

POTENZIALE nutzen.



Ein Ratgeber für Patienten.

ZENTIVA

Was ist eine Erektionsstörung?

Der Begriff Impotenz findet in der heutigen Medizin, unter anderem aufgrund des negativen Beigeschmackes in der Umgangssprache, keine Verwendung mehr.

Stattdessen spricht man bei einem anhaltenden oder wiederkehrenden Unvermögen, eine ausreichende Erektion für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr zu erreichen und aufrecht zu erhalten in der Medizin von erektiler Dysfunktion (kurz ED) oder auch Erektionsstörung.



Dieser Zustand sollte mindestens über 3 Monate bestehen. Erektionsstörungen können jeden Mann treffen und sind häufiger verbreitet als angenommen. Allein in Deutschland geht man von ca. 4-6 Millionen Betroffenen aus. Erektionsstörungen ziehen sich durch alle Altersgruppen, ihre Häufigkeit steigt allerdings mit zunehmendem Alter an. Etwa jeder 5. Mann macht im Laufe seines Lebens Erfahrungen mit Erektionsstörungen.

„Männer müssen stark sein.“

Das Wichtigste in einer solchen Situation: **Rückzug und Selbstzweifel sind nicht angebracht, denn es gibt sehr gute Optionen, zu einem erfüllten Liebesleben zurückzukehren.**

Häufige Ursachen einer erektilen Dysfunktion

Da die Ursachen für Erektionsprobleme individuell sehr unterschiedlich sind, ist ein vertrauensvolles Arztgespräch immer der erste Schritt für eine zielgerichtete Therapie.

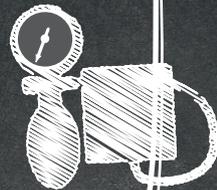
Oftmals kommen verschiedene körperliche und psychische Auslöser zusammen.

Mögliche körperliche Auslöser:

- ED kann z. B. durch Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronare Herzkrankheit oder Diabetes begünstigt werden.
- Auch bestimmte Medikamente können Erektionsstörungen verursachen.

Mögliche psychische Auslöser:

- Seelische Konflikte, Versagensängste
- Stress, Leistungsdruck
- Beziehungsprobleme
- Depression
- Traumatische sexuelle Erlebnisse



Daneben kann auch die Lebensweise eine Ursache für Erektionsprobleme sein. Alkohol gilt als Potenzkiller, da er die Gefäße erweitert und den Muskeltonus senkt. Das führt dazu, dass das Blut in den Schwellkörpern des Penis nicht gestaut wird, sondern wieder abfließt – was die Penishärte und somit die stabile Erektion beeinträchtigt.

Durch eine gesündere Lebensweise lassen sich Erektionsprobleme verbessern. Positiv auf die Potenz wirken: Regelmäßige Bewegung und Sport, Abnehmen, Nikotin-Verzicht, Alkohol in Maßen, eine gesunde Ernährung und Entspannung.

Wie sag ich's ... Tabuthema ED

Eine Erektionsstörung bei sich selbst zu erkennen und zu akzeptieren ist das Eine, noch wichtiger ist der nächste Schritt des Sichanvertrauens. Heutzutage ist das Thema Potenzstörung für viele immer noch ein Tabuthema. Aber: Nur wer sein Potenzproblem aktiv angeht, anstatt sich zurückzuziehen, ist auf dem besten Wege zu einem neu erfüllten Liebesleben. Denn die gute Nachricht ist: Kein Mann muss sich mit einer Erektionsstörung abfinden, denn sie ist behandelbar!

Wie sag ich's meiner Partnerin?

Vertrauen Sie sich in einem offenen Gespräch in entspannter Atmosphäre Ihrer Partnerin an – auch das zeigt Ihre Stärke. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen und hören Sie aufmerksam zu, wie sich Ihre Partnerin fühlt und was sie wahrnimmt.



Wie sag ich's meinem Arzt?

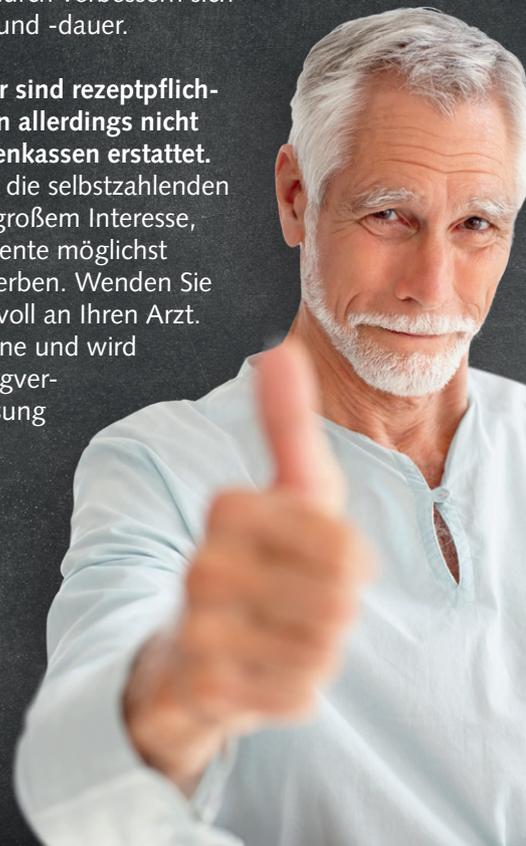
Ihr Arzt ist Experte, der täglich Potenzstörungen therapiert. Nur durch eine ärztliche Untersuchung und ein vertrauensvolles Gespräch lassen sich die Ursachen für Erektionsprobleme erkennen und individuell behandeln.

Behandlung der erektilen Dysfunktion

Primäres Ziel der Therapie der ED ist es, die Ursachen zu erkennen und soweit möglich zu beheben. Dazu gehört zum einen die Behandlung einflussnehmender körperlicher und psychischer Erkrankungen, aber auch die Veränderung des Lebensstils und der Lebensgewohnheiten: z. B. Gewichtsreduktion, Reduktion oder Meiden von Nikotin und Alkohol.

Bei der medikamentösen Therapie der ED haben sich die sogenannte PDE-5-Hemmer als Mittel der 1. Wahl etabliert. Die PDE-5-Hemmer, die oral als Tabletten eingenommen werden, sorgen bei sexueller Erregung dafür, dass sich die Phase des Bluteinstroms in den Penis über die arteriellen Blutgefäße verlängert. Dadurch verbessern sich Erektionshärte und -dauer.

PDE-5-Hemmer sind rezeptpflichtig – sie werden allerdings nicht von den Krankenkassen erstattet. Daher ist es für die selbstzahlenden Patienten von großem Interesse, diese Medikamente möglichst günstig zu erwerben. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt. Er berät Sie gerne und wird die für Sie erfolgversprechende Lösung herausfinden.



Haben Sie eine Erektionsstörung?

Mit diesem **Selbsttest** können Sie Ihren IIEF (International Index of Erectile Function) ermitteln. Eine Punktzahl unter 22 zeigt Anzeichen für eine beginnende Erektionsstörung. Bitte sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt darüber und nehmen den ausgefüllten Fragebogen mit.

Bitte beantworten Sie alle Fragen in Bezug auf Ihren Geschlechtsverkehr in den vergangenen 6 Monaten, indem Sie Punkte verteilen:

1 Punkt (=wenig) bis 8 Punkte (=viel)

1. Wie zuversichtlich sind Sie, eine Erektion zu bekommen und aufrecht erhalten zu können?
2. Wenn Sie bei sexueller Stimulation Erektionen hatten, wie oft waren Ihre Erektionen hart genug, um in Ihre Partnerin einzudringen?
3. Wie oft waren Sie beim Geschlechtsverkehr in der Lage, die Erektion nach dem Eindringen in Ihre Partnerin aufrecht zu halten?
4. Konnten Sie beim Geschlechtsverkehr die Erektion bis zum Orgasmus aufrechterhalten?
5. Wenn Sie Geschlechtsverkehr hatten, wie oft war er befriedigend für Sie?

Punkte	1-7	8-11	12-16	17-21	≥ 22
Ausprägung der ED	schwer	mittel	leicht bis mäßig	leichte	keine

Tipps zur Potenzsteigerung

Um Erektionsstörungen zu überwinden, kann die Veränderung der gewohnten Verhaltensmuster sehr hilfreich sein.

Bewegung:

Mobilisieren Sie Ihren Körper und halten Sie ihn fit. Denn Bewegungsarmut ist ein Risikofaktor für Erektionsstörungen. Regelmäßige körperliche Bewegung hat zudem die positiven Nebeneffekte, Stress abzubauen und Gewicht zu reduzieren.

Denn Übergewichtige sind häufiger von Potenzstörungen betroffen, insbesondere weil dadurch Folgeschäden wie Herzerkrankung, Bluthochdruck oder Diabetes die Erektionsfähigkeit hemmen können.

Ernährung:

Du bist, was Du isst, gilt natürlich sowohl für die Männergesundheit als auch für Erektionsprobleme. Weniger gesättigte Fettsäuren, Gewichtsreduktion und ausgewogene Nahrungsmittel sind förderlich für eine gute Potenz.

Darüber hinaus werden zahlreichen Gewürzen (wie z. B. Gewürznelke, Chili, Ingwer) aphrodisierende und somit sexuell stimulierende Wirkungen zugeschrieben. Die Liste der „natürlichen Potenzmittel“ ist lang. Unterm Strich bleibt noch die Frage der Höhe der Dosierung, denn wer verzehrt schon zahlreiche Chilischoten zur Luststeigerung?



Probieren Sie selbst aus, was Ihnen gut tut und Sie sexuell stimuliert. Vielleicht probieren Sie mit Ihrem Partner auch was Neues aus, um das Liebesleben wieder in Schwung zu bringen.



Mehr Infos unter:
www.potenzratgeber.info



ZENTIVA

ZENTIVA Pharma GmbH, Linkstraße 2, D-10785 Berlin, www.zentiva.de