

# „Der Penis ist die Fahne des Herzens“

## Hilfe bei Potenzproblemen: Erste Schritte sind das Gespräch mit der Partnerin und der Gang zum Arzt

Wenn Mann nicht kann – ein Tabuthema? Zumindest am Telefon haben mehr als 50 Männer zwischen 35 und 85 Jahren offen über ihre Erektionsprobleme gesprochen. Dr. Volker Moll aus Augsburg und sein Ulmer Kollege, der Androloge Dr. Horst Hohmuth, waren gefragt.

IRIS HUMPENÖDER

**■ Ich bin 80 Jahre alt, bekomme zwar noch eine Erektion, aber die Stabilität lässt nach. Kann ich da etwas tun?**

Die Blutgefäße – auch die im Penis – unterliegen einer natürlichen Degeneration. Sie können versuchen, die Durchblutung zu verbessern – alles was gut ist für den Kreislauf, ist auch gut für die Potenz, Ausdauertraining wie Walking oder Radfahren zum Beispiel.

Auch Beckenbodentraining kann helfen. Dann gibt es zudem Potenzmittel und auch Hilfsmittel aus dem Erotikshop, etwa Erektionsringe.

**■ Seit zwei Monaten geht bei mir nichts mehr. Soll ich mir ein Potenzmittel besorgen?**

Sie sollten sich zum Facharzt, am besten zum Urologen überweisen lassen. Der wird eine gründliche Diagnose stellen. Erst wenn ersichtlich ist, woher ihre Erektionsstörungen kommen, kann gezielt behandelt werden, zum Beispiel durch die Einnahme eines so genannten PDE-5-Hemmers, der im Penis den Blutstrom in die Schwellkörper fördert. Davor sollten Sie aber abklären lassen, ob bei Ihnen keine anderen Krankheiten vorliegen, denn der Penis ist die Fahne des Herzens



Probleme mit der Potenz? Dann ist es Zeit für ein offenes Gespräch mit der Partnerin und/oder dem Arzt. FOTO: Lilly



– wenn er schlapp macht, kann das ein Hinweis darauf sein, dass auch andere Organe nicht mehr komplett durchblutet sind.

**■ Muss ich Potenzmittel selbst bezahlen und wenn ja, kann ich sie übers Internet bestellen?**  
Die Behandlung von Erektionsstörungen darf von den Kassen nicht erstattet werden, deshalb müssen Sie diese Mittel tatsächlich selbst bezahlen. Übers Internet sollten Sie sie aber nicht bestellen. Vor der Einnahme müssen mögliche Risiken abgeklärt werden.

**■ Mein Urologe hat mir ein Potenzmittel verschrieben. Das funktioniert aber nicht – ich kann doch Sex nicht programmieren. ...**  
Ihr Arzt kann Ihnen ein anderes Mit-

tel verschreiben, das über mehrere Tage wirksam ist. Damit sind Sie zeitlich unabhängig.

**■ Meine Partnerin fühlt sich unattraktiv, wenn ich keine Erektion bekomme. Ich bin 37, und es funktioniert eben manchmal nicht. Soll ich ein Medikament nehmen?**

Von Erektionsstörungen sprechen wir, wenn es in einem Zeitraum von mehr als sechs Monaten bei mehr als 50 Prozent der Sexualkontakte nicht zur Erektion kommt. Sie sollten sich also nicht so sehr unter Druck setzen lassen. Der Mensch ist keine Maschine. Auch Frauen sind nicht immer gleich erregt, nur sieht man es bei ihnen nicht. Bauen Sie Stress ab, treiben Sie regelmäßig Sport und vor allem: Reden Sie offen mit Ihrer Partnerin.

**■ Ich habe seit 20 Jahren keinen Geschlechtsverkehr mehr und jetzt eine neue Freundin. Potenzmittel helfen nicht, da bekomme ich nur Kopfschmerzen. Was kann ich tun?**

Besprechen Sie Ihr Problem unbedingt mit dem Urologen. Nach so langer Abstinenz ist vermutlich der Schwellkörper nicht mehr dehnungsfähig, so dass Potenzmittel tatsächlich das Blut nur in den Kopf bringen. In Ihrem Fall könnte ein operativer Eingriff sinnvoll sein, bei dem ein aufpumpbares Schwellkörper-Implantat eingesetzt wird.

**■ Bei meiner Prostata-OP wurden Nerven durchtrennt. Kann ich dennoch eine Erektion bekommen?**  
Es kann länger dauern, bis sich Nervenfasern regenerieren. Wenn nicht: Ihr Urologe kann Ihnen auch

ein Medikament verordnen, welches direkt in den Schwellkörper gespritzt wird.

**■ Seit fünf Jahren habe ich Erektionsprobleme. Meine Frau weist mich oft schroff ab, und dann geht erst recht nichts mehr – trotz Potenzmitteln. Was raten Sie mir?**

Suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Frau einen Paar- beziehungsweise Sexualtherapeuten auf.

**■ Ich habe einen guten Urologen, der aber von meinen Erektionsproblemen nichts wissen will. Wer kann mit helfen?**

Suchen Sie – eventuell über die Landesärztekammer – einen Andrologen, das ist ein Männerarzt mit 18-monatiger Zusatzausbildung.

**■ Obwohl ich nicht rauche, sportlich bin und erst 48 Jahre alt, klappt es bei mir nicht. Ein Potenzmittel hilft nicht wirklich.**

Erektionsprobleme können vielschichtige Ursachen haben. Insbesondere sollten hormonelle und Durchblutungs-Störungen abgeklärt werden.

**■ Gegen meine Angina Pectoris muss ich Nitratpräparate nehmen. Mein Arzt sagt, Potenzmittel seien für mich tabu. Stimmt das?**

Ja. Nitratpräparate vertragen sich absolut nicht mit PDE-5-Hemmern. Lassen Sie sich errekationsfördernde Medikamente in den Schwellkörper spritzen. Möglicherweise hilft auch eine Vakuumpumpe – sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die geeignete Lösung.

### INFO

Weitere Auskunft zum Thema Erektionsstörungen gibt es beim Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit (ISG), Uniklinikum Freiburg – Abteilung Urologie, Hugstetter Straße 55, 79106 Freiburg, ☎ (0180) 5558484 (0,12 €/Min.) oder beim Selbsthilfenzentrum München – Erektile Dysfunktion, Bayerstraße 77a, 80335 München, ☎ (08142) 597099.

Sven Kaufmann, Blick in die Welt  
■ Familien-Glotzabend als Start ins Wochenende: Heute kommt **Das große Krabbeln** (20.15 Uhr, Pro 7): Das computeranimierte Trickabenteuer um Ameisen, die sich gegen ihre Unterdrücker, die bösen Heuschrecken wehren, verspricht kinderfreundlichen Spaß.

■ Am Sonntag gucke ich um 15.20 Uhr **Amerika made in Hollywood** auf Arte. Die Doku beschreibt anhand von 50 Filmausschnitten, wie das Kino die Vorstellungen der Amis von Europa und ihrer eigenen Geschichte prägt. Passend dazu: **Die Simpsons** (um 17.30 Uhr, Pro 7). Die oft bitterböse Tricksatire – von vielen als Kinderserie verkannt – nimmt den real existierenden Amerikanismus herrlich auf die Schippe. Kommt übrigens täglich außer samstags. Um 20.15 Uhr blickt Günther Jauch auf RTL (20.15 Uhr) aufs Jahr zurück in **2006! Menschen, Bilder, Emotionen**. Eigentlich ein Pflichttermin, aber wahrscheinlich habe ich da schon vier-eckige Augen – ein Fall für den Videorekorder.



■ Der Fernsehmontag gehört nach wie vor **Report** (21.45 Uhr), obwohl ich sauer bin auf die ARD, seit sie das Format gekürzt hat. Seriöse Polit-Magazine sind öffentlich-rechtliche Pflicht, und 30 Minuten dafür zu wenig. Da sollten sie doch lieber die Talk-Plaudertasche **Beckmann** danach zusammenstutzen.

### OREGON

## Vermisster Vater ist tot

SAN FRANCISCO ■ Der seit Tagen vermisste Familienvater James Kim aus San Francisco (Kalifornien) ist in den verschneiten Bergen des US-Staates Oregon tot aufgefunden worden. Rettungsteams fanden die Leiche des 35 Jahre alten Mannes. Am Montag hatten Suchteams per Helikopter die Ehefrau und zwei kleine Kinder nach neun Tagen in der Wildnis entdeckt und gerettet. Die 30 Jahre alte Kati Kim und ihre beiden Töchter, vier Jahre und sieben Monate alt, sind bei guter Gesundheit.

James Kim hatte die Familie am Samstag in dem eingeschneiten Auto auf einer einsamen Bergstraße zurückgelassen, um zu Fuß Hilfe zu holen. Suchtrupps durchkämpften das unzugängliche Gelände. In einem steilen Seitental, wohin die Fußspuren des Mannes führten, hatten sie zunächst Kleidungsstücke gefunden.

### RAUSCHGIFT

## 79 Kilo Kokain in Container

ZÜRICH ■ Die Stadtpolizei Zürich hat eine Rekordmenge an Kokain beschlagnahmt. Sie stellte 79,3 Kilogramm Kokain im Marktwert von zehn Millionen Franken (6,3 Millionen Euro) in einem Hausratscontainers aus Südamerika sicher. Die Polizei meint, dass das Kokain irrtümlich nach Zürich geliefert wurde.

Der Container gehörte einer Frau, die von Südamerika nach Zürich übergesiedelt war, teilte die Polizei mit. Die Frau habe die vier Taschen mit 79 Kokain-Paketeten am 30. August beim Entladen des Containers entdeckt und die Polizei verständigt. Diese schließt aus, dass sie am Schmuggel beteiligt war.

Das Kokain hätte wahrscheinlich im Hafen von Antwerpen ausgeladen und weiterverteilt werden sollen. Das Rauschgift hätte mit der üblichen Streckung für eine halbe Million Konsumportionen gereicht. AP

### TOTE

## Schweres Busunglück

BJALA ■ Beim Sturz eines bulgarischen Busses in einen Fluss sind mindestens 18 Menschen getötet und 13 weitere verletzt worden. Das Unglück ereignete sich nahe der Stadt Bjala in Nordbulgarien. Der Bus war den Angaben zufolge auf einer Brücke mit einem Lastwagen zusammengestoßen und in den Fluss Jantra gestürzt. Es ist unklar, wie viele Menschen im Bus saßen. dpa

### NATUR

## Tornado wütet

LONDON ■ Ein von Augenzeugen als Tornado beschriebener Sturm hat im Nordwesten Londons mehrere Häuser beschädigt. Ein Mann wurde mit Kopfverletzungen in eine Klinik gebracht, fünf weitere Menschen erlitten leichtere Verletzungen, teilten die Behörden mit. Der Sturm deckte Häuser ab, wirbelte Dachpfannen durch die Luft und begrub ein Auto unter Ziegeln. AP

### LUFTFAHRT / Über dem Amazonas-Regenwald gibt es ein „blindes Gebiet“

## Horrorgeschichten über das Chaos am brasilianischen Himmel

BRASILIA ■ Menschen kippen in langen Warteschlangen ohnmächtig um. Andere Passagiere protestieren mit Trillerpfeifen und Clownnasen, während die Zornigsten sogar Landebahnen besetzen. Seit etwa zwei Monaten herrscht auf den Flughäfen Brasiliens Chaos. Von Verspätungen von mehreren Stunden und von Streichungen waren zuletzt an

einigen Tagen bis zu 50 Prozent aller Flüge betroffen.

Fluglotsen erzählen in den Medien wahre Horrorgeschichten. So soll es zum Beispiel über dem Amazonas-Regenwald ein riesiges „blindes Gebiet“ geben, in dem Flugzeuge vom Boden aus überhaupt nicht kontrolliert werden könnten. Außerdem, hieß es, habe es in Brasi-

lien dieses Jahr drei „Beinahe-Unfälle“ gegeben.

Die Misere über den brasilianischen Wolken wurde vom schlimmsten Flugzeugunfall in der Geschichte des Landes aufgedeckt. Am 28. September waren zwei Maschinen über dem Urwald kollidiert, eine Boeing stürzte ab. Alle 154 Insassen kamen ums Leben.

Eine Maschine konnte notlanden, deren US-Piloten wurden von der Öffentlichkeit als „Geisterflieger“ und „Mörder“ beschimpft. Im Laufe der Ermittlungen zeichnete sich aber ab, dass Kommunikationsfehler den Zusammenstoß verursacht hatten. Ein Lotse: „Heutzutage lasse ich meine Frau und meine Kinder nie und nimmer fliegen.“ dpa

### INTERVIEW MIT DEM SCHAUSPIELER FRIEDRICH VON THUN

## Heiterkeit ist wichtig für die Seele

Friedrich von Thun ist besessens im Geschäft. Seit seinem Kino-Debüt im Jahr 1964 hat er Filme und Serien am laufenden Band gedreht. In der ARD-Komödie „Süßes Geheimnis“ spielt der 64-Jährige einen sinnenfrohen Konditor, der im Zwist mit einer Vollkornbäckerin lebt.

CORNELIA WYSTRICHOWSKI

**■ Herr von Thun, Sie spielen in dieser ARD-Komödie einen lebensfrohen Konditor, der mit einer spröden Ökobäckerin konkurriert. Was bevorzugen Sie selber: Körnerkost oder Sahnetorten?**

FRIEDRICH VON THUN: Vollkornbrot esse ich höchstens mal eine Scheibe, ich bin aber auch kein großer Tortenesser. Ich mag lieber nicht so schwere Sachen. Es sei denn, es ist eine Sachertorte aus dem Hotel Sacher in Wien – bei dem Thema läuft mir direkt das Wasser im Mund zusammen.

**■ Wurde bei den Dreharbeiten so viel genascht, wie man sich das als Zuschauer vorstellt?**

VON THUN: Die Torten waren keine echte Versuchung. Sie wurden von den Requisiteuren präpariert, waren gefärbt und teilweise aus Gips. Wir hatten aber übrigens einen super Bäcker an unserer Seite, einen Konditor, der uns in die

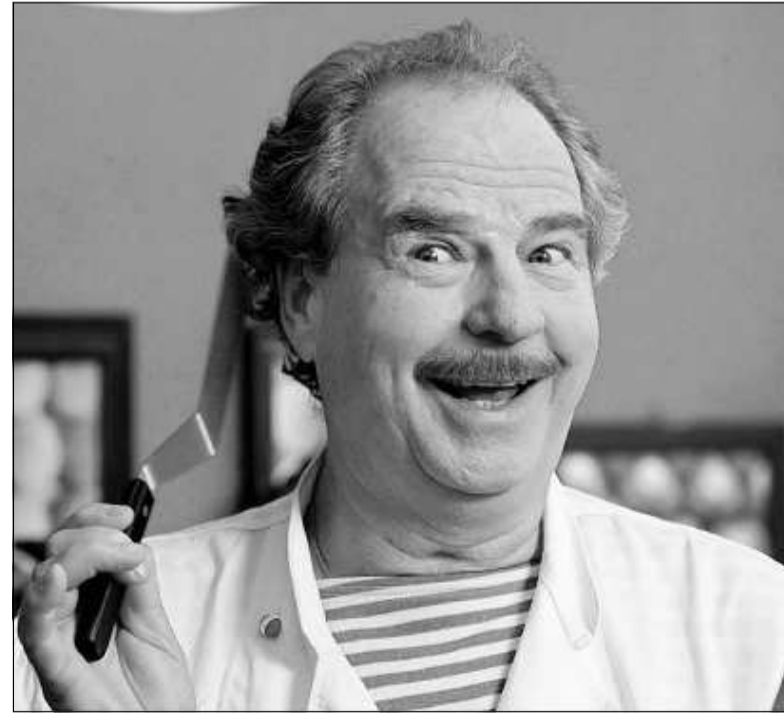
Geheimnisse der Backkunst eingelesen und mir gezeigt hat, wie man den Teig knetet, damit ich vor den unbarmherzigen Augen der Fachleute bestehen kann.

**■ Waren Sie in den Tanzszenen, in denen Sie das Herz Ihrer Filmpartnerin Gila von Weitershausen mit einem Cha-Cha-Cha erobern, mehr in Ihrem Element?**

VON THUN: Ich habe mich sowohl in der Backstube als auch beim Tanzen wohl gefühlt, es hat beides Spaß gemacht. Allerdings bin ich ja im Kloster erzogen worden, da war ich so etwa in dem Alter, in dem man normalerweise die Tanzschule besucht – und deshalb habe ich nie Tanzunterricht genossen, sondern bin Autodidakt und tanze rein nach Gefühl und Lust. Aber es geht beim Tanzen ja auch um Lust, um Freude an der Musik und um das Sich-Näherkommen.

**■ Die zwei Leute, die sich in diesem Film näherkommen, sind dem Teenageralter längst entwachsen, und es gibt sogar eine kleine Liebeszene zwischen Ihnen und Gila von Weitershausen. Finden Sie es gut, dass das Fernsehen jetzt die ältere Generation entdeckt?**

VON THUN: Ich sehe zu wenig fern, um zu beurteilen, ob der Jugendwahn im Programm nachlässt. Ich kann auch von meinen Rollen keine Rückschlüsse ziehen, mir werden jetzt nicht laufend Filme über Liebe unter reifen Menschen angeboten. Grundsätzlich gab es solche Konstel-



Friedrich von Thun als ganz Süßer. FOTO: ARD

lationen schon immer, das ist nichts Außergewöhnliches. Nehmen Sie zum Beispiel die Reihe „Dr. Schwarz und Dr. Martin“ mit Senta Berger und mir. Damals waren wir auch schon erwachsen und so etwas wie ein Traumpaar. Die Frau Hörbiger hat sich doch auch gerade in Herrn Mendl verliebt.

**■ Sie spielen auf den ARD-Film „Mathilde liebt“ an, in dem es eine**

viel diskutierte Sexszene zwischen den beiden gab. Haben Sie ihn sich angeschaut?

VON THUN: Ich habe natürlich gelesen, dass es eine große Aufregung gab, den Film habe ich jedoch nicht gesehen. Aber die ARD bedient doch eine Klientel, die auch schon etwas reifer ist. Warum sollte sie am Abend nicht etwas senden, wo sich zwei Menschen über 60 tief in die Augen schauen?

**■ Sie selber drehen ja die unterschiedlichsten Sachen, mal anspruchsvolle Filme, dann wieder leicht verdauliche Komödien. Wonach wählen Sie Ihre Rollen aus?**

VON THUN: Mir ist es wichtig, an Themen ranzukommen, die relevant sind, wie es zum Beispiel das Thema Organspende in dem ZDF-Film „Die Entscheidung“ war. Das Fernsehen sollte Probleme aufgreifen, die den Menschen auf der Seele liegen, und nicht nur Unterhaltung, nicht nur Volksmusik machen.

**■ Wie passt „Mein süßes Geheimnis“ in dieses Konzept?**

VON THUN: Ich möchte schon auch eine gewisse Vielseitigkeit, weil in der Vielfalt eine Gesundheit liegt. Zum Beispiel habe ich in diesem Jahr den Film „Es gibt kein Morgen mehr“ gedreht, darin spiele ich einen Mann, der beschlossen hat, zusammen mit seiner Frau freiwillig in den Tod zu gehen. Wenn wir nach den Dreharbeiten abends zusammensaßen, waren wir in Gedanken beim Thema Tod, das ging uns allen sehr nah. Da ist es dann schön, etwas wie „Mein süßes Geheimnis“ zu drehen, weil es einen erheitert und die Heiterkeit wichtig ist für die Seele. Solange ich zwischen wichtigen zeitgemäßen Stoffen und Komödien abwechseln kann, solange habe ich Freude an dem Beruf. Wenn ich nur eines von beiden machen würde, würde ich entweder depressiv werden oder verblöden.

**■ Mein süßes Geheimnis, ARD, heute um 20.15 Uhr.**