

Der einfache Weg

# NACH OBEN

Informationen zu  
Erektionsstörungen



**PUREN**  
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS



## Einfach mal reinschauen

Eine erfüllte Sexualität ist ein wichtiger Teil des Lebens. Doch bei Männern kann es manchmal zu Störungen bei der Erektion kommen. Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie kurz und verständlich über dieses Thema informieren. Unter anderem lernen Sie:

- Was Erektionsstörungen verursachen kann
- Was für Behandlungsmöglichkeiten es gibt
- Wie Sie und Ihr/e Partner/in damit umgehen können

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um mehr über Ihren Körper zu erfahren. Damit Sie bald wieder auf dem Weg „nach oben“ sind.

## Einfach kurz erklärt

Erektionsstörung, erektile Dysfunktion (ED), Potenzprobleme, Impotenz – es gibt eine Vielzahl von Begriffen dafür, wenn ein Mann nicht „kann“. Selten ist das Phänomen nicht, denn bei der Erektion laufen hochkomplexe Vorgänge im Körper ab, die störanfällig sind. Gehirn, Nerven, Muskeln und Blutgefäße müssen perfekt zusammenarbeiten, damit alles klappt, wie es soll.

Haben Sie gelegentlich Schwierigkeiten mit der Erektion, sind Sie damit nicht gleich impotent. Doch wenn Sie längere Zeit (3 – 4 Monate) Probleme damit haben, eine Erektion zu bekommen und bis zum Ende des Geschlechtsverkehrs zu erhalten, sollten Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens reden.

Viele Männer machen im Laufe ihres Lebens Erfahrungen mit Impotenz: So ergab eine deutsche Studie, dass rund jeder 5. Mann zwischen 30 und 80 unter Erektionsstörungen leidet – wobei die Häufigkeit mit steigendem Alter zunimmt.\* Falls Sie ähnliche Probleme haben, denken Sie also bitte daran – Sie sind nicht allein!

\* Braun M et al. Die Prävalenz von männlichen Erektionsstörungen in Deutschland heute und in der Zukunft; *Aktuel Urol* 2000; 31(5): 302-307.

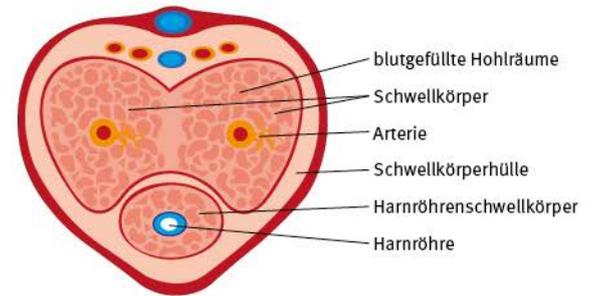


## Einfach staunen

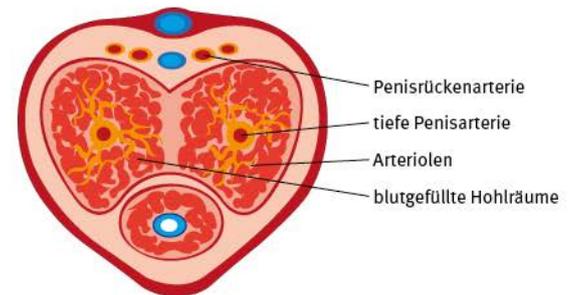
Der Weg zum Höhepunkt beginnt im Gehirn: Bei der sexuellen Stimulation veranlassen Nervensignale, dass chemische Botenstoffe in die Blutgefäße des Penis geschickt werden. Infolgedessen weiten sich die Arterien und Blut strömt in die sogenannten „Schwellkörper“. Gleichzeitig schließen sich die Venen, aus denen sich das Blut sonst aus dem Glied herausbewegt.

Da das Blut jetzt gleichsam im Penis „gefangen“ ist, wird das Glied größer und steifer – es kommt zur Erektion. Solange mehr Blut durch die Arterien im Penis zugeführt wird, als durch die Venen wieder abgeleitet wird, wird die Erektion aufrechterhalten. Lässt die Erregung nach bzw. kommt es zum Orgasmus, strömt das Blut aus dem Glied heraus und es wird wieder weich.

Penis (Querschnitt) vor der Erektion



Penis (Querschnitt) während der Erektion



## Einfach Klarheit bekommen

Es kann immer mal vorkommen, dass der Höhepunkt ausbleibt – das geht fast jedem Mann so. Aber wenn Sie über einen längeren Zeitraum Schwierigkeiten mit der Erektion haben und Sie bzw. Ihre Partnerschaft darunter leiden, sollten Sie sich ärztliche Hilfe suchen.

Beim ersten Besuch wird der Arzt – neben der körperlichen Untersuchung und einem Bluttest zur Hormonbestimmung – Ihnen deshalb auch detaillierte Fragen zu Ihrem Sexualleben stellen. Versuchen Sie, darauf so offen und genau wie möglich zu antworten. Es kann unter Umständen auch sinnvoll sein, Ihre Partnerin zu diesem Gespräch mitzunehmen. Alle diese Informationen sind wichtig, um die für Sie passende Behandlung zu finden.

### Was Ihr Arzt fragen könnte

- Seit wann und wie oft haben Sie Probleme mit der Erektion?
- Beschreiben Sie so genau wie möglich:  
Wie hart wird das Glied?  
Wie lange bleibt die Erektion erhalten?  
Gelingt sie beim Masturbieren?  
Unterschiede je nach Tageszeit?
- Leiden Sie unter anderen Krankheiten (z. B. Diabetes, Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Gefäßerkrankungen etc.)?
- Welche Medikamente nehmen Sie ein?  
Pflanzliche und/oder homöopathische Präparate?
- Trinken Sie Alkohol, rauchen Sie oder nehmen Sie harte Drogen?  
Wieviel?
- Haben Sie gerade Stress im beruflichen und/oder privaten Bereich?

## Einfach mehr verstehen

Wenn der Weg zum Höhepunkt versperrt bleibt, kann das unterschiedliche Ursachen haben. Es gelangt nicht genügend Blut ins Glied, oder das Blut sammelt sich dort nicht an. Einige Männer produzieren zu wenig Testosteron, bei anderen werden die Erregungssignale nicht in den Penis weitergeleitet. Damit es zu einer Erektion kommt, müssen Körper und Gehirn richtig zusammenarbeiten. Depressionen, Stress und Beziehungskonflikte können dieses Zusammenspiel zwischen Körper und Psyche empfindlich stören.



### Weitere Risikofaktoren für Erektionsstörungen:

- Rauchen, Alkoholmissbrauch oder Drogenkonsum
- Einnahme bestimmter Medikamente (Erektionsstörung als Nebenwirkung)
- Adipositas (Starkes Übergewicht)
- Herz-Kreislauf Erkrankungen (Arteriosklerose, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit etc.)
- Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“)
- Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion
- Parkinson Krankheit
- Multiple Sklerose
- Wirbelsäulenverletzungen

## Einfach was tun

Die gute Nachricht vorab: Die meisten Erektionsstörungen lassen sich erfolgreich behandeln. Welche Therapie für Sie die richtige ist, entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt. Bei organischen Ursachen der Erektionsstörung gilt es zum einen die zugrundeliegenden Krankheiten und Risikofaktoren zu beseitigen oder zu behandeln. Ebenso stehen verschiedene rezeptpflichtige Medikamente zur Verfügung.

Vier Wirkstoffe haben sich als Bedarfsmedikation zur Behandlung von Erektionsstörungen bewährt: Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil und Avanafil. Diese sog. Phosphodiesterase PDE5-Hemmer werden vor dem Geschlechtsverkehr eingenommen und fördern das Einströmen von Blut in den Penis, indem sie eine Entspannung der Muskulatur im Schwellkörper bewirken. Unterstützt durch die gleichzeitige sexuelle Stimulation, wird die Erektionsfähigkeit somit wieder hergestellt.



PDE5-Hemmer unterscheiden sich vor allem in ihrer Dosierung und Wirkdauer, wobei sie bei 70 bis 80 Prozent der Männer eine erfolgreiche Wirkung zeigen. Die Tabletten müssen genau nach Anweisung genommen werden und eignen sich nicht für jeden Patienten, insbesondere bei bestimmten Vorerkrankungen des Magens, der Leber und des Herz-Kreislauf-Systems. Sie sind deshalb verschreibungspflichtig und sollten nie ohne Rezept erworben werden.

Außerdem gibt es Wirkstoffe, die direkt appliziert werden, z. B. durch die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie (SKAT) oder mittels medikamentösem urethralen System zur Erektion (MUSE). Auch kann bei der Vakuumtherapie ein Hilfsmittel direkt auf das Glied aufgesetzt werden.

Die letzte Behandlungsmöglichkeit für Erektionsstörungen ist ein Silikonimplantat, das operativ in die Schwellkörper eingesetzt wird. Die zuletzt genannten Therapieoptionen können in schwerwiegenderen Fällen von Impotenz weiterhelfen, sind allerdings wesentlich invasiver als die Behandlungen mit Tabletten zum Einnehmen.

## Einfach darauf achten

Ihr Arzt wird nach den Untersuchungen, Tests und Gesprächen die Therapieoption wählen, die für Sie am besten geeignet ist. Wichtig ist, dass Sie proaktiv und verantwortungsbewusst bei der Behandlung mitwirken:

- Bei Tabletten: Lesen Sie die Packungsbeilage und nehmen Sie das Medikament genau nach Anweisung ein.
- Treten Nebenwirkungen auf? Informieren Sie Ihren Arzt, damit die Therapie ggf. angepasst werden kann.

Wenn Sie von Ihrem Arzt ein Rezept für ein Medikament bekommen, gibt es für Sie mehrere Möglichkeiten, dieses einzulösen. Sie können in die nächstgelegene Apotheke gehen, wo ein Apotheker Sie auch gerne persönlich berät. Oder Sie bestellen über eine Versand- bzw. Onlineapotheke – hier sollten Sie aber einiges beachten, denn im Internet nimmt das Geschäft mit gefälschten Arzneimitteln leider immer mehr zu.

Woher Sie wissen, ob Sie es mit einem seriösen Anbieter zu tun haben? Auch Versandapotheken liefern verschreibungspflichtige Medikamente nur unter Vorlage eines gültigen (d. h. nicht abgelaufenen) Rezepts. Gefälschte Arzneimittel aus dem Internet sind im besten Fall wirkungslos - im schlimmsten Fall gesundheitsgefährdend!

### ● WICHTIG

Umfangreiche Informationen zu zugelassenen, vertrauenswürdigen Versandapotheken finden Sie unter folgenden Links auf den Seiten des Bundesverband Deutscher Versandapotheken (BVDVA) und des Deutschen Instituts für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) im Internet:



[www.bvdva.de/  
medikamentenversand](http://www.bvdva.de/medikamentenversand)

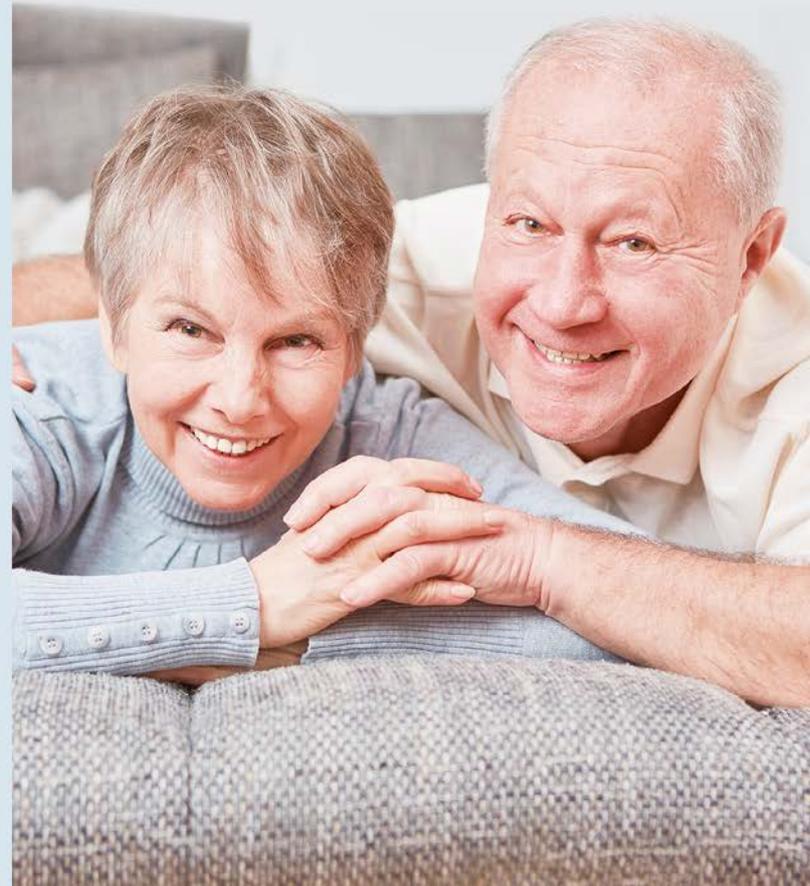


[www.dimdi.de/static/de/  
amg/versandhandel](http://www.dimdi.de/static/de/amg/versandhandel)

## Einfach mal drüber reden

Sei kein Schlappschwanz! Du musst hart bleiben! Solche Ausdrücke verdeutlichen, wie stark „Mann sein“ in unserer Gesellschaft noch mit Sexualität verknüpft wird. Hinzu kommt, dass Erektionsstörungen auch das Liebesleben des Partners beeinträchtigen. Betroffene leiden deshalb oft unter Scham und Versagensangst, was wiederum auf die Lust zurückschlägt – ein Teufelskreis entsteht.

Was hilft: offen mit Ihrer Partnerin reden. Überlegen Sie, ob Sie zusammen zum Arzt gehen – denn auch Ihre Partnerin kann wertvolle Einsicht in die Probleme geben. Unter Umständen rät Ihnen der Arzt zu einer Gesprächstherapie bei einem Sexualtherapeuten. Dort lernen Sie gemeinsam, was Ihnen gut tut und wie Sie wieder zu einem erfüllten Sexualleben zurückfinden.



## Einfach besser fühlen

Um wieder Lust an der Lust zu bekommen, können Sie selbst einiges tun – denn ein gesunder Lebensstil kann sich positiv auf die Erektionsfähigkeit auswirken. Dazu gehört zum Beispiel:

- **Sport treiben**  
Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System und setzt stimmungverbessernde Endorphine frei
- **Gesund ernähren**  
Mehr Obst und Gemüse, weniger Fleisch, Fett und Süßes auf den Speiseplan setzen
- **Gewicht kontrollieren**  
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wie Ihr Idealgewicht aussehen sollte
- **Stress vermeiden bzw. abbauen**  
Reduzieren Sie Stressfaktoren im Alltag und/oder lernen Sie, besser mit Stress umzugehen (z. B. mithilfe von Entspannungstechniken)
- **Alkoholkonsum einschränken**  
Hormonhaushalt und Nerven können durch Alkohol beeinträchtigt werden
- **Auf das Rauchen verzichten**  
Nikotin wirkt sich negativ auf viele Prozesse im Körper aus

## Einfach Fragen stellen

Die erste Anlaufstelle bei Erektionsstörungen ist meist der Hausarzt. Auch Fachärzte wie Urologen oder Endokrinologen (Hormonspezialisten) können bei Potenzproblemen weiterhelfen. Wichtig ist, dass Sie sich im Vorfeld auf das Gespräch vorbereiten.

Leiden Sie unter anderen Erkrankungen bzw. nehmen Sie Medikamente oder homöopathische Präparate ein? Schreiben Sie dazu ein paar Stichpunkte auf. Machen Sie sich eine Liste mit Fragen, die Sie in der Arztpraxis stellen wollen. Sie helfen dabei, Ihren Problemen möglichst rasch und effektiv auf den Grund zu gehen.

### ● WICHTIG

Denken Sie daran: Weder Sie noch Ihre Partnerschaft sollten unter einem Problem leiden, für das die Medizin inzwischen wirksame Behandlungsmöglichkeiten hat.

Dieser Patientenratgeber wurde ausgegeben von:

**PUREN**  
MARKENARZNEIMITTEL

GESUNDHEIT IM FOKUS

**PUREN Pharma GmbH & Co. KG**  
Ein Unternehmen der Aurobindo Pharma Ltd.

Willy-Brandt-Allee 2  
D-81829 München

**T** +49 (0) 89 558 909 - 0  
**W** [www.puren-pharma.de](http://www.puren-pharma.de)

5000062