

Gesundheit

Tabuthema Impotenz

Vor 10 Jahren kam die Potenzpille Viagra auf den Markt, die den Männern die Angst vor dem Versagen nehmen soll. Trotzdem ist Impotenz immer noch ein Tabuthema. Doch wo die liegen die Ursache für das Versagen und was kann man(n) dagegen tun?



Viagra in verschiedenen Größen

Allein schon dieses Wort lässt Männer zusammen zucken: Impotenz – oder wie man fachmännisch sagt: erektile Dysfunktion – einfach ein grauenhafter Gedanke...

"Unvorstellbar. Das ist eine schwierige Vorstellung. Wenn man Schwächen zeigt, ist das ein Eingeständnis, dass man nicht ganz vollkommen ist. Weil man sich vielleicht nicht männlich fühlt, weil man ja auch in dieser Gesellschaft immer Leistung bringen muss."

Nur rund 20 Prozent der Männer gehen mit ihren Problemen zum Arzt. Ein älterer Mann räumt freimütig ein:

"Ja gut, ich bin ja schon ein älteres Semester und die Sexualität nimmt auch ab. Ich glaub die Männer reden da sehr ungern drüber. Die sind da noch nicht so weit wie die Frauen, die über ihre Krankheiten offener reden können."

Bundesweit leiden rund fünf Millionen Männer unter Potenzproblemen, die Dunkelziffer soll noch weit größer sein. Wohl kaum ein gesundheitliches Problem belastet das vermeintlich starke Geschlecht derart stark.

Nicht jeder Mann erlebt im Alter Erektionsstörungen. Aber das Risiko wächst tatsächlich mit den Lebensjahren, erklärt der Urologe und Androloge – also ein Spezialist für Männerkrankheiten, Horst Hohmuth aus Ulm:

"In der Altersgruppe 40 bis 50 sind schon zirka 10 Prozent der Männer betroffen. Bei den 50- bis 60-jährigen sind es schon nahezu 20 Prozent...und die Häufigkeiten von Erektionsstörungen nimmt ziemlich linear altersabhängig zu."

Doch wann liegt überhaupt eine Erektionsstörung vor? – Wenn es ein oder zwei Mal nicht klappt, sollte Mann jedenfalls nicht in Panik geraten: Die Erektionsstörung ist definiert als das Versagen in mehr als 50 Prozent der versuchten Geschlechtsakte. Das heißt, wenn jeder zweite Versuch in einem Fiasko endet. Die meisten Männer sehen die Ursachen für ihr Versagen vor allem in der Psyche und Überlastung, Stress im Beruf oder Stress in der Familie. Doch so schädigend Zeitnot und Alltagstrott sind, sie sind seltener Ursache, als man glaubt. Meist liegen organische Störungen vor.

"Ursachen sind in erster Linie Störungen in der Durchblutung, das sind mehr als 60 Prozent, Diabetes, Bluthochdruck, aber auch chirurgische Eingriffe. Prostataoperationen, Arzneimittelnebenwirkungen, chronischer Alkohol - oder Nikotinmissbrauch."

Psychische Ursachen findet man in weniger als 20 Prozent der Fälle. Die Psyche wird erst dann zunehmend zum Problem, wenn sich beim Mann Versagensängste breit machen:

Wenn Sex damit beginnt, dass man im Hinterkopf hat, hoffentlich klappt es heute, dann schießt schon Adrenalin ins Blut. Das stellt die Durchblutung in der Peripherie eng und dann ist das ein Teufelskreis, aus dem der Betroffene in aller Regel nicht mehr heraus kommt.

Die Suche nach den Ursache kann sogar lebensrettend sein: Was kaum ein Mann weiß, Potenzprobleme sind oft ein erstes Alarm-Signal von drohendem Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Große Untersuchungen haben nachgewiesen, dass das Risiko für eine Herzkrankheit bei Männern mit Erektionsstörungen um 65 Prozent erhöht ist und das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden um über 40 Prozent. Deshalb ist die Erektionsfähigkeit ein sehr wichtiger Indikator für gravierende körperliche Störungen.

Torsten Blümke

Letzte Änderung am: 18.03.2008, 09.02 Uhr

Mehr im WWW:

☞ **Planet Wissen**

Grundlegende Informationen über Impotenz

<http://www.planet-wissen.de/pw/Artikel,,,,,,,,,3D9FF8C0116F3B42E0440003BA5E08BC,,,,,,,,,,,,,html>

☞ **Sexualmedizin**

Ärztliches Institut für Männergesundheit: ein Angebot unseres Experten in der Sendung, Dr. Horst Hohmuth

<http://www.sexualmedizin.com>

☞ **Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion**

<http://www.impotenz-selbsthilfe.de/>

Behandlung von Potenzproblemen

Fast jeder fünfte Mann über 50 leidet unter nachlassendem Stehvermögen beim Liebesleben. Und "leiden" ist in diesem Fall wörtlich zu nehmen. Denn nur die wenigsten gehen mit ihrem Problem zum Arzt. Stattdessen wird heimlich die Potenzpille Viagra geschluckt. Warum man damit vorsichtig sein sollte, erklärt SWR 4-Reporter Torsten Blümke.



Viagra in verschiedenen Größen

1998 sprach der amerikanische Präsidentschaftskandidat der Republikaner, Bob Dole, in einer Talkshow über seine Potenzprobleme nach einer Prostata-Operation. Und er zählte von einer Wunderpille, die er für das Pharmaunternehmen Pfizer testet: Viagra. Schlagartig wurde das Medikament berühmt. Eigentlich war es als Herzmedikament entwickelt worden, seine Wirkung aber entfaltetete es weiter unten. Neben Viagra gibt es inzwischen weitere derartige Pillen wie Cialis oder Levitra.

Dazu Männerarzt Dr. Horst Hohmuth:

Diese große Gruppe der erektionsfördernden Medikamente hat sicher einen Quantensprung in der Behandlung von Erektionsstörungen nach sich gezogen und es ist ein sehr wertvolles Medikament in der Behandlung von Erektionsstörungen.

Dennoch ist bei diesen Pillen Vorsicht geboten. Nicht nur wegen möglicher Nebenwirkungen.

Die Wirkungsweise von Viagra führt zu einer entsprechenden Gefäßerweiterung. Es ist kein Allheilmittel! Es gibt leider doch eine größere Anzahl von Patienten, die auf die Behandlung mit diesen Wirkstoffen (sogenannten Phosphodiesterasehemmer) nicht ansprechen.

Männer mit Erektionsproblemen sollten – bei aller Scham – grundsätzlich zum Arzt, um mögliche Ursachen abzuklären. Sind die ermittelt, kann man gezielt behandeln: bei leichten Störungen hilft mitunter schon etwas Sport, um die Durchblutung zu steigern:

Es gibt sehr gute Studien, die ganz klar zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität und Kalorienreduktion zu einer Verbesserung der Durchblutung und der Erektionsfähigkeit führen.

Das kann Laufen oder Radfahren sein: Drei mal die Woche 30 Minuten. Bei mittleren oder schweren Erektionsproblemen hilft das freilich nicht. Vor allem nach Krebs und einer Prostata –Operation litten früher fast alle Männer unter lebenslanger Impotenz. Heute ist diese Sorge unbegründet:

Aufgrund der deutlich verbesserten Operationstechniken in den letzten Jahren, vor allem der nerverhaltenden Prostatachirurgie, ist es heute möglich, die Blut- und Nervenversorgung auch nach einer radikalen Prostataoperation zu erhalten.

Sollten dennoch Probleme auftreten, gibt es Alternativen: von der Spritze, die unmittelbar vor dem Sex verabreicht wird bis zu mechanischen Hilfsmitteln:

Es gibt von der Vakuumpumpe angefangen bis hin zur Einpflanzung von Penisprothesen auch noch die Möglichkeit der zusätzlichen Gabe von Hormonpräparaten.

Wichtig dafür ist jedoch der offene Umgang mit dem Problem in der Partnerschaft. Wenn Frauen merken, dass sich ihr Mann zurückzieht, gereizt reagiert, sich ausgiebiger mit seinem Hobby beschäftigt, abends länger vor dem Fernseher sitzt und im Bett vor allem seine Ruhe möchte –sollte sie ihn darauf ansprechen. Dies empfiehlt nicht nur der Experte, sondern auch gestandene Paare!

Auf jeden Fall darf man nichts verschweigen, verheimlichen oder runterspielen. Ich glaube, Frauen haben da nicht so eine hohe Hemmschwelle. Die Liebe, die Zweisamkeit, das Sich-Verstehen, das ist viel, viel mehr als der Sex allein.

Letzte Änderung am: 18.03.2008, 09.02 Uhr

URL: <http://www.swr.de/swr4/bw/giessbert/gesund/-/id=258268/nid=258268/did=3295028/16ocphr/index.html>
