

## So klappt es garantiert mit Ihrem Liebesleben

Zu einer erfüllten, liebevollen Partnerschaft gehört ein gesundes Sexualleben.

Erektionsstörungen, wie sie jeder 2. Mann über 40 Jahren hat, können die Partnerschaft erheblich stören und letztlich zu psychosomatischen Störungen oder Depressionen führen.

**TIPP:** Sprechen Sie vertrauensvoll Ihren Hausarzt an. Er kann Ihnen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten wirkungsvoll helfen. Neben Viagra ist vor etwa 2 Monaten Uprima auf den Markt gekommen. Anders als Viagra können Sie es - nach Rücksprache mit Ihrem Arzt - auch nehmen, wenn Sie mit Blutdruck sendenden Mitteln behandelt werden.

Eines können die beiden Medikamente allerdings nicht: Sie stimulieren Sie nicht. Dazu bedarf es immer noch des Zusammenspiels mit Ihrer Partnerin. Die Anwendung der Potenzpillen ist problemlos, wenn Sie diese leicht zu befolgenden Regeln beachten:

### **Für Viagra gilt:**

- Nehmen Sie die Tablette rechtzeitig. Kalkulieren Sie unbedingt 30 Minuten Wartezeit ein. Solange braucht Viagra, um seine Wirkung zu entfalten.
- Essen Sie vor der Einnahme von Viagra eine leichte, fettarme Mahlzeit. Dies behindert die Aufnahme der Wirkstoffe nicht. Essen Sie zu fett, kann dies die Wirkung um bis zu eine Stunde verzögern.
- Setzen Sie sich nicht hin und warten Sie passiv auf die Erektion. Schaffen Sie eine erotische Atmosphäre: Zünden Sie Kerzen an und legen Sie romantische Musik auf.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die richtige Dosis, wenn es trotzdem nicht klappen sollte. Viele Männer brauchen die zugelassene Höchstdosis.

### **Für Uprima gilt:**

- Das Medikament wird nicht geschluckt, sondern unter die Zunge gelegt, wo sich die Mini-Tablette rasch auflöst. Der Wirkstoff gelangt direkt ins Gehirn und braucht deshalb nur 20 Minuten, um sich zu entfalten.
- Auch für Uprima gilt: Schaffen Sie eine knisternde Atmosphäre. von allein wirkt die Pille nicht.

Beide Medikamente bekommen Sie nur auf Rezept in der Apotheke. Sie sind nicht erstattungsfähig und kosten jeweils pro Tablette ca. 10€.