

# Erektionsstörung - Wenn Mann nicht kann

Die Erektionsstörung (oder auch erektiler Dysfunktion) ist eine Störung die viele Männer betrifft. Den Patienten ist es unmöglich eine Erektion, also das Anschwellen und Hartwerden des Penis', zu erlangen bzw. aufrecht zu halten. Die Erregung der Betroffenen steigt dabei in normaler Form an, jedoch bleibt die körperliche Reaktion des Anschwellens der Genitalien aus.

Wichtig ist, zu unterscheiden zwischen einer diagnose- und behandlungswürdigen Störung und einem gelegentlichen Ausbleiben der Erektion. **Von einer Störung spricht man erst, wenn länger als 6 Monate in mehr als zwei Dritteln der Fälle eine Erektion ausbleibt.**

## Auftreten

Die Erektile Dysfunktion tritt häufiger im fortgeschrittenen Alter auf. Die Rate der Betroffenen von **10% bei den 40-49 jährigen Männern** steigt auf **33% betrachtet man 60-69 Jährige**. Experten gehen außerdem von einer hohen Dunkelziffer aus.

## Physiologische Vorgänge

Im unerregten Zustand ist die Muskulatur in den Schwellkörpern des Penis' angespannt und verhindert so den starken Blutzufuss in das Glied. Venen sorgen dafür, dass das Blut ungehindert wieder abfließen kann. Bei steigender Erregung entspannt sich die glatte Muskulatur und das Blut wird mit einem sehr viel höheren Druck in das Gewebe der Schwellkörper gepumpt. Der zunehmende Druck verschließt die Venen, sodass zusätzlich zum stärkeren Einfließen des Blutes, dieses auch nicht mehr so leicht abfließen kann. Der Druck steigt um ein Vielfaches und der Penis versteift. In den Schwellkörpern der Harnröhre hingegen kann das Blut über ein dichtes Venengeflecht deutlich schneller abfließen, sodass diese weicher sind. Das ermöglicht das Austreten des Spermas durch den Harnröhrenausgang.

Die Reize, die die Erschlaffung der Muskulatur verursachen, sind hochkomplexe elektrische Signale aus dem Nervensystem.

## Ursachen

Die Ursachen für das Versagen der komplexen körperlichen Reaktionsabfolge während der Erektion können sehr vielfältig sein. Im Allgemeinen trennt man rein körperliche Ursachen von einer psychischen Verursachung. **In rund 70% der Fälle ist die erektiler Dysfunktion körperlich verursacht.** Zu den häufigsten Faktoren zählen Durchblutungsstörungen, wie zum Beispiel *Arteriosklerose*. Dabei kommt es zur Verkalkung von Blutgefäßen (Arterien), was den Blutfluss erheblich beeinflusst und behindert. Weitere körperliche Erkrankungen, die einen Einfluss auf die Erektionsfähigkeit haben können, sind außerdem Diabetes, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen. Lebensstile, die eine Gefäßerkrankung bewirken können, sind damit auch Risikofaktoren für die erektiler Dysfunktion. Dazu gehören vor allem regelmäßiges Rauchen, ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Übergewicht und Bewegungsmangel. Des Weiteren wird ein Mangel des männlichen Sexualhormons Testosteron für die Erektionsstörung verantwortlich gemacht.

Krankheiten, die das zentrale Nervensystem betreffen, wie beispielsweise *Multiple Sklerose*, *Morbus Parkinson* oder ein Schlaganfall können außerdem zu der Störung der Erektion beitragen, da die Reizweiterleitung von Gehirn in die jeweiligen Körperteile nicht problemlos funktioniert. Eine ähnliche Problematik wird übrigens durch langjährigen Alkoholmissbrauch oder einen Schlaganfall ausgelöst. **Eine rein psychische Verursachung der Erektionsstörung ist eher selten.** Persönlicher Stress, starke Konflikte in der Partnerschaft, **Angststörungen** oder **Depressionen** sind aber vor allem unter jüngeren Männern als Ursachen zu finden.

In den meisten Fällen, wird die erektiler Dysfunktion durch eine Kombination von Ursachen hervorgerufen. Ein häufig auftretendes Muster ist dabei ein zunächst körperlicher Auslöser, der von dadurch auftretenden psychischen Unsicherheiten verstärkt wird und so langfristig die Funktionen beeinträchtigt.

## Behandlung

Eine ärztliche Behandlung bei langanhaltenden Erektionsproblemen ist in jedem Fall anzuraten. **Durch eine differenzierte Untersuchung und Diagnose können Anzeichen für eine Arteriosklerose früh entdeckt werden und so das Risiko für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt deutlich gesenkt werden.** Bevor eine Behandlung mit bekannten Potenzmitteln eingeleitet wird, sollte auf jeden Fall eine Untersuchung vom Arzt durchgeführt werden, da diese Medikamente oft starke Nebenwirkungen haben oder nur in bestimmten Fällen verabreicht werden sollten.

Mediziner können in gegebenen Fällen eine medikamentöse Therapie empfehlen. Dabei kommen vor allem sogenannte *Phosphodiesterase-5* (PDE-5) Hemmer zum Einsatz. Das bekannteste Mittel unter ihnen ist Viagra. Diese

verschreibungspflichtigen PDE-5 Hemmer hindern das körpereigene Enzym Phosphodiesterase-5 am Arbeiten. Dieses baut im Normalfall einen Botenstoff ab, der bei Erregung für verstärkte Durchblutung in den Genitalien sorgt. Wird das Enzym nun gehemmt, wird der Penis stärker durchblutet und eine Erektion kann entstehen. PDE-5 Hemmer wirken nur während sexueller Erregung. Eine weitere Form der Behandlung kann eine Testosteron Therapie sein. Durch Auftragen von Gel oder Muskelinjektion wird dem Hormonhaushalt des Mannes zusätzliches Testosteron zugeführt.

Es gibt viele weitere Formen der Therapie, die an dem körperlichen Symptom der Erektionsstörung ansetzen. **Ob Selbstinjektionen, Vakuumpumpen, operativ eingesetzte Schwellkörperimplantate oder Harnröhrenzäpfchen – all diese Möglichkeiten sollten mit dem behandelnden Arzt ausführlich besprochen werden.** Wie oben beschrieben, kann auch eine **seelische Komponente**, die Erektionsstörung mit bewirken. Daher ist es in vielen Fällen anzuraten auch dahingehend Therapien in Anspruch zu nehmen, um eine langfristige Klärung der Ursache zu bewirken, statt lebenslang Symptome medikamentös zu behandeln. Gespräche mit einem spezialisierten Psychotherapeuten und ggf. dem/der PartnerIn können einerseits dem Patienten bei der Bewältigung helfen, sowie hilfreiche Verhaltensweisen anbieten, die zu einem höheren Wohlbefinden bezüglich der gemeinsamen Sexualität beitragen.

**Auch wenn eine Erektionsstörung oft tabuisiert wird und nicht öffentlich darüber geredet wird, kann ein Gang zum Arzt sehr viel bewirken.** Gesundheitliche Risiken werden früh erkannt und die Lebensqualität gesteigert.

*Autor: Friederike Alexander (Impuldialog)*

*Foto: Steffen Walther*

*Quellen:*

<http://www.apotheken-umschau.de/Erektile-Dysfunktion>

<http://www.dgu.de/erektionsstoerungen.html>