

Wie Sex uns  
gesund und  
schön hält

DESEO®

A blurred, warm-toned image of a person's face and hands, likely a woman, in the bottom half of the page. The colors are shades of orange, red, and yellow, creating a soft, intimate atmosphere.

## Sex macht attraktiv und gesund

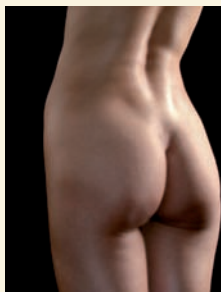
*Dass Sex nicht nur der Fortpflanzung dient, haben Sie sicher schon lange gewusst. Aber wussten Sie auch, dass Sex gesund und schön macht?*

*Lesen Sie, was die Medizin inzwischen über diese angenehmen „Begleiterscheinungen“ des Sex herausgefunden hat und wie Sex uns attraktiv und gesund erhält.*

## Sex verbessert die Haltung

Die rhythmischen Bewegungen des Unterleibs bekommen unserem Rücken ausgesprochen gut. Durch die erotische „Beckengymnastik“ lockern sich Muskelgruppen im unteren Rücken, zusätzlich wirken die starken Kontraktionen beim Orgasmus wie eine intensive Massage.

Das Rückgrat wird dadurch flexibler, die Haltung verbessert sich, die Bewegungen werden insgesamt geschmeidiger. Auch die Beckenbodenmuskulatur wird durch Sex wunderbar trainiert, was vor Blasenschwäche im Alter schützt.



## Sex senkt den Blutdruck

Beim Sex beschleunigen sich der Herzschlag und die Atemfrequenz. Trotzdem ist das Liebesspiel ein wunderbares Mittel, um den Blutdruck auf einem gesundem Niveau zu halten.



Wie ist das zu erklären? Bei Frauen wurde nachgewiesen, dass allein schon durch Streicheln und Schmusen der Spiegel des Stresshormons Cortisol sinkt. Das wirkt sich positiv auf ihren Blutdruck aus und minimiert langfristig das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Dafür scheint das Hormon Oxytocin verantwortlich zu sein, das der Körper bei Liebkosungen und insbesondere nach dem Orgasmus ausschüttet.

Noch beeindruckender sind die Forschungsergebnisse für Männer: Einer Langzeitstudie der britischen Universität Bristol zufolge ist sexuelle Aktivität auch eine geeignete Vorbeugung gegen Herzinfarkt. Darüber hinaus soll sexuelle Aktivität das Schlaganfallrisiko reduzieren.

## Sex sorgt für erholsamen Schlaf

Das kennen Sie doch: Nach dem Liebesspiel sinkt Ihr Partner ermattet auf das Laken und ist im nächsten Augenblick auch schon eingeschlafen. Nehmen Sie es nicht persönlich. Er kann gar nicht anders, seine Hormone lassen ihn so schnell in den Schlaf fallen.

Auch bei Frauen hat Sex diese entspannende und einschläfernde Wirkung, dank des schon beschriebenen Hormons Oxytocin. Allerdings fallen sie nicht ganz so schnell in den Schlaf wie die Männer. Doch auch Frauen schlafen nach dem Sex

tiefer und entspannter als sonst. Hinzu kommt, dass durch Zärtlichkeiten und Umarmungen der Stresspegel enorm sinkt und sich Ärger und Anspannung schnell in Luft auflösen.



## Sex verbessert die Kondition

Während eines halbstündigen Liebesakts verbrennen wir im Durchschnitt 350 Kalorien, was etwa einem 40minütigen Jogging entspricht. Das Herz schlägt schneller, der Puls kann bis auf 120 Schläge pro Minute steigen, der Blutdruck springt in die Höhe und die Atemfrequenz steigt. All das wirkt wie eine Fitnessübung mit einem langfristigen Trainingseffekt: Die Pumpleistung des Herzens verbessert sich, der Kreislauf kann mehr leisten. So machen wir uns fit für die nächste körperliche Herausforderung.



## Sex hilft gegen Schmerzen

Wenn Sie unter Kopfschmerzen leiden, sollten Sie miteinander schmusen anstatt zur Kopfschmerztablette zu greifen.

Anders als bei sportlichen Aktivitäten, bei denen hauptsächlich Adrenalin ausgeschüttet wird, kommen beim Sexualakt noch das „Kuschel“-Hormon Oxytocin, das Antistresshormon Prolaktin und das „Glücks“-Hormon Serotonin zur Entfaltung. Dieser einzigartige Cocktail wirkt unter anderem als hervorragendes Schmerzmittel, da die vom Körper produzierten opiumähnlichen Substanzen vor allem Kopf- und Gelenkschmerzen lindern können.



Mehr noch: Bei einer Studie in Frankreich wurden Probandinnen während des Liebesspiels mit einer Nadel gepiekt, mit einem verblüffenden Resultat: Beim Orgasmus war das Schmerzempfinden bis zu 70 Prozent reduziert!

Auch Regelschmerzen werden schwächer, wenn man „es“ häufig tut, so das Ergebnis einer Studie der Yale-Universität.

## Sex macht schöne, glänzende Haare

Das Liebesspiel verbessert unser Aussehen so gut wie eine Wellness-Kur. Insbesondere Frauen profitieren hiervon. Das liegt zum einen an der guten Durchblutung, aber auch an dem Weiblichkeitshormon Östrogen, dessen Blutspiegel durch Sex kräftig ansteigt.



Das US-Gesundheitsministerium fand in einer Studie heraus, dass sich bei Frauen, die mindestens einmal pro Woche Sex haben, der Blutspiegel dieses Hormons verdoppelt. Zudem steuert Östrogen den Menstruationszyklus. Aber es lässt auch das Haar richtig glänzen, das durch eine Extradosis Östrogen voller und gesünder aussieht.

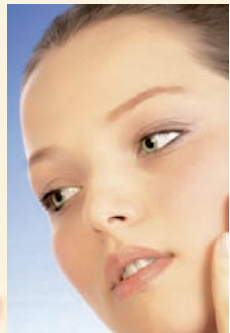
## Sex hebt die Stimmung

Nach einer aufregenden Liebesnacht sind wir gut gelaunt, beschwingt, fühlen uns wie berauscht. Ärger und Alltagsstress sind wie weggeblasen. Das liegt am „Glücks“-Hormon Endorphin, das uns nicht nur bei der Schmerzbekämpfung hilft. Bis zu 24 Stunden hält der berauschte Effekt des Endorphins an. Reichlich Sex hat aber auch eine positive Langfristwirkung: Forscher der Universität Leipzig fanden heraus, dass Menschen mit einem regem Liebesleben weitaus weniger an Angststörungen und Depressionen leiden.



## Sex sorgt für straffe, rosige Haut

Das wird vor allem die Frauen interessieren: Sie können durch Sex etwas für festes Bindegewebe, zarte Wangen sowie gegen Cellulite und Falten tun. Dafür sorgt unter anderem das verstärkt ausgeschüttete Östrogen, welches die Regenerationsfähigkeit der Zellen verbessert und die Bildung von Kollagen fördert.



Dadurch bleibt die Haut länger straff, elastisch und faltenfrei. Durch das Schwitzen beim Liebesspiel wird zudem der Lymphfluss angeregt. Dadurch verschwinden Unreinheiten, der Teint strahlt mehr und die Alterung des Hautgewebes wird verlangsamt.

## Sex stärkt das Immunsystem



Das Liebesspiel bringt die körpereigenen Abwehrkräfte auf Trab: Männer und Frauen, die oft Sex haben, werden seltener krank und haben ein besseres, gestärktes Immunsystem.

Warum das so ist, darüber gibt es unterschiedliche Theorien. Einerseits wird vermutet, dass der Austausch von fremden Körperflüssigkeiten das eigene Abwehrsystem trainiert. Eine andere Theorie geht davon aus, dass die ausgeschütteten „Glücks“-Hormone uns weniger anfällig für Krankheiten machen.

Wahrscheinlich wirken beide Effekte gemeinsam. In jeden Fall steigt bei moderater Sex-Frequenz (ein- bis zweimal die Woche) die Anzahl der Antikörper und weißen Blutkörperchen im Blut deutlich an. Damit schaffen wir ein gutes Abwehrsystem gegen alle möglichen Infektionen.

## Sex hält jung

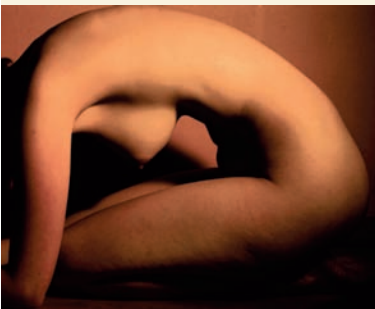
Nicht nur Männer in der Midlife-Krise würden dies behaupten. Es gibt sogar wissenschaftliche Beweise für diese Aussage. Eine Studie der Universität von Edinburgh/Schottland hatte zum Ergebnis, dass Paare, die regelmäßig Sex haben, bis zu sieben Jahre jünger aussehen. Wer sich dreimal pro Woche dem Liebesspiel hingibt, verjüngt sich nach dieser Studie sogar um zehn Jahre!



Für diesen Verjüngungs-Effekt wird die verbesserte Aufnahme von Vitalstoffen und die Reduzierung von Stresshormonen verantwortlich gemacht. Bei Frauen spielt auch das Östrogen eine Rolle. Es kann die Menopause verzögern und den Alterungsprozess der Zellen bremsen.

## Sex macht schlank

Sex verbrennt nicht nur Kalorien, sondern kann auch Heißhungerattacken verhindern. Und sorgt damit für eine gute Figur. Normalerweise ist es die Gier nach Glückshormonen, die uns zu Süßigkeiten wie Schokolade greifen lässt. Doch diesen Kick bekommen wir auch durch den Liebesakt. Da eine aufregende Nacht hervorragend entspannt, brauchen wir zudem kein Frustessen mehr, um den Alltagsstress zu vergessen.



## Sex macht Lust – auf noch mehr Sex

Je mehr wir bekommen, umso mehr wollen wir – dieses Prinzip gilt auch bei der Liebe.

Unser Hormonspiegel kommt nämlich durch die stetigen „Explosionen“ richtig gut in Schwung, das erotische Verlangen steigt und damit meistens auch die Sex-Frequenz samt ihren positiven Auswirkungen auf Körper und Seele. Sex sorgt aber nicht nur für mehr Lust – sondern auch für mehr Liebe. Denn das Orgasmushormon Oxytocin – auch als Bindungshormon bekannt – lässt romantische Gefühle und die Treue zwischen Partnern wachsen.



## Damiana – Aphrodisiakum der Maya

**Damiana** (*Turnera diffusa*) ist eine der Minze ähnliche Pflanze, deren Verbreitungsgebiet sich hauptsächlich von Südkalifornien über Mexiko bis nach Argentinien erstreckt. Sie hat leuchtend gelbe Blüten und dunkelgrüne Blätter.

Damianakraut gehörte zu den wichtigsten Heilpflanzen der Maya, sogar des gesamten alten Mexikos. Es wurde zu einer berühmten Heilpflanze, die viele Namen trug. So war Damiana bekannt als "Hierba del Venado" (Kraut des Hirschen) oder "Rompe Camisa Macho" (die den Mann das Hemd ausziehen lässt). Später wurde Damiana als Tonikum und Aphrodisiakum in das US-amerikanische und mexikanische Arzneibuch aufgenommen.

Auch in der Homöopathie wird Damiana seit vielen Jahren verwendet. Es findet gegen Impotenz der Männer und Frigidität der Frauen Anwendung.

DESEO® mit Damiana, dem Aphrodisiakum der Maya, bekommen Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

# DESEO®

## Bei sexuellen Störungen von Mann und Frau

### DESEO®

**ANWENDUNGSGEBIETE:** DESEO® wird angewendet entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehört: sexuelle Schwäche. Hinweis: Die Anwendung sollte nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen und ersetzt nicht andere vom Arzt diesbezüglich verordnete Arzneimittel. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. **WARNHINWEIS:** DESEO® enthält 52 Vol.% Alkohol. Stand der Information: November 2006

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

# DESEO®

## Bei sexueller Schwäche

### DESEO®

ist ein homöopathisches Arzneimittel, zugelassen bei "sexueller Schwäche".

### DESEO®

ist sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet.

### DESEO®

enthält Damiana, das Aphrodisiakum der Maya.



**GLENWOOD GMBH**

Pharmazeutische Erzeugnisse

Postfach 1261, D-82302 Starnberg,

Tel. 08151-99879-0, Fax 08151-99879-10

[www.glenwood.de](http://www.glenwood.de)