

Patienteninformation Erektile Dysfunktion

Erektionsstörungen / Teil 1

Wenn der Mann nicht mehr kann – Ein Warnzeichen. Ursachen.

Was ist eine erektile Dysfunktion?

Männer, die in jüngeren Jahren keine Probleme mit ihrer Potenz hatten, und im fortschreitenden Alter über einen längeren Zeitraum (mindestens 6 Monate) in der Mehrzahl der Versuche keine für den Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion erreichen oder aufrechterhalten können, leiden möglicherweise an einer erektilen Dysfunktion.

Zusammenhang zwischen Erektionsstörungen und Gefäßkrankheiten

Eine Erektion entsteht durch einen erhöhten Bluteinstrom in die Schwellkörper des Penis – dies erfordert im Penis gesunde und elastische Blutgefäße.

Die erektilen Dysfunktion ist **sehr oft ein frühes Warnsignal für eine allgemeine Erkrankung der Blutgefäße (Arteriosklerose oder „Gefäßverkalkung“)**. Die Arterien im Penis sind sehr dünn. Wenn sich hier Ablagerungen (Plaques) bilden, wird die Durchblutung gestört – oft Jahre, bevor dieselben Ablagerungen zu Problemen an größeren Gefäßen führen, wie:

- **Koronare Herzkrankheit (KHK):** Verengung der Herzkranzgefäße, die zum Herzinfarkt führen kann.
- **Periphere Arterielle Verschlusskrankheit (pAVK):** Durchblutungsstörungen in den Beinen („Schaufensterkrankheit“).
- **Schlaganfall:** Durchblutungsstörung im Gehirn.

Wichtig: Eine anhaltende Erektionsstörung sollte immer als mögliches Frühwarnsymptom für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden!

Abzuklärende Krankheiten

Wenn Sie an Erektionsstörungen leiden, dann haben Sie bitte keine Scheu, uns darauf anzusprechen. Wir untersuchen (und behandeln) Sie dann unter anderem auf Diabetes mellitus (erhöhter Blutzucker), erhöhte Blutfette, erhöhten Blutdruck, Herzschwäche, Nieren-, Leber-, Schilddrüsen- & Hormonerkrankungen.

Medikamente als mögliche Mit-Ursachen

Einige Medikamente können Erektionsstörungen als Nebenwirkung haben oder verstärken. **Setzen Sie diese Medikamente bitte niemals eigenmächtig ab!** Sprechen Sie mit uns oder anderen Ärzten über mögliche Alternativen.

Medikamentengruppe (Häufige Auslöser)	Besser geeignete Alternativen (Beispiele)
Betablocker (z.B. Propranolol, Metoprolol)	Alternative Betablocker (z.B. Nebivolol , Carvedilol)
Bestimmte Diuretika (z.B. Thiazide wie HCT)	ACE-Hemmer, Sartane (z.B. Candesartan), Spironolacton (in niedriger Dosis)
Bestimmte Antidepressiva (z.B. SSRIs wie Citalopram)	Andere Antidepressiva (z.B. Bupropion, Mirtazapin)
Finasterid (Prostata-Medikament)	Tamsulosin (kann aber Ejakulationsstörungen machen)
Starke Schmerzmittel (Opioide)	Nicht-opioide Schmerzmittel, Dosisreduktion
Neuroleptika (Haloperidol)	Atypische Neuroleptika (z. B. Aripiprazol)
Statine [selten] (Simvastatin)	Atorvastatin, Rosuvastatin

Sexuelle Aktivität aus kardiologischer Sicht & nach Herzinfarkt

Viele Herzpatienten sorgen sich, ob sexuelle Aktivität ihr Herz überlasten könnte.

→ Hinweise finden Sie in unserer **Patienteninfo „Herzgesundheit & Sexuelle Aktivität“**.

Patienteninformation Erektiler Dysfunktion

Erektionsstörungen / Teil 2

Wenn der Mann nicht mehr kann – Die Behandlung.

Was ist eine erektile Dysfunktion und was sind die Ursachen?

Neue anhaltende Erektionsstörungen sind ein **Warnhinweis** auf Gefäßerkrankungen. **Hinweise zur Abklärung** finden Sie **im ersten Teil** dieser zweiteiligen Patienteninformation.

Lebensstiländerungen (Basistherapie)

Ein gesunder Lebensstil ist der erste und wichtigste Therapie-Schritt, da viele Risikofaktoren die Erektionsfähigkeit direkt beeinflussen. Diese Maßnahmen können die Erektionsfähigkeit verbessern und sind auch gut für die allgemeine Gesundheit:

- Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung, arm an gesättigten Fetten und reich an Obst, Gemüse und Vollkornprodukten (z.B. mediterrane Kost), kann die Gefäßgesundheit fördern.
- Regelmäßige Bewegung:** Körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung im gesamten Körper, auch im Beckenbereich.
- Gewichtsmanagement:** Übergewicht ist ein wesentlicher Risikofaktor. Eine Gewichtsreduktion kann die Erektionsfähigkeit deutlich verbessern.
- Rauchstopp:** Rauchen schädigt die Blutgefäße und ist eine Hauptursache für Durchblutungsstörungen, die zur erektilen Dysfunktion führen.
- Alkoholkonsum reduzieren:** Übermäßiger Alkoholkonsum kann die Erektionsfähigkeit beeinträchtigen.
- Stressbewältigung:** Techniken zur Stressreduktion (z.B. Entspannungsübungen, Yoga) können helfen, insbesondere wenn psychische Belastungen eine Rolle spielen.

Behandlung der Erektionsstörungen mit PDE-5-Inhibitoren

Wenn Lebensstiländerungen nicht ausreichen, sind Medikamente oft die nächste Wahl. Hierbei stellen „PDE-5-Hemmer“ (Phosphodiesterase-5-Inhibitoren) oftmals die effektivste medikamentöse Behandlung der erektilen Dysfunktion dar.

Wie wirken die PDE-5-Hemmer?

Sexuelle Erregung löst im Penis die Freisetzung eines Botenstoffes (Stickstoffmonoxid, NO) aus, der die Gefäße entspannt und den Bluteinstrom ermöglicht. Das Enzym PDE-5 baut diesen Botenstoff wieder ab.

Ein PDE-5-Hemmer blockiert dieses Enzym. Dadurch bleibt der Botenstoff länger aktiv, die Gefäße bleiben weit, und eine Erektion kann leichter entstehen und gehalten werden.

Wichtig: PDE-5-Hemmer erzeugen keine künstliche Erektion. Sie wirken **nur bei sexueller Stimulation**.

Wirkstoff	Handelsname (Beispiel)	Wirkeintritt	Wirkdauer	Einnahmehinweis
Sildenafil	Viagra®, diverse Generika	30-60 min	4-6 Stunden	Fettreiche Mahlzeit verzögert Wirkung
Tadalafil	Cialis®, diverse Generika	30-60 min	Bis zu 36 Std.	Wirkung kaum durch Mahlzeiten beeinflusst
Vardenafil	Levitra®, diverse Generika	30-60 min	4-6 Stunden	Fettreiche Mahlzeit verzögert Wirkung
Avanafil	Spedra®	15-30 min	ca. 6 Stunden	Gilt als schnell wirksam

WICHTIG: Kontraindikationen und Gefahren der PDE-5-Hemmer:

PDE-5-Hemmer sind für die meisten Herzpatienten (sofern sie stabil sind) sicher. Es gibt jedoch **lebensbedrohliche Ausnahmen**:

ABSOLUTES VERBOT von PDE-5-Hemmern bei Einnahme von NITRAT-Präparaten:

Nehmen Sie PDE-5-Hemmer **NIEMALS** (innerhalb von 24h, bei Tadalafil 48h) zusammen **mit Nitrat-Medikamenten** (z.B. Nitrospray, weitere Nitrat-Medikamente werden auf der nächsten Seite genannt) ein. Nitrate-Präparate werden bei Angina Pectoris (Brustenge) verwendet.

Die Kombination führt zu einem potenziell tödlichen Abfall des Blutdrucks!

Nitrat-Präparate (die nicht mit Potenzmitteln parallel eingenommen werden dürfen):

Viele Herzpatienten benötigen bei akuten Brustschmerzen ein **Nitrat-Präparat** (z.B. als Spray [**Nitrolingual®**] oder Kapsel zum Zerbeißen [**Nitronal®**]).

Manche Herzpatienten nehmen auch dauerhaft ein **langwirksames Nitrat-Präparat** ein (z.B. **Pentalong®** [Pentaerithrityltetra-Nitrat], **Isoket®** [Isosorbiddi-Nitrat], **Mono Mack®** [Isosorbidmono-Nitrat], **Nitroderm TTS®** [Transdermales Pflaster mit Glyceroltri-Nitrat], **Corvaton®** [**Molsidomin**]).

Weitere Kontraindikationen gegenüber PDE-5-Hemmern (Auswahl):

- Schwere, instabile Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- Niedriger Blutdruck (Hypotonie < 90/50 mmHg)
- Kürzlich erlittener Herzinfarkt oder Schlaganfall (je nach Stabilität)
- Bestimmte schwere Leber- oder Nierenerkrankungen

Zwischen den verfügbaren PDE-5-Hemmern Sildenafil, Tadalafil, Vardenafil zeigen sich keine Unterschiede hinsichtlich Sicherheit und Effektivität.

Andere medikamentöse Optionen

Wenn Tabletten nicht wirken oder nicht eingenommen werden dürfen:

- **SKAT (Schwellkörper-Autoinjektionstherapie):** Der Patient injiziert sich selbst mit einer sehr feinen Nadel einen Wirkstoff (z.B. Alprostadil) direkt in den Schwellkörper des Penis. Dies führt meist schnell zu einer Erektion, unabhängig von sexueller Erregung.
- **MUSE (Medikamentöses Urethrales System zur Erektion):** Ein kleiner Stift wird in die Harnröhre eingeführt, über den ein Wirkstoff (Alprostadil) als Mini-Zäpfchen freigesetzt wird.

Mechanische Hilfsmittel

- **Vakuumpumpe (Penispumpe):** Ein Zylinder wird über den Penis gestülpt. Durch das Erzeugen eines Vakuums wird Blut in den Penis gesaugt, was zu einer Erektion führt. Ein Gummiring (Penisring) wird dann an der Peniswurzel platziert, um das Blut zu halten und die Erektion aufrechtzuerhalten (nicht länger als 30 Minuten tragen).
- **Penisringe:** Können auch ohne Pumpe verwendet werden, um eine bereits bestehende, aber nicht ausreichende Erektion zu verstärken oder länger zu halten.

Psychosexuelle Therapie

Wenn psychische Ursachen wie Stress, Versagensängste, Depressionen oder Beziehungsprobleme im Vordergrund stehen oder als Folge der Erektile Dysfunktion auftreten, ist eine **psychologische Beratung oder Sexualtherapie** (alleine oder als Paar) sehr empfehlenswert. Sie kann auch medikamentöse Behandlungen sinnvoll begleiten.

Operative Behandlung (Schwellkörperimplantate)

Dies ist meist die **letzte Option**, wenn alle anderen Methoden versagt haben oder nicht geeignet sind. Hierbei werden Schwellkörperprothesen operativ in den Penis eingesetzt.

- **Funktion:** Diese Implantate ersetzen die natürliche Funktion der Schwellkörper. Man unterscheidet zwischen **biegsamen (semirigiden)** Prothesen und **hydraulischen (aufpumpbaren)** Systemen.
- **Ergebnis:** Penisimplantate ermöglichen eine Erektion auf "Knopfdruck" bzw. durch manuelles Biegen und führen zu einer hohen Zufriedenheitsrate bei Patienten und Partnern.