

SCHICKSAL IMPOTENZ

Die wichtigsten Fragen und die Antworten der Experten

Fortsetzung von Seite 1

Vier Stunden lang standen die Telefone nicht still: Riesen-Andrang bei der großen BILD-Telefonaktion zum Thema Impotenz. Tausende Leser, darunter viele Frauen, riefen an, suchten Rat:

- ▶▶▶ Kann ich auch im Alter noch Sex haben?
 - ▶▶▶ Wie habe ich mit meinem Mann wieder Spaß im Bett?
 - ▶▶▶ Macht Rauchen impotent?
- Lesen Sie die wichtigsten Fragen der Leser – und was die Experten sagen:



„Penis geschrumpft und schlapp“

? Mein Mann hatte eine Herzoperation. Seitdem ist sein Penis geschrumpft und schlapp. Viagra darf er wegen des Herzens nicht nehmen. Was können wir tun – wir sind zwar Rentner, aber auf Sex wollen wir nicht verzichten!
Ute (62) aus Dresden

! Dr. Thomas Kreutzig, Urologe und Buch-Autor („Nur für Männer“) aus Freiburg: „Der Penis ist ein Muskelorgan – wird er nicht benutzt, schrumpft er tatsächlich. Leider denken viele Herzpatienten, Erektionsmittel wären für sie schädlich. Aber aus medizinischer Sicht ist dagegen meist nichts einzuwenden. Ihr Mann sollte mit einem Urologen über ein entsprechendes Medikament sprechen, in kleinen Dosen mit einer Therapie beginnen.“



Für die BILD-Leser am Telefon (von links): Dr. Horst Hohmuth, Dr. Thomas Stadler, Prof. Dr. Frank Sommer, Dr. Hartwig Schwaibold, Annette Rethemeier, Dr. Thomas Kreutzig, Dr. Ousman Doh, Dipl.-Psych. Thomas Rusche

viel Zeit nehmen für Zärtlichkeiten!“

Macht eine Prostata-Vergrößerung impotent? Seit einiger Zeit habe ich zunehmend Probleme mit meiner Potenz. Vor Jahren wurde bei mir eine Vergrößerung der Prostata festgestellt. Gibt's da einen Zusammenhang?

Richard (58), Kreativitätstrainer aus München
Dr. Thomas Stadler, Urologe Klinikum der Universität München: „Ja, eindeutig! Ich empfehle zur Klärung einen Besuch beim Urologen. Er checkt Prostata, Potenz und Hormone und sucht für Sie die passende Therapie aus.“

Auch Viagra hilft nicht Obwohl mein Mann Viagra nimmt, bleibt sein Glied schlapp. Mit der Hand klappt es. Warum?

Hilde (56), aus Leipzig
Dr. Ousman Doh: „Auch Potenzmittel ersetzen nicht die erotische Stimulation. Sorgen Sie vor allem für

ein entspanntes Ambiente! Zudem wirkt Viagra nicht bei jedem. Vielleicht sollte Ihr Mann es auch mal mit einem anderen Medikament ausprobieren, zum Beispiel Cialis oder Levitra.“

Kann ich meinen Penis trainieren? Neulich war ich wegen Erektionsstörungen beim Urologen. Er hat Kalkablagerungen festgestellt, die meine Penisgefäße verengen. Kann ich je wieder eine Erektion bekommen?

Michael (49), Hallenwart aus Hessen

Prof. Frank Sommer von der Universitätsklinik Eppendorf (Hamburg): „Je nach Grad der Verkalkung können die Störungen tatsächlich rückgängig gemacht werden. Meine Tipps: 1. Sport: Mehrmals hintereinander 30 bis 40 Sekunden schnell laufen, dann 5 Minuten traben. Verbessert Becken- und Penisdurchblutung. 2. Potenzmedikamente – durch sie werden Penismuskulatur und Gefäße stärker trainiert. 3. Sex! Je mehr Erektionen Sie haben, desto besser!“

Macht Rauchen impotent? Mein Freund (45) ist Raucher und hatte bereits eine Gehirnblutung. Am Anfang unserer Beziehung lief es sexuell gut. Mittlerweile hat er starke Probleme, ein steifes Glied zu bekommen. Was können wir tun?

Hilde (36), Verkäuferin aus Hameln
Urologe Dr. Horst Hohmuth aus Ulm: „Rauchen ist ein Potenzkiller! Es führt zu Gefäßverengungen und Durchblutungsstörungen. Am Penis zeigt sich eine Gefäßschädigung des Herzens häufig zuerst. Ihr Freund sollte einen Urologen und einen Kardiologen aufsuchen.“

„Erst impotent, jetzt bisexuell?“

? Ich habe Probleme beim Sex mit meiner Frau. Es tut sich einfach nichts. Ich habe ihr schon einen Callboy bestellt. Manchmal habe auch ich Sex mit ihm – und plötzlich geht es wieder. Bin ich bisexuell?
Hans (45), Angestellter aus Kulmbach

! Dipl.-Psychologe Thomas Rusche aus Hamburg: „Jedenfalls fühlen Sie sich offenbar sexuell von Männern angezogen. Natürlich kann es sein, dass Sie erst jetzt Ihr Schwulsein erkennen. Sprechen Sie mit einem Psychotherapeuten darüber, denn Sie sollten herausfinden, was Sie wirklich empfinden und wollen.“



Mindestens 65 Prozent der Männer mit Erektionsstörung haben auch Herzprobleme!“

Sex-Flaute durch zuviel Fleisch? Ich habe seit einiger Zeit leichte Erektionsschwierigkeiten. Kann das dadurch kommen, dass ich zu viel Fleisch esse?

Uwe (45), Kraftfahrer aus Düsseldorf

Dr. Thomas Kreutzig: „Nein, Ihr Fleischkonsum hat damit nichts zu tun. Grundsätzlich kann eine falsche Ernährung auf Dauer aber zu Erektionsproblemen führen – denn ein zu hoher Cholesterin-

wert und Übergewicht sind schlecht für die Potenz.“

Schlaff durch Schnaps? Meine Erektion ist nicht mehr so wie früher. Liegt das daran, dass ich gern mal ein paar Gläschen Schnaps trinke?

Josef (63), Frührentner aus Bottrop
Dr. Ousman Doh, Urologe und Oberarzt an der Asklepios-Klinik Barmbek (Hamburg): „In geringer Menge ist Alkohol kein Problem. Regelmäßiger und hoher Konsum kann die Potenz aber tatsächlich schädigen.“

Abhängig von Viagra? Ich nehme ohne Wissen meiner Partnerin Viagra ein, um besseren Sex zu haben. Kann ich davon abhängig werden?

Hendrik (36), Angestellter aus Cuxhaven

Dr. Thomas Kreutzig Urologe und Buchautor („Nur für Männer“) aus Freiburg: „Keine Angst, es gibt keine körperliche Abhängigkeit von Potenzmitteln! Im Gegenteil. Nach Einnahme von Potenzmitteln kommt es wieder zu besseren spontanen Erektionen.“

Erektionsmittel auch ohne Rezept? Gibt es Potenzmittel, die nicht rezeptpflichtig sind?

Horst (70), Rentner aus Hannover
Dr. Hartwig Schwaibold, Chefarzt Klinikum am Steinberg (Reutlingen): „Es gibt zwar rezeptfreie Potenzmittel, aber bei denen ist Vorsicht geraten. Sie sollten auf jeden Fall einen Arzt konsultieren. Denn viele dieser Mittel haben Nebenwirkungen

wie Bluthochdruck.“

Warum versage ich bei meiner Freundin? Ich habe seit vier Wochen eine neue Partnerin. Wenn ich mit ihr schlafen möchte, bekomme ich keine vollständige Erektion. Was kann ich machen?

Henning (41), Maler aus Karlsruhe
Annette Rethemeier, Sexualpädagogin, „Pro Familia“ Hamburg: „Gerade am Anfang einer Beziehung setzen sich viele Männer zu sehr unter Druck, weil sie sich sexuell etwas beweisen wollen. Durch diesen Stress kann der Penis nicht mehr komplett steif werden. Mein Rat: sich entspannen – und sich

„Mit 75 Jahren zu alt für Sex?“

? Muss ich es mit 75 hinnehmen, dass sexuell nichts mehr funktioniert? Und schade ich mit Sex meinem Herzen?
Ernst K. (75), Rentner aus Kiel

! Dr. Horst Hohmuth, Leiter Menfit Institut Ulm: „Nein, auf keinen Fall. Als Faustregel gilt: Wer ein Stockwerk Treppen steigen kann, der kann auch Sex haben! Sex ist auch bis ins hohe Alter ein wesentlicher Faktor fürs Wohlbefinden und sogar gesund – Glückshormone werden ausgeschüttet, der Kreislauf angeregt. Für Erektionsprobleme gibt es verschiedene Ursachen – unabhängig vom Alter. Die genaue Ursache muss ein Fachmann herausfinden, machen Sie einen Termin beim Urologen.“



IMPOTENZ Hier gibt's noch mehr Hilfe

FOLGENDE ADRESSEN HELFEN IHNEN WEITER:
▶▶▶ Kostenlose Hotline: Informationszentrum für Sexualität, Uni-Klinik Freiburg, ☎ 01805-55 84 84 (15–20 Uhr, 0,12 Euro/min.), www.isg-info.de
▶▶▶ Arztsuche, Patienten-Infos: Deutsche Gesellschaft für Urologie, www.urologenportal.de
▶▶▶ Selbsthilfegruppe:

www.impotenz-selbsthilfe.de
▶▶▶ Beratung, Ambulanz: Klinikum Charité Berlin www.sexualmedizin.charite.de
▶▶▶ Aktueller Buchtipp (Basiswissen über Potenz/Impotenz): „Warum Frauen Pornos mögen und Männer einen G-Punkt haben – 296 Wahrheiten über Sex“ von Prof. Dr. Frank Sommer, Südwest, 160 S.; 9,95 Euro