



Erektionsstörungen (Erektile Dysfunktion)

Von erektiler Dysfunktion oder Erektionsstörungen spricht man, wenn der Penis trotz vorhandenen sexuellen Lustempfindens nicht steif genug für den Geschlechtsverkehr wird. Der früher übliche Begriff Impotenz (= Unvermögen) wird wegen seines abwertenden Beiklangs nur noch selten verwendet. Aus medizinischer Sicht spricht man von erektiler Dysfunktion, wenn über einen Zeitraum von sechs Monaten mindestens 70 Prozent der Versuche des Beischlafs scheitern.

Die erektile Dysfunktion bezeichnet eine langfristige und anhaltende Erektionsstörung. Bei situationsbedingten Erektionsstörungen, etwa wenn ein Mann in einer sexuellen Situation zu aufgereggt oder einfach nur zu müde ist, handelt es sich nicht gleich um eine behandlungsbedürftige Erektionsstörung. Schätzungsweise vier bis sieben Millionen Männer haben in Deutschland immer oder gelegentlich Schwierigkeiten, eine für den Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion zu bekommen.

Ursachen und Symptome

Die häufigsten Ursachen für eine erektilen Dysfunktion sind organischer Natur. Das bedeutet, in den meisten Fällen bestehen organische Grunderkrankungen, wie Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Alkoholabhängigkeit und Übergewicht, die den Blutzustrom in den Penis behindern. Auch Nervenerkrankungen wie Multiple Sklerose können für Erektionsstörungen verantwortlich sein. Sie können aber auch nach einer Prostataoperation auftreten, wenn dabei Nervenbahnen geschädigt wurden.

Häufig sind auch psychische Gründe für anhaltende Erektionsstörungen verantwortlich. Hier kommen ungelöste Partnerschaftskonflikte, Depressionen, Stress und sexueller Leistungsdruck in Betracht. Oftmals verschlimmern die seelischen Folgen einer vormals rein organisch bedingten erektilen Dysfunktion die Erektionsstörung, weshalb immer beide Bereiche angesprochen werden sollten.

Eine erotische Situation läuft normalerweise als Kette ab. Diese beginnt mit sexueller Erregung, darauf folgen erotische Körperkontakte, der Geschlechtsakt und abschließend der Orgasmus. Das Gefühl sexueller Entspannung ist das Ergebnis dieser Kette. Ist diese Kette jedoch gestört, endet dies meist negativ, also mit Anspannung oder Enttäuschung. Versagensängste entstehen und führen beim nächsten Versuch vermutlich zu demselben frustrierenden Ergebnis.

Diagnose und Therapie

Männer mit Erektionsstörungen sollten keine Scheu haben, sich an den Hausarzt oder Urologen zu wenden. Beim Gespräch, in dem der Arzt versucht, die Vorgeschichte des Mannes herauszufinden, ist es hilfreich, die Partnerin mit einzubeziehen. Die Diagnose verfolgt das Ziel, mögliche organische von seelischen Ursachen zu unterscheiden. Dazu gehört neben dem Gespräch eine eingehende körperliche Untersuchung, die nach Stoffwechsel- und Durchblutungsstörungen sucht. Hormone und andere Blutwerte werden bestimmt. Zusätzlich kann eine Ultraschalluntersuchung der Penisgefäße durchgeführt



werden. Manchmal müssen auch die an einer Erektion beteiligten Nerven getestet werden.

Die Therapie der erektilen Dysfunktion setzt bei den Ursachen an. Gibt es einen Testosteronmangel, so kann Testosteron verabreicht werden. Nervenerkrankungen müssen ursächlich behandelt werden. Es gibt heute viele Medikamente gegen Erektionsstörungen auf dem Markt. Männer sollten diese jedoch nicht ohne ärztliche Empfehlung einnehmen, da immer abgeklärt werden sollte, ob nicht andere organische Störungen der erektilen Dysfunktion zugrunde liegen. Üblich und gut wirksam sind heute sogenannte Phosphodiesterasehemmer (PDE-5-Hemmer). Gängige Wirkstoffe sind Sildenafil, Tadalafil und Vardenafil.

Infrage kommt auch die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie. Dabei injiziert sich der Mann nach Anleitung durch den Arzt vor dem Geschlechtsverkehr einen Wirkstoff in den Penis, der den Schwellkörpern hilft, sich mit ausreichend Blut zu füllen. Andere mechanische Hilfsmittel sind eine Vakuumpumpe, ein Penisring oder Penisimplantate. Unter bestimmten Voraussetzungen können auch Übungen der Beckenbodengymnastik helfen.

Erektionsstörung, egal welcher Ursache, sollten immer auch zumindest begleitend psychotherapeutisch behandelt werden. Dabei kann ein Sexualberater oder ein Sexualtherapeut helfen, das Problem zur Sprache zu bringen. Ein wichtiges Therapieziel kann darin bestehen, die Sexualität entspannter anzugehen. Nicht wenige Männer setzen sich hinsichtlich der Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs und ihrer Ausdauer zu sehr unter Druck. Kein Mann muss „immer können“.

Prognose und Vorbeugung

Wird die Ursache der Erektionsstörungen angegangen, ist die Heilungschance sehr hoch. Die Aussichten auf Heilungen liegen höher, je früher betroffene Männer einen Arzt aufsuchen und sich einer Behandlung unterziehen. Die Behandlung der erektilen Dysfunktion mit PDE-5-Hemmern zeigt Erfolgsraten von bis zu 80 Prozent.

Erektiler Dysfunktion kann nicht direkt vorgebeugt werden. Empfehlenswert ist ein normales Körpergewicht durch die Einhaltung einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und möglichst wenig Alkoholkonsum. Nikotin sollte ganz vermieden werden. Da Erektionsstörungen Warnzeichen für ernste Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sein können, sollten Männer bei Problemen keine Scheu haben, rechtzeitig einen Arzt aufsuchen.

Quellen:

Online-Informationen der Internisten im Netz. http://www.internisten-im-netz.de/de_was-isteine-erektiler-dysfunktion_989.html (Stand: Juni 2010)

Sökeland J., Rübber H.: Taschenatlas Urologie, Thieme Verlag. Stuttgart 2008