

TELEFONAKTION / Zwei Experten für Männergesundheit informieren darüber, was gegen Erektionsstörungen hilft

# Rauchen ist der größte Potenzkiller

Was den Mann beim Arzt erwartet – Keine Mittel aus dem Internet – Am besten Problem gemeinsam lösen

Bereits eine Stunde bevor die Sprechstunde zum Thema „Erektionsstörungen“ startete, läuteten schon die Telefone. Als es dann soweit war, gönnten unsere Leser den Experten keine Pause mehr. Es informierten Dr. Simone Maier aus Reutlingen und Dr. Horst Hohmuth aus Ulm.

PETRA WALHEIM

■ *Wann kann man von einer Erektionsstörung sprechen?*

Um eine Erektionsstörung handelt es sich, wenn 50 Prozent oder mehr der versuchten Sexualkontakte nicht gelingen, oder wenn vier Wochen lang trotz mehrfacher Versuche keine Erektion zustande kommt.

■ *Ich habe seit einigen Monaten Probleme, eine Erektion zu bekommen. Was kann die Ursache sein?*

Sie sollten sich unbedingt von einem Urologen untersuchen lassen. Erektionsstörungen können viele Ursachen haben, zum Beispiel einen noch nicht erkannten Diabetes oder Bluthochdruck, eine hormonelle Störung oder Durchblutungsstörung. Auch seelische Ursachen sind möglich. Manchmal können auch als Folge von Erektionsstörungen Depressionen entstehen. Schon das Gespräch mit dem Arzt kann der erste Schritt zur Lösung des Problems sein.



■ *Wenn ich wegen meiner Erektionsstörungen zum Arzt gehe, was erwartet mich dort?*

Bei Erektionsstörungen gibt es eine Basisuntersuchung. Die beinhaltet eine hormonelle Untersuchung. Au-



Erektionsstörungen können die Partnerschaft belasten: Vielen Männern ist es unangenehm, darüber zu sprechen. FOTO: ddp

ßerdem wird kontrolliert, wie gut die Penisarterien durchblutet sind. Das wird mit einem so genannten Farbdoppler gemacht, der die Durchblutung anzeigt.

■ *Meine Frau ist vor einiger Zeit gestorben. Seit kurzem habe ich eine neue Beziehung, doch ich kann mit meiner Freundin nicht schlafen, da ich keine Erektion bekomme. Was empfehlen Sie mir?*

Eine Möglichkeit ist, dass sie vorübergehend ein Potenzmittel, zum Beispiel Viagra, einnehmen, damit Sie wieder eine gewisse Sicherheit erlangen. Möglicherweise können Sie sich dann nach einiger Zeit besser entspannen und es klappt ohne Medikament.

■ *Spricht etwas dagegen, Tabletten für eine bessere Potenz über das Internet zu bestellen?*

Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann die Einnahme von Potenzmitteln, die sie ohne Rezept aus dem Ausland über das Internet bezogen haben, sogar gefährlich sein. Wenn Sie Herzmittel einnehmen, dürfen Sie in der Regel keine Potenzmittel schlucken. Deshalb sollten Sie sich die Tabletten immer vom Arzt verschreiben lassen. Wichtig ist auch, dass Sie vorher gründlich untersucht werden. Außerdem sind nicht alle Anbieter im Internet seriös.

■ *Ich habe seit einiger Zeit Erektionsstörungen. Kann das Rauchen eine Ursache sein?*

Ganz klar: Ja. Das Rauchen ist der Potenzkiller Nummer eins. Schädlich für die Potenz sind auch eine ungesunde Lebensweise, zu wenig Bewegung, übermäßiger Alkoholkonsum und starkes Übergewicht.

Wenn Sie es schaffen, mit dem Rauchen aufzuhören, besteht die Möglichkeit, dass Sie keine Potenzprobleme mehr haben.

■ *Ich vertrage keine Potenzmittel. Gibt es Alternativen?*

In diesem Fall empfehle ich Ihnen die so genannte Schwellkörper-Autoinjektionsbehandlung (Skat). Dabei wird ein gefäßerweiterndes Medikament in den Schwellkörper eingespritzt, das zur Gliedsteife führt. Bei der Injektion muss allerdings darauf geachtet werden, dass die richtige Dosis verwendet wird, weil sonst die Gefahr besteht, dass es zu einer Dauererektion kommt. Deshalb muss ein Arzt die Dosierung bestimmen und die Behandlung individuell auf Sie einstellen. Grundsätzlich kann aber alles, was die Durchblutung fördert, auch die Erektionsfähigkeit fördern.

■ *Wirken die Potenzmittel auch luststeigernd?*

Nein. Wenn Sie sexuell nicht stimuliert sind, können die Potenzmittel auch nicht wirken. Oft beginnen Erektionsstörungen im Kopf.

■ *Mein Mann schläft nicht mehr mit mir, spricht aber nicht darüber. Ich vermute, dass er Erektionsprobleme hat. Was kann ich tun?*

Sie sollten gemeinsam mit Ihrem Mann einen Urologen aufsuchen. Dort sollte geklärt werden, ob Potenzstörungen zugrunde liegen oder ob es sich um ein Beziehungsproblem handelt. In diesem Fall empfehle ich eine Paar-Therapie.

■ *Mein Freund ist beschnitten, hat eine normale Erektion, kommt aber nicht zum Orgasmus. Kann das an der Beschneidung liegen?*

Durch die Beschneidung wird die Sensibilität der Eichel leicht gesenkt. Dadurch brauchen beschnittene Männer länger, bis sie zum Orgasmus kommen. Wenn jedoch gar keine Ejakulation auftritt, sollten psychische und organische Ursachen abgeklärt werden.

■ *Nach einer Prostata-Operation habe ich Erektionsprobleme. Tabletten wirken bei mir nicht. Was kann ich tun?*

Oft werden bei der Prostata-Operation die Nervenstränge beschädigt oder ganz zerstört, die für eine Erektion notwendig sind. Deshalb können Tabletten gar nicht mehr wirken. In so einem Fall empfehle ich die Schwellkörper-Injektion.

■ *Ich leide unter vorzeitigem Samenerguss. Was kann ich tun?*

Von vorzeitigem Samenerguss spricht man, wenn eine Ejakulation innerhalb von 60 Sekunden nach Einführen des Glieds in die Scheide erfolgt. Behandelt werden kann das mit Partner-Therapie, sensibilitätsmindernden Cremes sowie Masturbations- und Stimulationstechniken, um die Kontrolle über den Orgasmus wieder zu erlangen.