

Ein Tabu-Thema, 17 Antworten

Haben Sie Erektionsstörungen? Die wenigsten Männer werden darauf ehrlich antworten. Dabei kann es manchmal lebenswichtig sein, offen darüber zu sprechen und sich ärztliche Hilfe zu holen

Sobald es ihre Männlichkeit betrifft, werden Männer schweigsam. Impotenz gilt nach wie vor als Tabu-Thema. Diese Erfahrung macht auch der Münchner Urologe Dr. Daniel Kaminski immer wieder. In seiner Praxis behandelt er viele Patienten mit Potenzproblemen – junge wie alte.

Den meisten Männern fällt es schwer, offen über ihre Probleme zu sprechen. Dabei ist Impotenz etwas, wofür man(n) sich nicht schämen muss – und es ist ein Thema, das auf keinen Fall totgeschwiegen werden sollte. Daniel Kaminski erklärt unter anderem, warum das so ist, und hat uns dabei geholfen die wichtigsten Fragen rund um das Thema Erektionsstörungen zu beantworten.:

AZ-SERVICE

mit Dr. Daniel Kaminski



Der Mediziner praktiziert in der „Urologie am Wienerplatz“ und ist Facharzt für Urologie und Andrologie. Einer seiner Schwerpunkte ist die Sexualberatung.

1 Was genau ist Impotenz? Impotenz bedeutet, dass ein Mann Probleme hat, eine Erektion zu bekommen oder eine Erektion zu halten. Der medizinische Begriff dafür ist „erektiler Dysfunktion“.

2 Was passiert im Körper eines Mannes, wenn er keine Erektion mehr bekommen kann? Bei einem Mann, der unter Erektionsproblemen leidet, fließt zu wenig Blut in die Schwellkörper des Penis oder es fließt über die Venen wieder zu schnell ab, um eine Erektion halten zu können. Die Ursachen dafür können vielfältig sein.

3 Ist Impotenz gleichzusetzen mit Zeugungsunfähigkeit? Nein. Ein Mann, der keine Kinder zeugen kann, leidet an Infertilität, also Unfruchtbarkeit. Das Wort „Impotenz“ wird im Volksmund dafür verwendet.

4 Wie weiß ich, dass das Ganze nicht nur ein vorübergehendes Problem ist? „Die Anzahl der Versuche, eine Erektion zu bekommen, ist das Entscheidende“, erklärt Kaminski. Wenn es ein- oder zweimal passiert, besteht eigentlich noch kein Grund zur Sorge. Bekommt der Mann in mehr als zwei Drittel der Fälle keine Erektion, sollte er besser zum Arzt gehen.

5 Was verursacht Impotenz? Das ist von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. „Impotenz ist ein sehr komplexes Krankheitsbild“, so Kaminski. Zu körperlichen Ursachen zählen Durchblutungsstörungen des Penis durch verkalkte Arterien,

Erkrankungen der Penismuskulatur oder auch ein zu niedriger Testosteron-Spiegel. Auch ein intaktes Nervensystem ist notwendig, damit eine Erektion zustande kommt. Werden beispielsweise bei einem Bandscheibenvorfall Nerven im Rückenmark verletzt, kann auch das zu Potenzproblemen führen. Ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen und zu viel Alkohol wirken sich ebenfalls schlecht auf die Manneskraft aus.

6 Welche Rolle spielt die Psyche? Eine große. Oft vermischen sich bei Impotenz körperliche und psychische Probleme. Stress im Job oder im Alltag, Beziehungsprobleme oder auch Depressionen wirken sich negativ auf die Lust des Mannes aus.

7 Wie viele Männer in Deutschland sind betroffen? Wie hoch die Zahlen genau sind, lässt sich nur schwer sagen, weil Männer darüber nicht gerne offen reden. Laut einer Untersuchung der Universität Köln aus dem Jahr 2000 soll unter den 40- bis 49-Jährigen knapp jeder zehnte Mann betroffen sein, unter 60- bis 69-Jährigen bereits jeder dritte. Experten vermuten, dass es eine große Dunkelziffer gibt. Die tatsächliche Zahl dürfte also deutlich höher liegen.

8 Ist Impotenz vor allem ein Problem älterer Männer? „Definitiv nein“, sagt Daniel Kaminski. „Impotenz ist keine Frage des Alters, es kann jeden treffen.“ Der Urologe behandelt in seiner Praxis mittlerweile auch viele junge Männer im Alter zwischen 30 und 35 Jahren. Die Ursache für die Impotenz liegt hier öfter nicht im körperlichen Bereich, sondern im allgemeinen Lebenswandel. Ungesunde Ernährung, viel Stress im Job oder im Alltag, Übergewicht, zu viel Alkohol – all das kann zur Impotenz führen.

9 Warum ist es Männern so unangenehm, über dieses Problem zu sprechen? „Das liegt wohl am Wesen des Mannes an sich“, sagt Daniel Kaminski. Der Mann möchte immer funktionieren, schließlich vertritt er quasi das starke Geschlecht. „Wenn dann das Männlichste überhaupt nicht mehr funktioniert, dann ist das ein sehr schwieriger Moment. Es kostet Überwindung, darüber zu sprechen – vor allem mit einem Arzt, der ja erst einmal ein Fremder ist.“

10 Wie kann den Männern die Angst vor dem Arzt-Gespräch genommen werden? Daniel Kaminski hat die Erfahrung gemacht, dass es vor allem wichtig ist, den Patienten klarzumachen, dass sie mit dem Problem nicht alleine sind. Älteren Patienten helfe es auch, wenn sie hören, dass es nicht unbedingt eine Frage des Alters sein muss, sondern auch viele junge Männer davon betroffen sind.

11 Wieso müssen Potenz-Probleme immer sehr ernst genommen werden? Weil sie Vorboten für ernsthafte Erkrankungen sein können. Hinter Erektionsstörungen steckt nicht selten eine



Impotenz kann eine Belastung für die Beziehung sein. Auch immer mehr junge Männer um die 30 sind betroffen. Bei ihnen ist die Ursache meist eher psychischer als körperlicher Natur. Foto: Imago

Verkalkung der Blutgefäße (Arteriosklerose), die den Penis mit Blut versorgen. „Die Blutgefäße am Penis sind sehr fein. Sind die verstopft, kann es sein, dass auch andere Gefäße betroffen sind“, erklärt Kaminski. Wird so etwas diagnostiziert, wird in der Regel auch immer ein Herzspezialist hinzugezogen, um den Patienten richtig durchzuchecken. Denn wird eine Arteriosklerose früh erkannt und behandelt, sind ernste Folgen oft vermeidbar.

12 Welche Erkrankungen können noch hinter einer Impotenz stecken? Grundsätzlich können alle Krankheitsbilder, die eine Durchblutungsstörung fördern, zu Erektionsproblemen führen. Dazu gehören neben Diabetes zum Beispiel auch Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Auch Tumorerkrankungen an der Prostata oder im Hoden beeinflussen das männliche Stehvermögen.

13 Gibt es Medikamente, die zu sexuellen Störungen beim Mann führen können? Ja. Kaminski sagt dazu: „Leider ist es so, dass Krankheitsbilder, die ohnehin die Potenz negativ beeinflussen oft mit Medikamenten behandelt werden müssen, die das noch schlimmer machen können.“ Ein Beispiel dafür sind Antidiabetika, die bei einer vergrößerten Prostata oder auch bei Prostatakrebs verabreicht werden. Sie hemmen die Wirkung männlicher Sexual-

hormone, also auch des Testosterons. Auch Psychopharmaka und Antiepileptika hemmen die Potenz. Ebenso wie sämtliche Beta-Blocker-Präparate, die bei Herz-Kreislaufkrankungen verschrieben werden.

14 Wie wird Impotenz behandelt? Das hängt davon ab, was die Untersuchung (siehe Artikel oben) ergeben hat. Sind Medikamenten-Nebenwirkungen die Ursache, kann zum Beispiel ein anderes Präparat verschrieben werden. Ansonsten gibt es je nach Ursache verschiedene Medikamente (siehe Kasten). Wurde zum Beispiel ein zu niedriger Testosteron-Spiegel festgestellt, werden Hormonpräparate als Gel oder Spritze gegeben. Außerdem gibt es einige durchblutungsfördernde Medikamente.

15 Gibt es neben Medikamenten noch andere Behandlungsmethoden? Es gibt die Möglichkeit einer Stoßwellen-Therapie. Hier wird mit kleinen Stoßwellen das Unterhautgewebe des Penis stimuliert. So entstehen wieder vermehrt Gefäße, was wiederum die Durchblutung fördert. „Diese Behandlung ist nicht schmerzhaft, es funktioniert ähnlich wie ein Ultraschall“, erklärt Kaminski. Die Durchblutung des Penis kann auch mithilfe einer Vakuumpumpe gefördert werden.

Im äußersten Fall kann auch operiert werden. Dabei werden Schwellkörper-Implantate in

DAS RICHTIGE MITTEL

Potenz-Pillen und Artischocken

In Deutschland sind verschiedene Mittel zur Potenzförderung zugelassen. Die Wirkungsweise ist in etwa bei allen gleich. Sie enthalten Phosphodiesterase-5-Hemmer (PDE-5-Hemmer), die die Penisdurchblutung fördern. Am bekanntesten ist die blaue Potenz-Pille Viagra (Bild).

Ist der Testosteronspiegel zu niedrig, kann der mithilfe

von Hormongels, die auf die Haut aufgetragen werden, erhöht werden.

Wer es erstmal mit sanfteren Mitteln versuchen möchte, dem empfiehlt Urologe Daniel Kaminski, Artischocken in seinen Speiseplan einzubauen. Das enthaltene Cynaridin regt die Sexualhormon-Produktion an. Auch ein Schlüchchen Sekt wirkt anregend.



den Penis eingesetzt. Es gibt verschiedene Varianten: Die am häufigsten verwendeten Implantate sind auffüllbar. Im Unterbauch wird dafür ein Reservoir eingepflanzt, das Kochsalzlösung enthält. In den Hodensack setzen die Ärzte eine kleine Pumpe ein. Auf „Knopfdruck“ kann der Mann das Implantat befüllen, so dass eine Art Erektion entsteht. „Eine solche Operation sollte aber wirklich die allerletzte Option sein“, rät Daniel Kaminski.

16 Wann sollte die Partnerin mit in die Behandlung einbezogen werden? „Hat der Patient zum Beispiel kein Problem damit zu masturbieren, aber beim Sex mit der Partnerin klappt es nicht mit der Erektion, ist das ein Indiz dafür, dass körperlich

alles in Ordnung ist, aber mit der Beziehung vielleicht nicht“, sagt Kaminski. Impotenz ist dann nicht nur für den Betroffenen, sondern auch die Partnerin eine große Belastung. Hier ist eine Therapie empfehlenswert. Kaminski arbeitet deswegen eng mit zwei Psychologinnen zusammen.

17 Wie kann man Potenzprobleme vorbeugen? Potenz-Killer wie Rauchen oder übermäßiger Alkoholkonsum sollten vermieden werden. Wer an Übergewicht leidet, sollte versuchen abzunehmen. Eine ausgewogene Ernährung und genügend Trinken ist ebenfalls wichtig. Außerdem ist es wichtig, sich immer wieder Auszeiten zu gönnen, um dem Stress zu entkommen. **Verena Lehner**

DIE UNTERSUCHUNG

Keine Angst vor dem Arztbesuch

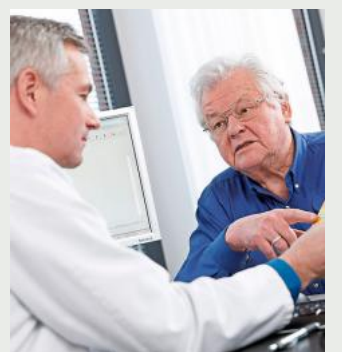
Männer sind Vorsorge-Muffel. Dazu kommt die Angst vor urologischen Untersuchungen. Dabei sind die gar nicht so schlimm. Was beim Urologen passiert:

● **Gespräch:** Vor der Untersuchung kann der Patient sein Problem in Ruhe schildern. Nimmt er regelmäßig Medikamente, sollte er eine Liste der Präparate dabei haben. Das macht es dem Arzt bei der Ursachen-Findung leichter.

● **Blutentnahme:** Um den Testosteron-Spiegel zu überprüfen und mögliche Impotenz-Ursachen wie erhöhte Blutzucker- oder ungünstige Blutfettwerte festzustellen, wird dem Patienten Blut abgenommen

● **Ultraschall:** Um die Funktionalität der Organe zu überprüfen, wird der komplette Bauchraum per Ultraschall untersucht. Nieren, Blase, Penis und Hoden werden genau unter die Lupe genommen.

● **körperliche Untersuchung:** Um Tumorerkrankungen zu erkennen und als Ursache für die Potenz-Probleme auszuschließen, tastet der Arzt die Hoden und den Bauchraum ab. Auch die Prostata wird abgetastet – eine der meist gefürchtetsten Untersuchungen bei Männern. „Aber jeder Mann, der eine solche Untersuchung schon hatte, wird bestätigen, dass es gar nicht so schlimm ist“, sagt Urologe Daniel Kaminski.



In einem Gespräch kann der Patient sein Problem schildern.