

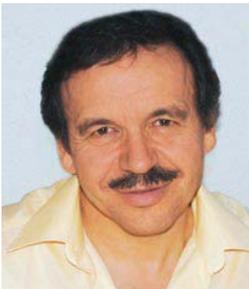
Potenzprobleme sind immer noch ein Tabuthema. Würden Männer früher darüber sprechen und sich an einen Arzt wenden, gingen weniger Partnerschaften in Brüche.

Jürg Lendenmann

# Erektionsstörung

## Darüber spricht Mann nicht

Bild: zvg



**Max Brönnimann** ist überzeugt:  
«Wichtig ist, dass man darüber redet.»

Dr. med. Max Brönnimann  
Facharzt FMH für Allgemeinmedizin  
3604 Thun

Jeder sechste Schweizer leidet unter Erektionsstörungen. «Potenzprobleme sind leider noch immer ein Tabuthema», sagt der Allgemeinpraktiker Max Brönnimann. «Betroffene wenden sich meist erst nach einem halben Jahr an einen Arzt. Oft werden sie von ihren Frauen geschickt. Nicht selten wird eine andere Krankheit vorgeschoben, um über die Potenzschwäche sprechen zu können.» Obwohl vor allem Männer ab 50 von Erektionsstörungen betroffen sind, leiden vermehrt auch jüngere darunter. Denn der von Bewegungsmangel und falscher Ernährung geprägte Lebensstil führt früher zur Arteriosklerose und damit auch zum Abnehmen der Manneskraft.

### Das grosse Schweigen

«Wichtig ist, dass man darüber redet – mit dem Partner, mit dem Arzt», rät Brönnimann.

Denn je früher ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wird, desto kleiner sei nicht nur das organische Risiko, sondern auch die Gefährdung einer Beziehung. «Das grosse Schweigen führt gegenseitig zu einer Verunsicherung; man beginnt, einander zu misstrauen, und das Ganze bekommt eine Eigendynamik, die bei längerer Dauer oft nicht mehr zu korrigieren ist.»

### Sex beugt dem Altern vor

In den meisten Fällen liegen Erektionsstörungen organische Ursachen zugrunde. Brönnimann: «Setzt man ein entsprechendes Medikament ein, kommt das gegenseitige Misstrauen kaum zum Zug und – ganz wichtig – das Paar bleibt in Übung.»

Wie moderne Medikamente, zum Beispiel Levitra, bei dem der Effekt bereits

nach 20 Minuten eintritt, gegen Erektionsstörungen wirken, erklärt der Allgemeinmediziner anschaulich: «Das Glied wird steif, weil Venenblut zurückgehalten wird, vergleichbar mit einem Schleusenmechanismus. Der eingesetzte Wirkstoff – ein PDE-5-Hemmer – ermöglicht, dass die Schleuse länger dicht bleibt und so das Blut besser zurückgehalten wird.» Für Brönnimann wirkt die Behandlung auch prophylaktisch. Denn durch sie kann ein Paar bis ins hohe Alter sexuell aktiv und gesund bleiben. «Erfüllte Sexualität ist ein starker Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität und deshalb auch für ältere Paare ein willkommener Jungbrunnen.»

### Die wichtigsten Risikofaktoren auf einen Blick

An Erektionsstörungen leiden vor allem ältere Männer, doch es sind auch immer mehr jüngere betroffen, die Risikofaktoren aufweisen:

- Bluthochdruck
- Diabetes oder erhöhte Cholesterinwerte
- Depression
- Rauchen