Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 7-8

Artikel: Wenn Mann möchte, aber nicht mehr kann
Autor: Stettler, Susanne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725156

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn Mann möchte, aber nicht mehr kann

Wie manch anderes lässt auch die Potenz mit zunehmendem Alter nach. Doch was ist normal, und was kann man gegen Erektionsprobleme tun? Denn schliesslich macht Sex auch Senioren Spass.

Von Susanne Stettler

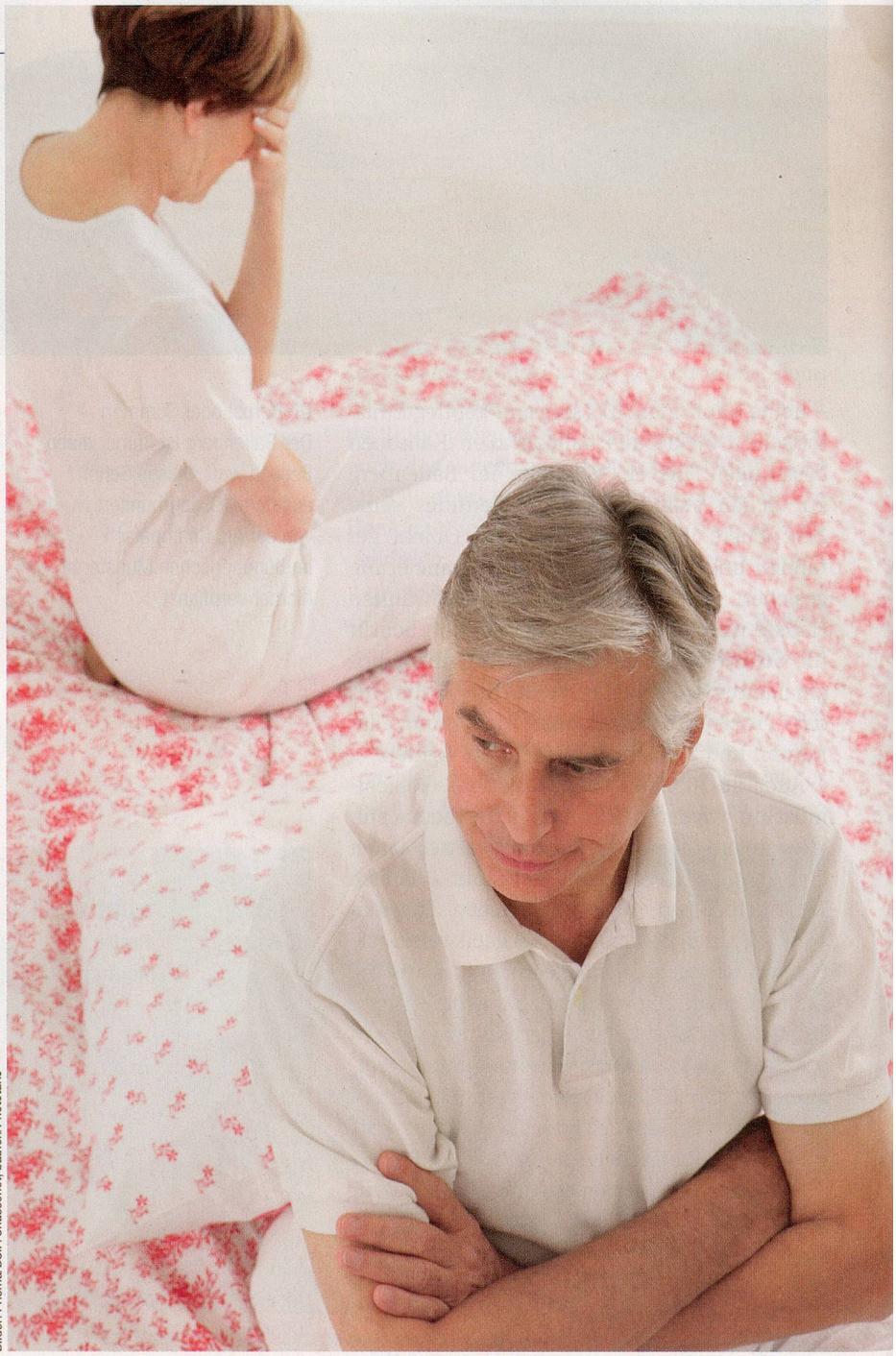
Ein erfülltes Sexualleben gehört zum Glücklichsein, denn es tut Körper und Seele gleichsam wohl. Darin sind sich Experten einig. Was aber, wenn im Bett Probleme auftauchen? Wenn er möchte, aber nicht mehr (richtig) kann? Dann ist es Zeit für einen Besuch beim Hausarzt oder beim Urologen.

Eines vorweg: Es gibt keinen Grund, sich wegen Potenzproblemen zu schämen. Im Gegenteil: Wenn der Penis nicht mehr will, ist das ein Grund für ein offenes Gespräch mit dem Arzt. Gemeinsam wird man dann nach Lösungen suchen. Erektile Dysfunktion, wie die Erektionsstörungen in der Fachsprache heissen, ist weitverbreitet. In der Schweiz leiden ungefähr 400 000 Männer daran. Mehrheitlich befinden sich die Patienten in der zweiten Lebenshälfte.

Ursachen können zusammenspielen

«In der Gruppe der 70-Jährigen ist etwa jeder Zweite von einer mittleren bis schweren Erektionsstörung betroffen», sagt Dr. med. Frédéric Birkhäuser, stellvertretender Oberarzt an der Urologischen Universitätsklinik des Inselspitals Bern. «Über die Ursachen der Erektilen Dysfunktion bestehen unterschiedliche Meinungen. Wir gehen davon aus, dass rund 70 Prozent organischer Art sind, 10 Prozent psychischer Art und 20 Prozent organisch-psychischer Art. Gelegentlich vermag zum Beispiel ein zusätzlicher psychischer Faktor eine bereits bestehende leichtgradige, organisch bedingte Erektionsschwäche deutlich zu verstärken.»

Die wohl häufigsten organischen Ursachen sind Gefässerkrankungen (Atherosklerose) sowie Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), die für gut zwei Drittel der Fälle verantwortlich sind. Daneben gibt es noch eine Reihe anderer Auslöser für die Impotenz (siehe Kasten).



Bilder: Prisma/BSIP/Chassenet, bab.ch/Phototake

Mit zunehmendem Alter kommt noch ein weiterer, sehr wichtiger Faktor ins Spiel: der natürliche Alterungsprozess. Dr. med. Frédéric Birkhäuser: «Die dadurch ausgelösten degenerativen Veränderungen bewirken in den Schwellkörpern des Penis feinste Schäden an den Schwellkörperzellen selbst, was die Funktion des Schwellkörpers beeinträchtigt. Experten nennen das Endotheliale Dysfunktion.» Die Erektion wird also schwächer, kürzer oder sogar unmöglich.

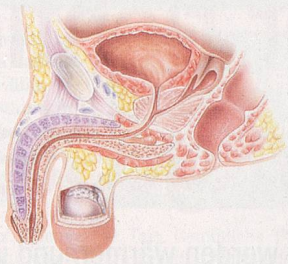
Die Ärzte sprechen von einer Erektionsstörung, wenn der Betroffene seine Erektion als schwächer empfindet und darunter leidet. Die sinkende Potenz muss jedoch nicht unbedingt zum Problem werden, denn bei vielen Paaren geht die Erektionsschwäche mit abnehmendem sexuellem Verlangen einher, was häufig das Gefühls- und Sexualleben nicht trübt. «Das Sexualleben ist sehr individuell und erfährt während des Lebens eine stetige Veränderung, wobei der eigentliche Geschlechtsverkehr nicht in jedem Fall eine zentrale Rolle einnimmt», erklärt der Urologe.

Medikamente mit negativer Wirkung

Der Urologe oder der Hausarzt ist denn auch Ansprechpartner bei Erektiler Dysfunktion. Er wird sich nach den persönlichen Empfindungen beziehungsweise nach dem Leidensdruck seines Patienten erkundigen, die Krankengeschichte aufnehmen und fragen, welche Medikamente er einnimmt. Eine ganze Reihe von Präparaten können nämlich Erektile Dysfunktion auslösen, beispielsweise Betablocker, Diuretika (Mittel zur Entwässerung) oder Psychopharmaka (siehe Kasten). «Wir sehen es sehr häufig, dass die Betroffenen die Medikamente nicht oder nicht richtig einnehmen, weil sie sich negativ auf die Potenz auswirken», sagt Birkhäuser. «Von sich aus geben dies die Männer allerdings nicht zu. Es fällt dann lediglich auf, dass der Blutdruck trotz Therapie nicht sinkt. Dabei gibt es Mittel, welche die Erektionsfähigkeit nicht senken.»

Zur Abklärung von Potenzproblemen gehören auch eine allgemeine körperliche sowie eine spezifisch genitale Untersuchung. Zudem können verschiedene Laboranalysen und seltener auch Spezialuntersuchungen – etwa des Blutflusses in den Penisgefässen oder der Schwellkörperfunktion – hilfreich sein.

Dass gerade Senioren so häufig von Erektionsstörungen betroffen sind, ist kein Zufall. Neben dem natürlichen Alterungsprozess gehören viele im Alter häufig auftretende Krankheiten zu den Risikofaktoren für die Erektile Dysfunktion, vor allem Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, hohes Cholesterin, Rauchen und Bewegungsmangel. «Oft sind Erektionsstörungen also Ausdruck einer Erkrankung, die den ganzen Körper betrifft», sagt Birkhäuser. «Man vermutet, dass sich eine generalisierte Gefässerkrankung oder Atherosklerose nicht selten erstmalig als Erektile Dysfunktion bemerkbar macht, weil die Penisgefässe wegen ihres geringen Durchmessers schon zu Beginn der Erkrankung in Mitleidenschaft gezogen werden.» Im fortgeschrittenen Stadium kann diese Krankheit zu Herzinfarkt und Hirninfarkt führen.



Der männliche Unterkörper im Querschnitt: Das schwierige Zusammenspiel von physischen und psychischen Vorgängen ist die Ursache von Erektiler Dysfunktion oder Impotenz.

Symptome und Ursachen

Körperliche Ursachen

- → Herz-Kreislauf-Krankheiten (z. B. Durchblutungsstörungen, Atherosklerose, Bluthochdruck)
- → Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Testosteronmangel, Fettstoffwechselstörung)
- → Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. gegen Bluthochdruck, Magengeschwüre, Depressionen, Wassereinlagerungen)
- → Missbrauch von Alkohol, Nikotin oder Drogen
- → Schwere Tumorerkrankungen (z. B. Prostatakrebs, Lungenkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs)
- → Neurologische Erkrankungen (z. B. Multiple Sklerose, Querschnittlähmung)
- → Verletzung im Beckenbereich (z. B. Beckenringfraktur nach schwerem Unfall)

Psychische Ursachen

- → Stress
- → Depressionen
- → Persönliche Probleme
- → Angst vor sexuellem Versagen

Viagra hat die Therapie revolutioniert

Die Therapie von Erektionsstörungen richtet sich nach deren Ursache – wobei organische, psychische und partnerschaftliche Aspekte berücksichtigt werden. Liegt eine organische Störung vor, bringt die ursächliche Behandlung oft nicht den gewünschten Erfolg, weshalb Medikamente zum Einsatz kommen können. Der Arzt verschreibt in der Regel sogenannte Phosphodiesterase-5-Hemmer, besser bekannt unter den Handelsnamen Viagra, Cialis und Levitra. «Als vor zehn Jahren Viagra auf den Markt kam, wurde die Behandlung der Erektilen Dysfunktion regelrecht revolutioniert. Erstmals stand ein wirksames, gut verträgliches und einfach anzuwendendes Medikament zur Verfügung», sagt Dr. med. Frédéric Birkhäuser. «Zudem trug das Medienecho auf die Markteinführung dieses Präparats wesentlich zur Enttabuisierung von Erektionsstörungen bei.»

Ein Problem bleibt allerdings: Die Krankenkassen bezahlen die Therapie der Erektilen Dysfunktion nicht, die Patienten müssen die Kosten selbst übernehmen. In Ausnahmefällen – etwa nach grösseren Beckenoperationen oder Bestrahlungen – kann Mann ein Gesuch zur teilweisen Kostenübernahme an die Krankenkasse stellen. Eine ähnlich spektakuläre Neuerung wie Viagra steht in nächster Zukunft übrigens nicht an. Das Augenmerk der Forscher richtet sich momentan vor allem auf die Behandlung der sexuellen Lustlosigkeit von Frauen und Männern.

Bleibt noch die Frage nach der Vorbeugung. Hier gibt es eine klare Antwort: Jeder einzelne Mann kann sein Risiko für Erektionsprobleme senken. Dies, indem er sich ausgewogen ernährt, für ausreichend Bewegung sorgt, nicht übergewichtig wird sowie Genussmittel meidet oder wenigstens massvoll damit umgeht. Kurz und gut: Ein gesunder Lebensstil wirkt Erektiler Dysfunktion entgegen und hilft, die Freude am Sex möglichst lange zu erhalten.