

## Potenz: Wenig Stress, gesunde Lebensmittel schützen

### Jeder zweite Mann ab 40 von Dysfunktionen betroffen

**Köln, März 2016.** Gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport sind nicht nur gut für die Gesundheit sondern auch für das Liebesleben von Männern. Dies zeigt eine aktuelle Studie<sup>1</sup>. Sie zeigt, dass der Konsum von Nahrungsmitteln, die reich an sogenannten Flavonoiden sind, das Risiko für Impotenz um etwa 10 Prozent senkt. Wer zusätzlich noch regelmäßig Sport treibt, kann sein Risiko sogar um bis zu 21 Prozent absenken. Immerhin sind fast die Hälfte aller Männer zwischen 40 und 70 Jahren gelegentlich von dem sensibelsten männlichen Problem betroffen, ein Viertel der Betroffenen sogar häufiger. Wer unter der in der Fachsprache bezeichneten erektilen Dysfunktion leidet, sollte sich einem Urologen anvertrauen, auch wenn es schwer fällt.

Potenz steht beim starken Geschlecht für Stärke, Kraft und Männlichkeit. Sie ist aber zugleich auch die Achillesferse des Mannes. Denn eine ungesunde Lebensweise hat oft direkt Auswirkungen auf die Standhaftigkeit des besten Stückes. Stress im Beruf, Probleme in der Partnerschaft, zu viel Alkohol und Zigaretten sind nur einige von vielen Gründen für Erektionsstörungen. „Auch psychische Probleme wie Versagensängste, Depressionen oder Müdigkeit gelten als häufige Ursachen für Erektionsstörungen“, erklärt Urologe Dr. Reinhold Schaefer von der Uro-GmbH Nordrhein, einem Zusammenschluss niedergelassener Urologen. „Genauso führen organische Fehlfunktionen wie Durchblutungsstörungen, Diabetes, Probleme mit der Schilddrüse oder Prostataerkrankungen dazu, dass die Erektion nicht oder nur teilweise einsetzt.“ Aber auch Hormonstörungen, wie Testosteronmangel oder eine Schilddrüsenfehlfunktion können ein Mitschuld tragen. Betroffene erkennen

---

<sup>1</sup> Aedín Cassidy, Mary Franz, Eric B Rimm, Dietary flavonoid intake and incidence of erectile dysfunction, December 4, 2015

#### Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf  
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

#### Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Kaiser-Wilhelm-Ring 50 - 50672 Köln  
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

häufig jedoch nicht die Notwendigkeit, offen mit einem Arzt zu sprechen. Welche Ursache aber genau vorliegt und welche Therapie sinnvoll erscheint, kann nur ein Urologe nach einem ausführlichen Gespräch und eingehender Untersuchung klären. „Je früher die Erektionsstörung dann behandelt wird, desto höher sind die Heilungschancen“, ermutigt Dr. Schaefer.

Am besten ist es jedoch, wenn es gar nicht erst zu Potenzstörungen kommt. Jeder kann mit einem gesunden Lebensstil gut vorbeugen: „Alkohol und Zigaretten schwächen die Durchblutung in den entscheidenden Körperpartien. Gerade Nikotin verdoppelt das Risiko auf Verstopfung der Arterien, was in manchen Fällen sogar zu einer vollkommenen Erektionsunfähigkeit führt“, erklärt Dr. Schaefer, warum der Verzicht auf diese Genussmittel so wichtig ist. Wer sich hingegen regelmäßig bewegt oder leichtes Ausdauertraining macht, fördert die Durchblutung der Gefäße. Fettarme und vitaminreiche Ernährung trägt ebenfalls dazu bei. Vor allem flavonoidreiche Nahrungsmittel wie etwa Zitrusfrüchte oder rote Beeren schützen die Potenz. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend, immunstabilisierend und schützen den Körper vor freien Radikalen. Wichtig ist darüber hinaus, psychischen Druck zu vermeiden. Entspannung und Ablenkung beruhigen nämlich nicht nur die Nerven, sondern beleben auch das Liebesleben.

[www.urologen-nrw.de](http://www.urologen-nrw.de)