



## Wenn die Lust zum Frust wird...

Erfüllende Sexualität ist für jeden Menschen, ob jung oder alt, ein wesentlicher Faktor der Lebensqualität. Die Sexualität stellt eine Art von Genuss dar, die mit nichts anderem zu vergleichen ist. Sie ist nun mal einzigartig. Potenzprobleme sind deshalb von einem höheren Stellenwert, als dies Mann und Frau – zumindest gegen aussen – wahrhaben wollen. Vor allem die Männer sprechen nicht gerne darüber. Trotz aller Aufgeklärtheit und 10 Jahren Viagra ist die sogenannte Erektile Dysfunktion immer noch ein Tabu-Thema, worüber man sich lieber in anonymen Medien informiert, als den Gang zum Arzt wagt. Eine besondere Rolle kommt dabei dem Hausarzt zu, der die betroffenen Männer und ihre Familie wohl am besten kennt und mit der nötigen Diskretion und Kompetenz gut beraten kann.



*Unerfüllte Sexualität kann die Beziehung beeinträchtigen.*

Ein Arzt, der sich in dieser Hinsicht besonders auszeichnet, ist Dr. Max Brönnimann in Thun, mit dem Vitarena ein interessantes Gespräch führen konnte.

### Herr Dr. Brönnimann, wie häufig sind Potenzstörungen?

Häufiger als man denkt: In der Schweiz leiden über 500 000 Männer darunter.

### Welches sind die wichtigsten Ursachen?

Rund 80% der Potenzstörungen sind organisch bedingt. Im Vordergrund stehen dabei Gefässverengungen im Sinne der sogenannten Arteriosklerose, die vor allem durch ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zustande kommt. Es sind genau die gleichen Risikofaktoren wie für den Herzinfarkt oder Hirnschlag. Die Erektionsstörung gilt deshalb als «Früh-Warnsystem» für diese häufigen Krankheiten. Weitere wichtige Ursachen sind radikale (Prostata-) Operationen, schlecht eingestellter Diabetes mellitus, veränderter Hormonhaushalt oder Nebenwirkungen von Medikamenten.

Unter den psychischen Gründen sind es vor allem die fehlende Musse und Ruhe in unserer Gesellschaft: Stress am Arbeitsplatz, in der Familie und in der Freizeit, aber auch durch übersteigerte Leistungserwartungen im Bett. Zu erwähnen ist hier sicher auch die natürliche Abnahme des sexuellen Verlangens durch Gewöhnung und Alter.

### Was raten Sie, wenn durch mangelnde Erektion kein befriedigendes Sexualeben mehr möglich ist?

Unerlässlich ist der Gang zum Arzt. Dieser wird mit gezielten Untersuchungen und ausführlichem Gespräch versuchen, die Gründe für die Potenzstörung zu finden und diagnosegerecht zu behandeln. Der erste Schritt liegt also beim betroffenen Mann, der sich nicht scheuen sollte, zu mir als Arzt zu kommen. Die nötige Diskretion ist ihm hier sicher. Es freut mich immer auch, wenn sich betroffene Frauen melden, wenn das ihr Mann nicht übers Herz bringt.



*Dr. med. Max Brönnimann*

[www.hausarzt-thun.ch](http://www.hausarzt-thun.ch)

### Welches sind heute die Behandlungsmöglichkeiten?

Diese richten sich primär nach der Ursache der Potenzstörung. Im Vordergrund steht heute die medikamentöse Behandlung. Mittel der Wahl sind die sog. PDE-5-Hemmer, die durch das Blockieren eines Enzyms die Erektion erleichtern. Mit Viagra kam 1998 das erste solche Medikament auf den Markt. Inzwischen gibt es mit Levitra und Cialis zwei weitere Medikamente dieser Substanzklasse, die weniger einschränkende Faktoren beinhalten. Mein Mittel der Wahl ist Levitra, weil es dank des besonders kurzen Wirkungseintritts eine annähernd normale Sexualität ermöglicht.

Bei nicht organisch bedingten Potenzstörungen stütze ich mich auf die Methoden der verhaltenensorientierten Psychotherapie. Da habe ich in meiner Praxis zwei hervorragende Fachkräfte zur Verfügung.

Auf eingreifendere Massnahmen wie die Injektion von Prostaglandin in die Harnröhre (MUSE) oder in die Schwellkörper (SKAT), die Anwendung von Vakuumpumpen oder die Implantation von Prothesen verzichte ich als Hausarzt. Diese Fälle verweise ich an einen hierfür spezialisierten Urologen.

### Sie bezeichnen Levitra als Mittel der Wahl. Erlaubt dieses Medikament überhaupt eine normale Sexualität oder muss stets alles im Voraus geplant werden?

Nein. Eine solche Planung, welche die Anwender oft stresst und deshalb erektionshemmend wirkt, braucht es beim Levitra nicht. Es genügt, dieses Medikament 10–20 Minuten vorher einzunehmen. Levitra hat auch den Vorteil, dass es keine Einschränkung in der Nahrungsaufnahme erfordert. Ein gutes Essen und ein Gläschen Wein beeinträchtigen seine Wirkung nicht.



*Eine offene Kommunikation schafft Klarheit, Verständnis und gegenseitiges Vertrauen.*

### Wie ist es für betroffene Männer, wenn sie nur dank dieses Medikamentes das nötige «Stehvermögen» haben?

Dies ist nicht bloss ein Problem der Männer, sondern auch eines ihrer Partnerinnen, die in Bezug auf ihr Begehrtsein verunsichert sein können. Hier ist sowohl eine subtile Aufklärung durch den Arzt wie auch ein offenes Gespräch unter den Betroffenen entscheidend.

### Wie sind generell Ihre Erfahrungen mit den Partnerinnen?

Die besten Erfolge sehe ich dann, wenn die Partnerin von Anfang an mit einbezogen wird. Jeder Mann muss damit rechnen, dass die Frau irgend einmal die betreffenden Pillen entdeckt und sich dann unangenehme Fragen zu stellen beginnt. Die offene Kommunikation schafft von Anfang an Klarheit, Verständnis und gegenseitiges Vertrauen.

### Muss ein Patient ein Leben lang solche Medikamente einnehmen?

Diese Frage hängt stark von der Art der Potenzstörung ab. Können beispielsweise mit Levitra die organischen und psychischen Probleme soweit behoben werden, dass sich wieder ein gesundes Selbstvertrauen und eine gewisse «Übung» einstellt, ist eine erfüllte Sexualität ohne medikamentöse Unterstützung möglich.

Herr Dr. Brönnimann, wir danken Ihnen für dieses Gespräch und hoffen, dass Ihre Ausführungen vielen Betroffenen Mut macht, das Thema Potenzstörungen anzupacken und zusammen mit ihrem Partner zu lösen.

*Text: Vitarena AG – Bilder: Vitarena AG/zvg*

 Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma

  
for a better life

**Vitarena AG**  
Postfach 2057  
3601 Thun  
Telefon 033 334 70 07  
info@vitarena.ch  
www.vitarena.ch