Benita Cantieni, „Tiger-Feeling“
Helle Gotved „Beckenboden und Sexualität. Entdecken sie ein neues Körpergefühl“
Susann Kitchenham, Annette Bopp, „Beckenboden-Training“
Benita Cantieni hat auch eine erfolgreiche eigene Schule aufgebaut. Informationen über Kurse in Ihrer Nähe erfahren Sie unter der Telefonnummer: 0041-13887272

Informationen über sexualtherapeutische Praxis oder Beratungsstellen

Z.B. im Internet unter Pro Familia: <http://www.profamilia.de> oder Deutsche Gesellschaft für Sexualwissenschaftliche Forschung e.V.: <http://www.sexologie.org>

Bezugsquellen

Alle uns zur Zeit bekannten Geschäfte, die sich bereit erklärt haben, die Rohstoffe und Zutaten in ihr Sortiment aufzunehmen, die zur Realisierung der in dieser Hobbythek-Sendung vorgestellten Rezepturen benötigt werden.

Fett: Einzelgeschäfte und Firmenzentralen

Normal: Filialgeschäfte

01239, Dresden, Fa. Spinnrad, Kaufpark/Dohnaer Str. 246;
04104, Leipzig, Fa. Spinnrad, DLZ Hauptbahnhof;
04205, Leipzig, Fa. Spinnrad, Allee-Center;
04329, Leipzig, Fa. Spinnrad, Paunsdorf Center;
06103, Halle, Fa. Natur pur, Kuliggasse, 0345/2032285;
06254, Günthersdorf, Fa. Spinnrad, Saale Park;
07545, Gera, Fa. Spinnrad, Gera-Arcaden;
07743, Jena, Fa. Spinnrad, Goethe Galerie/Goethestr. 3b, ;
08523, Plauen, Fa. Spinnrad, EKZ Die Kollonaden/Bahnhofstr. 11-15;
09111, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Galerie am Roten Turm/Neumarkt 2;
09125, Chemnitz, Fa. Spinnrad, Alt Chemnitz Center/Annabergstr. 315;
10247, Berlin, Fa. Spinnrad, Frankfurter Allee 53;
10439, Berlin, Fa. Spinnrad, Schönhauser Allee-Arcaden, ;
10719, Berlin, Fa. Spinnrad, Umlandstraße 43-44;
10789, Berlin, Fa. Spinnrad, Europacenter;
12043, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Neukölln/

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB): <http://www.dajeb.de>
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): <http://www.familienplanung.de>
Lebensnetz e.V.: <http://www.schwangeren-und-familienberatung.de>

In München hat sich eine Gruppe von betroffenen Männern in einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen. Sie tauschen Erfahrungen mit verschiedenen Therapien aus und versuchen sich gegenseitig zu helfen, sowohl was ihre persönlichen Probleme mit der Impotenz zu tun hat, als auch mit der Partnerschaft. Wichtig ist ihnen auch, dass die erektile Dysfunktion enttabuisiert wird.
Tel.: 08142-597099 oder www.selbsthilfe-forum.de/impotenz/
Sie können aber auch einfach Ihren Arzt fragen.

Karl-Marx-Str. 66;
12163, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Steglitz/Schloßstr. 1;
12351, Berlin, Fa. Spinnrad, Gropius Passage/Johannisthaler Chaussee 295;
12555, Berlin, Fa. Spinnrad, Forum Köpenick/Bahnhofstr. 33-38;
12619, Berlin, Fa. Spinnrad, Spree Center/Hellersdorfer Str. 79-81;
13055, Berlin, Fa. Spinnrad, Allee Center/Landsberger Allee 277;
13357, Berlin, Fa. Spinnrad, Gesundbrunnen Center/Badstr. 5;
13507, Berlin, Fa. Spinnrad, EKZ Hallen am Borsigturm;
13581, Berlin, Fa. Spinnrad, Spandau Arcaden/Klosterstr. 3;
15745, Wildau, Fa. Spinnrad, Ato Center an der BAB 10;
16303, Schwedt, Fa. Spinnrad, Oder Center/Landgrabenpark 1;
17033, Neubrandenburg, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center;
18055, Rostock, Fa. Spinnrad, Rostocker Hof/Kröpeliner Str. ;
19053, Schwerin, Fa. Spinnrad, Schloßpark Center;
20146, Hamburg, Fa. Spinnrad, Grindelallee 116;
21073, Hamburg, Fa. Spinnrad, Lüneburger Straße 19;
21335, Lüneburg, Fa. Spinnrad, Grapengießer Straße 25;
22083, Hamburg, Fa. Spinnrad, EKZ Hamburger Straße 37;
22111, Hamburg, Fa. Spinnrad, Billstedt Center/;
22143, Hamburg, Fa. Spinnrad, Rahlstedt Center/Schweriner Str. 8-12;
22523, Hamburg, Fa. Spinnrad,

Fahrradsättel

Die angesprochenen Sättel und Sattelüberzüge gibt's im Fahrradfachhandel, in manchen Supermärkten und Baumärkten.

Vertreiber

Selle Royal:
H.B.W. Industrie-Vertretungen
Ravensberger Str. 48
33824 Werther

SPECIALIZED:

Niederlande, 0031 – 31-46 76 6 00

Sattelüberzüge prophete:
Lindenstrasse 49,
33378 Rheda-Wiedenbrück

Edelstedt-Center/Alte Elbgastr. 1;
22765, Hamburg, Fa. Spinnrad, Mercado Center/Ottenser Hauptstr. 8;
22850, Norderstedt, Fa. Spinnrad, Herold Center/Berliner Allee 38-44;
22869, Schenefeld, Fa. Spinnrad, Stadtcenter Schenefeld;
23552, Lübeck, Fa. Spinnrad, Mühlenstraße 11;
24103, Kiel, Fa. Spinnrad, Holstenstraße 34,;
24534, Neumünster, Fa. Spinnrad, Marktpassage/Großflecken 51-53;
24937, Flensburg, Fa. Spinnrad, Große Str. 3;
25524, Itzehoe, Fa. Spinnrad, Holstein Center/Feldschmiedenkamp 6;
26122, Oldenburg, Fa. Spinnrad, Achternstraße 22;
26382, Wilhelmshaven, Fa. Spinnrad, Nordseepasssage/Bahnhofplatz 1;
26506, Norden, Fa. Spinnrad, Neuer Weg 38;
26603, Aurich, Fa. Spinnrad, Carolinenhof/Fischteichweg 15-19;
26725, Emden, Fa. Spinnrad, Marktplatz Center;
26789, Leer, Fa. Spinnrad, EmsPark/Nüstermoorer Str. 2;
27568, Bremerhaven, Fa. Spinnrad, Bürgermeister Smid Str. 53;
28195, Bremen, Fa. Spinnrad, Obernstraße 67;
28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Ostertorsteinweg 25-26;
28203, Bremen, Fa. Spinnrad, Ostertorsteinweg 42/43;
28259, Bremen, Fa. Spinnrad, Roland Center/alter Dorfweg 30-50;
30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Knochenhauerstr. 8;
30159, Hannover, Fa. Spinnrad, Georgstraße 7;
30823, Garbsen, Fa. Spinnrad, Shopping Plaza/Havelserstr. ;
30853, Langenhagen, Fa. Spinnrad,

City Center/Marktplatz 5;
30880, Laatzen, Fa. Spinnrad, Leine EKZ/Marktplatz 11;
31134, Hildesheim, Fa. Spinnrad, Angoulemeplatz 2;
31582, Nienburg, Fa. KosmetikBazar, Leinstr. 22;
31785, Hameln, Fa. KosmetikBazar, Thiewall 4;
31785, Hameln, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 40;
32052, Herford, Fa. Spinnrad, Gehrenberg 21;
32257, Bünde, Fa. KosmetikBazar, Bahnhofstr. 31;
32312, Lübbecke, Fa. Colimex/Stern Apotheke, Lange Str. 1;
32423, Minden, Fa. Spinnrad, Bäckerstraße 72;
32756, Detmold, Fa. KosmetikBazar, Paulinenstr. 9;
32756, Detmold, Fa. Spinnrad, Lange Str. 36;
33098, Paderborn, Fa. Spinnrad, EKZ, Königplatz 12;
33102, Paderborn, Fa. Colimex/St. Christopher's Drogerie, Bahnhofstr. 18;
33330, Gütersloh, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;
33602, Bielefeld, Fa. Spinnrad, Marktpassage/Bahnhofstr. 27a;
33615, Bielefeld, Fa. KosmetikBazar, Arndtstr. 51;
34117, Kassel, Fa. Spinnrad, Untere Königstraße 52;
34414, Warburg, Fa. KosmetikBazar, Hauptstr. 46;
35037, Marburg, Fa. KosmetikBazar, Augustinergasse;
35037, Marburg, Fa. Spinnrad, Wettergasse 12;
35390, Gießen, Fa. KosmetikBazar, Frankfurter Str. 1;
35390, Gießen, Fa. Spinnrad, Kaplangasse 2-4;
35576, Wetzelar, Fa. Spinnrad, Langgasse 39;
36037, Fulda, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 4;
36304; Alsfeld, Fa. Aroma-Zentrum, Schwabenröder Str. 61; 06631/6225;
37073, Göttingen, Fa. Spinnrad, Gronerstr. 57/58;
37671, Hötter, Fa. KosmetikBazar, Am Markt 2a;
38100, Braunschweig, Fa. Spinnrad, Sack 2;
38226, Salzgitter, Fa. Spinnrad, Fischzug 12;
38300, Wolfenbüttel, Fa. Colimex, Lange Herzogstr. 13;
38440, Wolfsburg, Fa. Spinnrad, Südkopfcenter/Porschesstr. 102;
38640, Goslar, Fa. Spinnrad, Kaiserpassage/Breitestr. 98;
39104, Magdeburg, Fa. Spinnrad, City Carré/Kantstr. 5a;
39326, Hermsdorf, Fa. Spinnrad, EKZ Elbe Park;
40212, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Schadowstraße 80;
40218, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Friedrichstraße 12;
40477, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Nordstraße 79;
40597, Düsseldorf, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 9;
40721, Hilden, Fa. Spinnrad, Bismarckpassage;
40878, Ratingen, Fa. Spinnrad,

Obernstraße 29;
41061, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Hindenburgstr. 173;
41236, Mönchengladbach, Fa. Spinnrad, Galerie am Marienplatz/Stresemannstr. 1-7;
41460, Neuf, Fa. Cosmeda, Neumarkt 4, 02131/277121;
41460, Neuss, Fa. Spinnrad, Zollstraße 1-7;
41539, Dormagen, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie/Kölnestr. 98;
41747, Viersen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 85;
42103, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Herzogstr. 28;
42105, Wuppertal, Fa. Colimex, EKZ Rathaus-Galerie;
42275, Wuppertal, Fa. Spinnrad, Alter Markt 7;
42551, Velbert, Fa. Spinnrad, Friedrichstr. 168;
42651, Solingen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 28;
42853, Remscheid, Fa. Colimex, EKZ Allee-straße;
42853, Remscheid, Fa. Spinnrad, Alleestr. 30;
44135, Dortmund, Fa. Spinnrad, Bissenkamp 12-16;
44532, Lünen, Fa. Spinnrad, Lange Str. 32;
44575, Castrop-Rauxel, Fa. Spinnrad, EKZ/Lönsstr. ;
44623, Herne, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 45;
44787, Bochum, Fa. Spinnrad, Kortumstr. 33;
44791, Bochum, Fa. Spinnrad, Ruhrpark Shoppingcenter;
44801, Bochum, Fa. Spinnrad, Uni Center Querenburg;
45127, Essen, Fa. Spinnrad, City Center/ Porscheplatz 21;
45276, Essen, Fa. Spinnrad, Bochumer Str. 16;
45329, Essen, Fa. Spinnrad, EKZ Altenessener Str. 411;
45468, Mülheim, Fa. Spinnrad, Forum City/Hans Böckler Platz 10;
45472, Mülheim, Fa. Spinnrad, Rhein Ruhr Zentrum;
45525, Hattingen, Fa. Spinnrad, Obermarkt 1;
45657, Recklinghausen, Fa. Spinnrad, Kunibertstr. 13;
45699, Herten, Fa. Spinnrad, Ewaldstr. 3-5;
45721, Haltern, Fa. Spinnrad, Merschstr. 6;
45768, Marl, Fa. Spinnrad, EKZ Marler Stern;
45879, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 55-65;
45894, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Horster Str. 4;
45899, Gelsenkirchen, Fa. Spinnrad, Bugapark 3, 0209/17000-0; www.spinnrad.de, info@spinnrad.de;
45964, Gladbeck, Fa. Spinnrad, Hochstr. 29-31;
46047, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Centro O/Centraallee 150;
46049, Oberhausen, Fa. Spinnrad, Bero Center 110;
46236, Bottrop, Fa. Spinnrad, Kirchplatz 4;
46282, Dorsten, Fa. Spinnrad, Recklinghäuser Str. 4;
46395, Bocholt, Fa. Spinnrad; Shopping-Arcaden/Berliner Platz 2;
46397, Bocholt, Fa. Spinnrad, Osterstr. 51;
46483, Wesel, Fa. Spinnrad, Hohe Str. 26;
46535, Dinslaken, Fa. Cosmeda, Neustr. 51;
46535, Dinslaken, Fa. Spinnrad, Neustr. 31-33;
47051, Duisburg, Fa. Spinnrad, Königstr. 42;
47441, Moers, Fa. Spinnrad, Steinstr. 31;

47533, Kleve, Fa. Spinnrad, Stechbahn 2-8;
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Neumarkt 2;
47798, Krefeld, Fa. Spinnrad, Hansa Zentrum 42/43;
48143, Münster, Fa. Cosmetix, Salzstr. 46 b, 0251/44662;
48143, Münster, Fa. Spinnrad, Ludgeristr. 114;
48231, Warendorf, Fa. Spinnrad, Ostwall 37;
48282, Emsdetten, Fa. Spinnrad, EKZ Villa Nova/Bahnhofstr. 2-8;
48431, Rheine, Fa. KosmetikBazar, Markstr. 14;
48431, Rheine, Fa. Spinnrad, Münsterstr. 6;
48653, Coesfeld, Fa. Spinnrad, Schuppenstr. 12;
49074, Osnabrück, Fa. Spinnrad, Große Str. 84-85;
50171, Kerpen, Fa. Colimex, KHC/Philipp-Schneider-Str.2-6;
50226, Frechen, Fa. Colimex, Hauptstr. 99-103;
50321, Brühl, Fa. Natura, Mühlenstr. 37/ Car-Schurz-Str.; 02231/47550;
50354, Hürth, Fa. Colimex, EKZ Hürth-Arkaden;
50667, Köln, Fa. Colimex, In "Emotions"; Brüderstr. ;
50667, Köln, Fa. Spinnrad, Olivandenhof/Richmodstr. 10;
50678, Köln, Fa. Spinnrad, Severinstr. 53;
50765, Köln, Fa. Spinnrad, City Center/Mailänder Passage 1;
50823, Köln, Fa. Spinnrad, Venloer Str. 336;
50858, Köln, Fa. Colimex, Rhein-Center Aachener Str. 1253;
50996, Köln, Fa. Colimex, Ringstr. 46, 0221/352072; www.colimex.de;
51065, Köln, Fa. Spinnrad, Galerie Wiener Platz 1;
51373, Leverkusen, Fa. Colimex, Friedrich-Ebert-Platz 6;
51373, Leverkusen, Fa. Spinnrad, Hauptstraße 73;
51465, Berg-, Gladbach, Fa. Colimex, Oviessie R.Zandersstr. /;
51643, Gummersbach, Fa. Colimex/Vollkorn Naturwarenhandel, Wilhelmstr. 7;
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Rethelstr. 3;
52062, Aachen, Fa. Spinnrad, Adalbertstr. 110;
52222, Stolberg, Fa. Spinnrad, Rathausgalerie/Steinweg 83-89;
52349, Düren, Fa. Spinnrad, Josef Schregel Str. 48;
53111, Bonn, Fa. Colimex, Brüdergasse 4 (Marktplatz);
53111, Bonn, Fa. Spinnrad, Poststraße 4;
53177, Bonn - Bad Godesberg, Fa. Spinnrad, Theaterplatz 2;
53721, Siegburg, Fa. Colimex, Am Brauhof 4;
53721, Siegburg, Fa. Spinnrad, KosmetikBazar, Holzgasse 47;
53757, St. Augustin, Fa. Spinnrad, EKZ/Rathausallee 16;
53797, Lohmar, Fa. Colimex/Broich & Weber, Breitersteig 1;
53879, Euskirchen, Fa. Spinnrad, Kino Center Galleria/Berliner Str. ;
54290, Trier, Fa. Spinnrad, Fleischstraße 11;
55116, Mainz, Fa. Spinnrad, Allieplatz 6;
55161, Mainz, Fa. Spinnrad, Lotharstraße 9;
56068, Koblenz, Fa. Spinnrad, Löhrrstr. 16-20;
56564, Neuwied, Fa. Spinnrad,

Langendorfer Str. 111;
57072, Siegen, Fa. Spinnrad,
City Galerie/Am Bahnhof 40;
58096, Hagen, Fa. Spinnrad,
Elberfelder Str. 37;
58239, Schwerte, Fa. Spinnrad,
Hüsingstr. 22-24;
58452, Witten, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstraße 38;
58511, Lüdenscheid, Fa. Spinnrad,
EKZ Stern Center/Altenaer Str. 1;
58636, Iserlohn, Fa. Spinnrad,
Alter Rathausplatz 7;
58706, Menden, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 47;
59065, Hamm, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstraße 1c;
59174, Kamen, Fa. Spinnrad, Weststr. 16;
59227, Ahlen, Fa. Spinnrad, Oststr. 44;
59555, Lippstadt, Fa. KosmetikBazar,
Blumenstr. 1;
59555, Lippstadt, Fa. Spinnrad, Lippe Galerie;
60311, Frankfurt, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 11;
60388, Frankfurt, Fa. Spinnrad,
Hessen-Center/Borsigallee 26;
60439, Frankfurt, Fa. Spinnrad,
Nord West Zentrum/Titusvorsostr. 2b;
63065, Offenbach, Fa. Spinnrad, Herrnstr. 37;
63450, Hanau, Fa. Spinnrad,
Nürnberger Str. 25;
63739, Aschaffenburg, Fa. Colimex/
Cleopatra, Steingasse 37;
63739, Aschaffenburg, Fa. Spinnrad,
City Galerie/Goldbacherstr. 2;
63924, Kleinheubach, Fa. KosmetikBazar,
Dientzenhofer Str. 14;
64283, Darmstadt, Fa. Spinnrad,
Wilhelminenstr. 2;
65183, Wiesbaden, Fa. KosmetikBazar,
Marktstr. 14;
65183, Wiesbaden, Fa. Spinnrad,
Langgasse 12;
65549, Limburg, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 4;
66111, Saarbrücken, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstr. 20;
66424, Homburg/ Saar, Fa. Spinnrad,
Saarpfalz Center/Talstr. 38a;
66538, Neunkirchen, Fa. Spinnrad,
Saarpark-Center/Stumm Str. 2;
67059, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad,
Bismarckstr. 106;
67061, Ludwigshafen, Fa. Spinnrad,
EKZ Walzmühle/Yorckstr. 2;
67547, Worms, Fa. Spinnrad, Obermarkt 12;
67655, Kaiserslautern, Fa. Spinnrad,
Pirmasenser Str. 8;
68159, Mannheim, Fa. Spinnrad, U 1,2;
69115, Heidelberg, Fa. Spinnrad,
Das Carré/Rohrbacher Str. 6-8d;
69117, Heidelberg, Fa. Spinnrad,
Hauptstraße 62;
70173, Stuttgart, Fa. Spinnrad,
Lautenschlager Str. 3;
70372, Stuttgart, Fa. Spinnrad,
Bahnhofstr. 1-5;
70806, Kornwestheim, Fa. Hobby Kosmetik,
Stauffenbergstr. 26;
**71063, Sindelfingen, Fa. Papillon,
Planlestr. 13, 07031/800774;**
71063, Sindelfingen, Fa. Spinnrad,

Stern Center/Mercedesstr. 12;
71084, Böblingen, Fa. Spinnrad,
Kaufzentrum/Wolfg.-Brumme Allee;
71638, Ludwigsburg, Fa. Spinnrad,
Marshall Center;
72070, Tübingen, Fa. Spinnrad, Kirchgasse 2;
72764, Reutlingen, Fa. Spinnrad, Metzgerstr. 4;
73230, Kirchheim Teck, Fa. Spinnrad,
Teck-Center/Stuttgarter Str. 2;
**73430, Aalen, Fa. C & M die Öko-Thek,
Spitalstr. 14, 07361/680176;**
73430, Aalen, Fa. Spinnrad, Marktplatz 20;
73728, Esslingen, Fa. Spinnrad, Roßmarkt 1;
73733, Esslingen, Fa. Spinnrad,
Neckar Center/Weilstr. 227;
74072, Heilbronn, Fa. Spinnrad, Sülmerstr. 34;
75172, Pforzheim, Fa. KosmetikBazar,
Bahnhofstr. 9;
75172, Pforzheim, Fa. Spinnrad, Bahnhofstr. 10;
**76133, Karlsruhe, Fa. Janson GmbH,
Kaiserpassage 16, 0721/26410;**
76133, Karlsruhe, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 170;
76829, Landau, Fa. Spinnrad, Rathausplatz 10;
77652, Offenburg, Fa. Spinnrad, Steinstr. 28;
78050, Villingen, Fa. Spinnrad, Niedere Str. 37;
78224, Singen, Fa. Spinnrad, Scheffelstr. 9;
78462, Konstanz, Fa. Spinnrad, Hussenstr. 24;
78532, Tuttlingen, Fa. Spinnrad,
Hecht Carre/Königstr. 2;
79098, Freiburg, Fa. Spinnrad,
Rathausgasse 17;
80331, München, Fa. Spinnrad,
Asamhof/Sendlinger Str. 28;
**80469, München, Fa. Kräutergarten,
Pestalozzistr. 3, 089/23249802;**
80797, München, Fa. Spinnrad,
Schleißheimer Str. 100;
**80799, München, Fa. Brennessel,
Türkenstr. 60, 089/280303;**
**82008, Unterhaching, Fa. Creativ Cosmetic,
Bahnhofsweg 3, 089/6115916, ;**
83022, Rosenheim, Fa. Spinnrad,
Stadtcenter/Kufsteiner Str. 7;
83278, Traunstein, Fa. Spinnrad, Maxstr. 33;
83395, Freilassing, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 29;
84559, Waldkraiburg, Fa. Hobby Kosmetik,
Hochfellnstr. 2;
85057, Ingolstadt, Fa. Spinnrad,
Am Westpark 6;
85354, Freising, Fa. Brennessel,
Untere Hauptstr. 45;
**86150, Augsburg, Fa. Hobby Kosmetik,
Bahnhofstr. 6; 0821/155346;**
86150, Augsburg, Fa. Spinnrad,
Viktoriaapassage/Bahnhofstr. 26-20;
87435, Kempten, Fa. Spinnrad, Fischersteige 4;
87700, Memmingen, Fa. Spinnrad, Kreuzstr. 3;
88212, Ravensburg, Fa. Spinnrad,
Eisenbahnstr. 8;
**88489, Wain, Fa. Sylvi's Naturladen,
Obere Dorfstr. 37, 07353/1208, www.sylvis.de;
Natur@sylvis.de;**
89077, Ulm, Fa. Spinnrad,
Blaual Center/Blaubeurer Str. 95;
89231, Neu Ulm, Fa. Spinnrad,
Mutschler Center/Borsigstr. 15;
**89522, Heidenheim, Fa. die Öko-Thek,
Hauptstr. 55; 07321/26808;**
90402, Nürnberg, Fa. Pura Natura,

Johannesgasse 53-55, 0911/209522;
90402, Nürnberg, Fa. Spinnrad,
Pfannenschmidgasse 1;
90473, Nürnberg, Fa. Spinnrad,
Franken-Center/Glogauer Str 30-38. ;
90762, Fürth, Fa. Spinnrad,
City Center/Alexanderstr. 11;
91054, Erlangen, Fa. Spinnrad, Hauptstr. 46;
91126, Schwabach, Fa. Spinnrad, Königstr. 2;
**91710, Gunzenhausen, Fa. Natur u. Hobby-
laden, Strittstr. 4, 09831/8574;**
93047, Regensburg, Fa. Spinnrad,
Maximilianstr. 14;
94032, Passau, Fa. Colimex/Turm-Apotheke,
Am Schanzl 10;
**94209, Regen, Fa. Ursula's Ökoshop,
Einkaufspark, Auwiesenweg 36,
09921/4303; mail@oekoshop.de;**
94469, Deggendorf, Fa. Spinnrad,
Degg's Einkaufspassage/Hans-Krämer Str. 31;
95028, Hof, Fa. Spinnrad, Ludwigstr. 47;
95326, Kulmbach, Fa. Spinnrad,
EKG Fritz/Fritz-Hornschuh-Str. 9;
96052, Bamberg, Fa. Spinnrad,
EKZ Atrium/Ludwigstr. 2;
**96355, Tettau, Fa. Nature,
Ch.Hammerschmidt-Str. 33,
09269/9615, www.nature.de;**
96450, Coburg, Fa. Spinnrad, Steinweg 24;
97070, Würzburg, Fa. Spinnrad, Kaiserstr. 18;
97421, Schweinfurt, Fa. Spinnrad, Markt 19;
**97447, Gerolzhofen; Fa. Naturwarenladen,
Weiße Turm Str. 1, 09382/4115,**
www.naturwarenladen.de;
97456, Dittlbrunn, Fa. Hobby Kosmetik,
Erlenstr. 25;
**97464, Oberwerrn, Fa. KosmetikBazar,
Bergstr. 7; 09726/3319;**
monika.schoenstein@web.de;
97618, Niederlauer/Bad Neustadt,
Fa. Hobby-Kosmetik; Am Rück 1;
98527, Suhl, Fa. Spinnrad,
Lauterbogen-Center/Friedrich-König-Str. 21;
99085, Erfurt, Fa. Spinnrad, Thüringen Park

Für unsere Zuschauer in der Schweiz

- **Fa. Interwega Handels GmbH, Postfach 125,
CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854,
Fax: 055/4442477, www.interwega.ch;**
- **Fa. Dorf-Lädli, Kantonstr. 49,
CH-8863 Buttikon, Tel.: 055/4441854;**
- **Fa. Maximilian-Rohstoffe, Stutzrain 1,
CH-6005 Luzern, Tel./Fax: 041/3601682**

Für unsere Zuschauer in Österreich

- **Fa. Creativ-Cosmetik, Ganshofstr. 8,
A-5020 Salzburg, Tel./Fax: 0662/848802 u.
434228, Fax: 848803**

Für unsere Zuschauer in Luxemburg

- **Fa. Kosmetik-Bazar, 32 A Rue L'Aach,
L-6945 Niederanven, Tel.: /348437**