



# 03

## Impotenz Erektile Dysfunktion

Focus : Männergesundheit 03



# Impotenz

## Erektile Dysfunktion



### ■ Jeden Mann kann „es“ treffen, aber fast immer ist Impotenz behandelbar!

Das kann jedem passieren: Die Gliedsteife schwächelt oder bleibt kurzfristig oder sogar ganz aus. Das stresst und die Sorge, dass „es“ wieder passieren könnte, erzeugt Versagensangst und führt zur „Blockade im Kopf“, dann geht erst recht nichts mehr.

Seien Sie nachsichtig mit sich – es ist völlig normal, dass „es“ nicht immer klappt. Erst recht, wenn Alkohol im Spiel ist oder Sie von Stress geplagt sind. Beim ersten Mal mit neuer Partnerin/neuem Partner oder beim Ausprobieren neuer Spielarten kann dies auch vorkommen. Setzen Sie sich nicht unter Druck, das ist nicht nötig!

Sollten Sie eine längere Zeit unter Erektionsproblemen leiden, ist ein Arztbesuch ratsam, denn Impotenz ist behandelbar. Man(n) muss sich nicht damit abfinden!



## ■ Impotenz ist Symptom einer Erkrankung, keine Schwäche!

Definiert ist die Impotenz (erektile Dysfunktion), kurz ED, als eine länger als sechs Monate anhaltende Unfähigkeit, eine Erektion für ein zufriedenstellendes Geschlechtsleben zu erreichen und/oder aufrechtzuerhalten. Bei den meisten Betroffenen sind organische, in seltenen Fällen psychische Erkrankungen und hormonelle Störungen die Ursache einer ED. Auch das Alter spielt eine Rolle.

**Die gute Nachricht: Impotenz ist behandelbar!**

## ■ Impotenz kann ein Warnsignal für andere Erkrankungen sein

Wer unter erektiler Dysfunktion leidet, sollte seinen Hausarzt oder Urologen aufsuchen, selbst wenn kein Interesse an einer gelebten Sexualität besteht. Denn ED kann ein Warnsignal für Herz- und Gefäßerkrankungen sein und gilt als häufiger Vorbote für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Psychische Ursachen (z.B. Burnout) sind ebenfalls als Ursache möglich und bedürfen dann oft einer Therapie.



## ■ Risikofaktoren

Risikofaktoren für Impotenz sind vor allem starkes Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen, Zuckerkrankheit oder hoher Blutdruck. Drogen oder ein regelmäßiger hoher Alkoholkonsum können ED ebenfalls verursachen. Auch bestimmte Medikamente wie Antihistaminika, Antidepressiva oder Blutdrucksenker, Nervenschädigungen nach Operationen am Rückenmark oder im Beckenbereich (z.B. eine Prostatakrebsoperation) sind häufige Ursachen für Impotenz.

Vorzeichen für eine beginnende Impotenz können fehlende morgendliche Erektionen, rascher Verlust der Gliedsteife sowie sexuelle Unlust sein. Besprechen Sie dies mit Ihrem Arzt!



## ■ Welche Untersuchungen sind für die Diagnosestellung notwendig?

Der Arzt erhebt zunächst eine umfassende Anamnese, d.h. er erfragt, wie lange die Impotenz schon vorliegt und welche Grunderkrankungen bereits bekannt sind. Er wird Sie nach Operationen fragen und nach Ihren Medikamenten. Dann erfolgt in der Regel eine umfassende körperliche Untersuchung sowie eine Labordiagnostik, d.h. die Untersuchung einer Blut- und Urinprobe. Geprüft werden Blutfett- und Blutzuckerwerte, Nierenwerte und Hormonspiegel. In seltenen Fällen ist ein Schwellkörperinjektionstest mit einer Durchblutungsmessung der vier Penisarterien notwendig.

## ■ Impotenz behandeln

### Behandlung mit Medikamenten

Erektionsstörungen kann man mit Medikamenten gut behandeln, auch wenn eine Heilung der Ursachen nicht immer möglich ist. Vielen Patienten ist durch die Verschreibung eines PDE-5-Hemmers geholfen. Sie bewirken, dass Botenstoffe, die für die Aufrechterhaltung einer Erektion kontinuierlich in die Schwellkörper abgegeben werden müssen, von PDE-5-Enzymen nicht mehr so schnell abgebaut werden und daher länger wirken. Dies wiederum verstärkt die Erektion.

In Deutschland sind vier Wirkstoffe für PDE-5-Hemmer für die Behandlung der ED zugelassen: Sildenafil (z.B. Viagra), Tadalafil (z. B. Cialis), Vardenafil (z. B. Levitra) und Avanafil (z. B. Spedra). Die genannten Wirkstoffe unterscheiden sich in der Wirkgeschwindigkeit, Wirkdauer, empfundener Wirkstärke und möglichen Nebenwirkungen. Die Unterschiede ergeben sich aus ihren jeweiligen pharmakologischen Eigenschaften, der Art der Einnahme und Geschwindigkeit der Aufnahme im Blutkreislauf, der Abbaugeschwindigkeit und dem unerwünschten Ansprechen auf andere PDE-Enzymvarianten in anderen Geweben.

Die unterschiedlichen Eigenschaften der PDE-5-Hemmer sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. So können Sie und Ihre Partnerin/Ihr Partner, die für Sie passende Therapie auswählen und, wenn Sie nicht zufrieden sind, das Medikament wechseln.



Alle PDE-5-Hemmer, auch die in-  
zwischen erhältlichen Generika,  
sind verschreibungspflichtig. Vom  
Kauf rezeptfrei angebotener Prä-  
parate im Internet wird dringend  
abgeraten. Häufig handelt es sich  
dabei um gefälschte Medikamen-  
te, die gesundheitliche Schäden  
verursachen können.


PDE-5-Hemmer unterstützen die  
Erektionsfähigkeit, auch wenn  
diese besonders beeinträchtigt  
ist, z.B. nach Prostataoperationen.  
Reicht dies nicht aus, gibt es trotz-  
dem Behandlungsmöglichkeiten, z.B. die Selbstinjektion von gefäßerwei-  
ternden Mitteln (Schwellkörper-Auto-Injektionstherapie, SKAT). Diese  
Substanzen können auch über die Harnröhre verabreicht werden. Wird  
ein dauerhafter Testosteron-Mangel als Ursache für die ED nachgewiesen,  
lässt sich das Hormon dem Körper in Form von Injektionen, Gel oder  
Pflastern zuführen.

#### Typische Nebenwirkungen:

- Kopfschmerzen
- Gesichtsröte
- Schwellung der Nasen-  
schleimhaut
- Rückenschmerzen

**Achtung!** Bei schwerer koronarer  
Herzerkrankung, die mit Nitro-  
Sprays behandelt wird, dürfen  
diese Medikamente nicht ein-  
genommen werden.



A close-up photograph of several dried ginseng roots (Panax ginseng) resting in a dark brown ceramic bowl. The roots are light tan in color, with thick, gnarled main stems and a dense network of fine, fibrous side roots. The background is a soft, out-of-focus light brown, suggesting a wooden surface.

Manchen pflanzlichen Mitteln wird eine potenzsteigernde Wirkung nachgesagt. Sie ist jedoch wissenschaftlich nicht belegt!

### Behandlung ohne Medikamente

In Deutschland steht eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) zur Behandlung der Impotenz zur Verfügung (Kranus Edera App). Die App bietet ein 12-wöchiges personalisiertes Therapie-Programm, bestehend aus Beckenbodentraining, physiotherapeutischen Übungen, Ausdauertraining zur Stärkung des Herzens, Übungen zur Achtsamkeit und Körpererfahrung sowie sexualtherapeutischen Inhalten. Die App hat einen relevanten Nutznachweis erbracht, ist vom Bundesamt für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) gelistet und wird von den Krankenkassen erstattet.

Schließlich können Vakuumpumpen eine zufriedenstellende Erektion herstellen und in Fällen, wo keine Methode zum Erfolg führt, können Prothesen in die Schwellkörper implantiert werden.

Hat die ED psychische Ursachen, können PDE-5-Hemmer (s.o.) ebenfalls helfen, eine psychotherapeutische Behandlung kann – je nach genauen Ursachen – sinnvoll sein.

## ■ Was Sie selbst tun sollten

1. Suchen Sie zunächst einen Arzt auf, um grundlegende Faktoren abklären zu lassen. Ihre primären Ansprechpartner sind in diesem Falle Ihr Hausarzt und/oder Ihr Urologe. Scheuen Sie sich nicht, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch.
2. Ziehen Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner mit ins Vertrauen. Sie/er wird Sie unterstützen und wird dankbar sein zu erfahren, was Sie belastet. Vertrauen Sie sich Ihrem besten Freund an, vielleicht hat er selbst das auch schon erlebt.
3. Treiben Sie regelmäßig Sport. Bewegung verbessert die Durchblutung. Radfahren, Laufen oder Schwimmen beugen Gefäßkrankheiten vor.



4. Trainieren Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur. Das regt die Durchblutung an und trägt dazu bei, den Rückfluss des Blutes aus dem Schwellkörper zu verhindern und eine Erektion länger aufrecht zu erhalten.
5. Nehmen Sie ab, wenn Sie übergewichtig sind.
6. Stellen Sie das Rauchen ein.



## ■ Was Partner tun können

Seien Sie verständnisvoll und geben Sie Mut.

Üben Sie keinen Druck aus, haben Sie Verständnis und ermuntern Sie Ihren Partner, einen Arzt ins Vertrauen zu ziehen. Beziehen Sie die »Unlust« Ihres Partners nicht auf sich. Erektile Dysfunktion ist Symptom einer Erkrankung und nicht gleich Ausdruck, dass Ihr Partner Sie nicht mehr begehrt. Vermitteln Sie Ihrem Partner Stabilität und Sicherheit, Sexualität ist schließlich nur ein Pfeiler Ihrer Beziehung.



Unterstützen Sie Ihren Partner, gesund zu leben, ggf. das Rauchen aufzugeben, mehr Sport zu treiben und sich gesund zu ernähren – und machen Sie mit: gemeinsam fällt eine solche Lebensstiländerung oft viel leichter!

## ■ Hilfe finden

In einigen Großstädten Deutschlands existieren Selbsthilfegruppen, die Sie auf folgender Website finden: [www.impotenz-selbsthilfe.de](http://www.impotenz-selbsthilfe.de)

## ■ Weiterführende Links

Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V.: [www.isg-info.de](http://www.isg-info.de)  
Urologenportal: [www.dgu.de](http://www.dgu.de)

Beckenbodentraining: Warum ist es für Männer wichtig?:  
<https://www.aok.de/pk/magazin/sport/fit-im-alter/beckenbodentraining-fuer-maenner-so-funktioniert/>

## ■ Das könnte Sie auch interessieren - weitere Themen aus der „Wissensreihe Männergesundheit“

- 02 Prostatakrebs
- 05 Bluthochdruck
- 06 Übergewicht
- 07 Herzinfarkt
- 11 Störender Harndrang
- 14 Schlafstörungen
- 16 Sexuelle Gesundheit
- 22 Lungenkrebs
- 23 Kopfschmerzen
- 24 Rückenschmerzen
- 25 Work-Life-Balance
- 27 Übergang in die Rente
- 28 Erwachsene Angehörige pflegen
- 34 Impfschutz gegen Pneumokokken

Diese und weitere Hefte der „Wissensreihe Männergesundheit“ finden Sie unter [www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe](http://www.stiftung-maennergesundheit.de/wissensreihe)



# Aktiv für die Männergesundheit - der Förderverein der Stiftung Männergesundheit

**Werden Sie Mitglied** im Förderverein und unterstützen Sie die umfangreiche Aufklärungsarbeit und wichtigen Forschungsprojekte der Stiftung Männergesundheit!

**Mit Ihrer Mitgliedschaft** fördern Sie die Optimierung der Gesundheitsversorgung sowie die Gesundheitsaufklärung von Männern und unterstützen uns dabei, das Thema Männergesundheit in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung zu rücken.

**Werden Sie noch heute Mitglied:**  
[info@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheit.de)

Oder unterstützen Sie die Stiftung mit einer Spende!

**Stiftung Männergesundheit**  
IBAN DE33 6005 0101 0405 7281 52  
BIC SOLADEST600

Ihre  
Spende  
hilft!

[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)



Dieser Informationsratgeber ersetzt nicht das Arztgespräch!  
Bitte beachten Sie auch, dass die Herausgeber keine individuelle  
Patientenberatung anbieten können.  
Besprechen Sie alles Weitere bitte mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt.

## Impressum

Männergesundheit 03 – Impotenz/Erektile Dysfunktion,  
Stand Juli 2024

### Herausgeber

Stiftung Männergesundheit  
Leipziger Straße 116  
10117 Berlin

Telefon: 030 652126 0

Telefax: 03643 2468 31

E-Mail: [info@stiftung-maennergesundheit.de](mailto:info@stiftung-maennergesundheit.de)

[www.stiftung-maennergesundheit.de](http://www.stiftung-maennergesundheit.de)

### Spendenkonto

Stiftung Männergesundheit

IBAN: DE33 6005 0101 0405 7281 52

BIC: SOLADEST600

BW-Bank

### Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. med. Kurt Miller, Facharzt für Urologie, Charité Berlin

### Text

Dr. med. Richard Berges, Dr. phil. Bettina Albers, Davida Drescher

### Gestaltung

Davida Drescher, Konzept & Text, Berlin

### Fotos:

© Vitaliy, Adobe Stock; © Oulaphone, Adobe Stock; © Artistic  
Visions, Adobe Stock; © PaulSat, Adobe Stock; © leungchopan,  
Adobe Stock; © ASAKURA Chinatsu, Adobe Stock; © dave cornish,  
Adobe Stock;

Mit freundlicher Unterstützung durch

**sanofi**