

## Hilfe bei Impotenz

(SWR 2 Wissenschaftsmagazin „Impuls“)

Obwohl in Deutschland mehr als vier Millionen Männer an Erektionsstörungen leiden, ist dieses Problem noch immer ein Tabuthema. Prominente wie der legendäre Fußballspieler Pelé unterstützen Kampagnen, um Erektile Dysfunktion, wie Mediziner die Erektionsstörung nennen, zu enttabuisieren. Doch die meisten Betroffenen verdrängen es trotzdem lange in der Hoffnung, es werde sich von selbst wieder regeln und das, obwohl die Wenigsten ihre Potenzprobleme hinnehmen müssten: Zahlreiche Methoden und Medikamente können helfen. Was sind die häufigsten Gründe und was kann man dagegen tun? Dorothea Brummerloh hat den Urologen Geer Loock zum Thema Impotenz befragt.

---

*Loock: Die Erektion des Mannes ist ein komplexer Vorgang, der einen gesunden Mann erfordert. Praktisch alles, was einen Mann krank macht, verschlechtert die Erektion. Wenn sie eine Grippe, eine Erkältung haben oder wenn sie müde und krank sind, dann ist natürlich eine Erektion als Luxusfunktion des Körpers erst einmal ausgeschaltet. Aber die Hauptprobleme sind natürlich Störung der Durchblutung des Schwellkörpers.*

Autorin: Der Schwellkörper des Gliedes, erklärt der Urologe Geer Loock, ist eine Art Hohlsystem, in das normalerweise nur wenig Blut fließt. Bei sexuellen Reizen wird mehr Blut in den Schwellkörper gepumpt, er vergrößert sich und der Penis richtet sich auf. Überall im Schwellkörper gibt es kleine Abflüsse, die sich normalerweise verschließen und dafür sorgen, dass das Blut für eine befriedigende Sexualität im Penis bleibt.

*Loock: Diese Abflüsse, diese Entleerungsfunktion kann organisch gestört werden. Das ist dann ein Gefäßprozess wie andere auch, bedingt durch hohen Blutdruck, Gefäßverkalkung, Diabetes. ...Praktisch alle Gefäßerkrankungen, die ein Mann hat, also auch Herzerkrankungen, RR-Erkrankungen führen ja zu einer Veränderung der Gefäße über den Cholesterinspiegel und über den hohen RR, über eine ständige Ermüdung der Gefäße und da die Muskulatur des Schwellkörpers praktisch der entspricht der Blutgefäße, altert der Schwellkörper genau wie andere Blutgefäße und leidet der Schwellkörper auch wie andere Blutgefäße unter all diesen Faktoren.*

Autorin: Auch Stress, Versagensängste oder Partnerschaftsprobleme, sowie bestimmte Medikamente können Ursache für die ungewollte Lustlosigkeit sein.

*Loock: Es sind häufig Medikamente, die zum Beispiel gegen Herz-, Blutdruck, Kreislauf – Erkrankungen gegeben werden. Der hohe Blutdruck ist per se nicht gut für die Erektionsqualität. Die Medikamente dagegen sind auch oft nicht gut. Hier kann es manchmal tatsächlich helfen, wenn man sich mit dem Internisten, den Hausarzt, der den Kreislauf, den RR behandelt, mal zusammensetzt und guckt, ob vielleicht ein Medikament ausgetauscht werden kann.*

Autorin: Arzneien gegen Rheuma, Allergien und auch Psychopharmaka, wie zum Beispiel Antidepressiva, haben ebenfalls eine negative Wirkung auf die Libido.

Doch es gibt auch Medikamente, die helfen, die Erektionsstörung zu beheben. Am bekanntesten sind die Phosphodiesterase – Hemmer, die unter den Handelsnamen Viagra, Cialis und Levitra in aller Munde sind.

*Loock: All diese Medikamente wirken auf den Schwellkörper. Sie dichten sozusagen den Schwellkörper ab und führen deswegen nicht zu einer Erektion – also nicht automatisch zu einer Erektion, sondern sie verstärken nur eine Erektion, die ohnehin auftritt und wirkt damit eigentlich recht gezielt auf das Problem ein. Sie sind gut wirksam, sie sind recht gut verträglich. Wir hatten als sie auf den Markt kamen große Sorgen, dass Männer Probleme kriegen würden, gerade Männer mit Herzerkrankungen. Inzwischen ist es relativiert, so dass wir sagen, nur Männer, die wirklich schwerwiegende Herzerkrankungen haben und vielleicht auch bestimmte Medikamente nehmen, diese Präparate nicht einnehmen dürfen.*

Autorin: Und auch im Zeitalter von Viagra und Co. Gibt es Männer, denen diese Pillen nicht helfen. Dann greifen die Urologen auf alt bekannte Methoden wie die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie oder mechanische Hilfen wie Penisring und Vakuumpumpe zurück. Helfen all diese Therapien nicht, weil zum Beispiel bei einer Prostataentfernung die für die Erektion verantwortlichen Nerven geschädigt wurden, bleibt als letzter Ausweg eine OP, erklärt der Urologe.

*Loock: Es gibt immer noch die Möglichkeit, eine innere Schwellkörperprothese zu implantieren. Das ist eine unsichtbare Prothese, die ins Glied hineingebracht wird und über einen kleinen Mechanismus, Ventilmechanismus aufgepumpt wird. Das hört sich für die meisten Männer gruslig an, wenn man das das erste Mal hört. Es gibt aber Männer, die das machen und diese Männer sind erfreulicherweise oft sehr zufrieden mit dem Ergebnis und übrigens die Partnerin dann auch.*

Autorin: Doch auch ein gezieltes Training des Beckenbodens kann die Manneskraft stärken, erläutert Louise Nijs-Renken. Während Frauen über ihren Beckenboden oft gut Bescheid wissen, haben Männer da ihre Probleme, so die Physiotherapeutin. Nijs-Renken zeigt den Männern an einem Modell, wo der Beckenboden ist, bevor sie diesen untersucht.

*KG: Ich streif mir einen Handschuh über, da kommt etwas Gel dran und mein Finger wird in den After eingeführt. Denn dann wird mein Finger umschlossen vom Beckenboden. ... Die meisten Männer umschließen meinen Finger ganz gewaltig. Aber das ist eigentlich nicht das richtige. Es geht darum, dass mein Finger eingezogen wird und dass ist bei den Männern eigentlich das Hauptproblem. Männer müssen lernen, den Beckenboden etwas in den Körper zu holen und nicht die Pobacken zusammenzukneifen.*

Autorin: Die Männer lernen Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen, die sie am Anfang stündlich machen sollen. Und zwar überall, auch im Büro: Wenn Mann am Schreibtisch aufrecht auf dem Stuhl sitzt und den Beckenboden körpereinwärts holt und wieder locker lässt, merkt auch der gegenüberstehende Kollege nichts von dem speziellen Training. Für zu Hause empfiehlt Nijs-Renken auch Übungen im Knie – Ellebogen - Stand.

*KG: Ein Bein wird hoch ausgestreckt und 10mal kurz angehoben und dann abgewechselt mit dem anderen Bein und das etliche Male hintereinander. Das*

*entlastet den Beckenboden und über diese Beinaktivität wird enorm die Durchblutung angeregt... Männer mit Erektionsproblemen, die keine OP am Unterleib gehabt haben, die können nach zwei, drei Behandlungen eine Verbesserung feststellen...*