

Manneskraft erhalten: was jeder selbst tun kann

Lebenswandel wirkt sich enorm auf das Stehvermögen aus

Köln, Oktober 2011. Potenz steht beim starken Geschlecht für Stärke, Kraft und Männlichkeit schlechthin. Kein Wunder also, dass Einschränkungen des Stehvermögens als eine der größten Sorgen unter Männern gelten und für viele dann eine Welt zusammenbricht. Tatsächlich kommen Erektionsstörungen relativ häufig vor. Fast die Hälfte aller Männer zwischen 40 und 70 Jahren leiden gelegentlich darunter, ein Viertel der Betroffenen sogar häufiger. Doch viele vermeiden es aus Scham, sich einem Urologen anzuvertrauen. Ein fataler Fehler. Denn je früher Mediziner sogenannte erektile Dysfunktionen behandeln, desto besser die Heilungschancen.

Psychische Belastungen wie Depressionen, Stress oder Probleme in der Partnerschaft gelten als häufige Auslöser für Impotenz. „In manchen Fällen führen jedoch auch organische Ursachen wie Durchblutungsmangel, Diabetes, unerkannte Herz- oder Schilddrüsenerkrankungen sowie die Einnahme bestimmter Medikamente dazu, dass die Erektion nicht oder nur teilweise einsetzt“, weiß Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer der Uro-GmbH Nordrhein, einem Zusammenschluss niedergelassener Urologen. Welche Ursache genau vorliegt und welche Therapie sinnvoll erscheint, kann jedoch nur ein Urologe nach einem ausführlichen Gespräch und eingehender Untersuchung klären. Eine wichtige Rolle spielt auch das männliche Geschlechtshormon Testosteron. Es ist eine Art Alleskönner und für viele Funktionen im männlichen Körper – vom Gehirn über den Stoffwechsel, Muskel- und Knochenfunktion, Samenproduktion bis hin zur Gliedversteifung – verantwortlich. Die Bestimmung des Hormonspiegels stellt daher einen wichtigen Teil der urologischen Untersuchung dar.

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

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

Anhand eines Fragebogens erhält der Facharzt bereits im Vorfeld Hinweise auf einen Hormonmangel.

Liegen jedoch keine medizinischen Gründe vor, leisten Betroffene auch mit gewissen Verhaltensänderungen im Alltag einen Beitrag dazu, ihre Standfestigkeit zu verbessern und ihre Potenz bis ins hohe Alter zu erhalten. „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. Sinnvolle Alternative: regelmäßige Bewegung. Leichtes Ausdauertraining fördert die Durchblutung der Gefäße, verhindert Übergewicht und beugt so Impotenz vor. Fettarme und vitaminreiche Ernährung trägt ebenfalls dazu bei. Denn ein hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck vermindern die Blutzufuhr in den Penis. Auch eine schwache Muskulatur des Beckenbodens beeinträchtigt die Erektion. Entsprechendes Training hilft, Dauer und Stärke zu erhöhen. Einfach den Harnstrahl beim Toilettenbesuch kurz unterdrücken oder die Muskeln im Lendenbereich mehrmals am Tag anspannen. Last but not least gilt es, psychischen Druck zu vermeiden. „Bei starker Anspannung strömt das Stresshormon Adrenalin in die Arterien und löst unter Umständen eine Verhärtung der Blutgefäße aus“, warnt Dr. Schaefer. Entspannung und Ablenkung beruhigen demzufolge nicht nur die Nerven, sondern bereichern zugleich das Liebesleben. Nähere Informationen unter www.uro-gmbh.de.

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst – Große Düwelstraße 28 - 30171 Hannover
robst@komm-public.de - fon: 0511-89 88 10-11 - fax: 0511-89 88 10-10

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