KHK-Infobrief
SBK-MedPlus-Informationen für Patienten mit KHK

Starke Leistung. Ganz persönlich.

Erektile Dysfunktion – warum Reden so wichtig ist!

Erektionsstörung, Impotenz, Erektile Dysfunktion (ED) – wie man sie auch nennen mag, Potenzprobleme treffen Männer, wo sie am empfindlichsten sind: mitten in ihrer Männlichkeit. Bleiben Sie in dieser Situation nicht allein! Offene Gespräche mit der Partnerin und dem Arzt eröffnen in vielen Fällen Wege und Möglichkeiten, zu einer erfüllten Sexualität zurückzufinden.

Erektile Dysfunktion – was ist das? Fast jeder Mann erlebt in seinem Leben Situationen, in denen ihm sein Penis den Dienst versagt. Gelegentlich schwächere oder ausbleibende Erektionen sind durchaus normal. Eine behandlungsbedürftige Störung liegt nur dann vor, wenn das Problem über eine längere Zeit besteht. Laut der deutschen Gesellschaft für Urologie (DGU) beschreibt die Erektile Dysfunktion „ein chronisches Krankheitsbild von mindestens 6-monatiger Dauer, bei dem mindestens 70% der Versuche, den Geschlechtsverkehr zu vollziehen, erfolglos sind."

Häufig körperliche Ursachen. Die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Erektion ist ein komplexer Vorgang und entsprechend vielfältig können die Gründe für eine Erektile Dysfunktion sein. Bei Männern über 50 Jahren liegen in 70 Prozent der Fälle körperliche Ursachen zugrunde, am häufigsten eine Arterienverkalkung (Arteriosklerose). Sie ▶

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

über Erektionsstörungen spricht keiner gerne, vor allem wenn er selbst davon betroffen ist. Es lohnt sich jedoch, die eigene Scham zu überwinden. Denn Offenheit – der Partnerin und dem Arzt gegenüber – ist ein wichtiger und erster Schritt, um das Problem Erektile Dysfunkton aktiv anzugehen und erfolgreich zu bewältigen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit.
Ihre SBK

2 Erektile Dysfunktion – warum Reden so wichtig ist!

3 Kühle Tipps für heiße Tage
Kalium und Magnesium – Mineralien fürs Herz

4 Kurz berichtet

Erektile Dysfunktion – welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Orale Medikamente* (PDE-5-Hemmer, z. B. Viagra®)

- entspannen die Penismuskulatur und verbessern das Einströmen von Blut (Wirkung nach 15 – 60 min)
- die Tabletten wirken nicht luststeigernd und nur dann, wenn der Mann sexuell erregt ist

Lokale Medikamente*

- werden in den Schwellkörper gespritzt bzw. als Zäpfchen in die Harnröhre an der Penisspitze verabreicht
- verstärken den Blutfluss im Penis (Wirkungseintritt nach ca. 10 – 15 min)

Mechanische Hilfsmittel

- **Vakuumpumpe:** durch den erzeugten Unterdruck strömt Blut in den Penis und es kommt zur Erektion
- **Penisring:** verhindert einen vorzeitigen Blutabfluss und unterstützt so den Erhalt einer Erektion

Schwellkörperimplantat

- bei schweren Erektionsstörungen
- in die Schwellkörper werden zwei Zylinder eingesetzt, die über eine Pumpe im Hodensack mit Flüssigkeit aus einem Reservoir im Bauchraum befüllt werden

* Die Kostenübernahme der gesetzliche Krankenversicherung für Medikamente zur Behandlung einer erektilen Dysfunktion ist ausgeschlossen.

▶ schädigt die feinen, empfindlichen Gefäße im Penis und stört damit seine Durchblutung. Aber auch z. B. Medikamente, Schilddrüsenerkrankungen, eine gutartige Vergrößerung der Prostata oder ein Testosteronmangel können das Lustempfinden bzw. die Erektionsfähigkeit beim Mann beeinflussen. Zusammen mit Ihrem Arzt können Sie solchen organischen Faktoren auf den Grund gehen – mit guten Aussichten auf eine erfolgversprechende Behandlung. In jedem Fall kann er Ihnen in den meisten Fällen wirksame Hilfsmittel und weitere Therapieoptionen (siehe Kasten oben) anbieten, die Ihnen auch bei dauerhaft gestörter Potenz ein weitgehend normales Sexualleben ermöglichen.

Immer auch eine Kopfsache. Wer die Erfahrung macht, im Bett nicht mehr „seinen Mann stehen" zu können, stürzt in ein wahres Gefühlschaos. Viele Männer geraten dadurch in einen regelrechten Teufelskreis. Denn Angst, Anspannung und Stress sind echte Lustkiller und befeuern die Impotenz zusätzlich. Neben der Betreuung durch einen Urologen können daher auch psychologische Angebote eine wertvolle Unterstützung sein. Hilfe in seelisch belastenden Situationen erhalten Sie z. B. bei der **Psychologischen Beratung der SBK**. Ein geschulter Experte berät Sie vertraulich und persönlich, eröffnet Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten und vermittelt Ihnen bei Bedarf weitere Kontakte, z. B. zu anderen Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen. Mit Ihren Fragen oder zur Terminvereinbarung wenden Sie sich einfach an Ihren Kundenberater oder rufen Sie uns kostenfrei unter ▶ **0800 0 725 725 725 0** an.

Anders als vorher, aber nicht unbedingt schlechter. Das Thema Erektionsstörungen betrifft immer beide Partner und ist ein Problem, dass Sie nur zusammen lösen können. Dabei gilt die Devise: Reden ist Gold. Denn wer die Gefühle, Erwartungen und Ängste des anderen kennt, kann sie auch verstehen. „Sie hält mich bestimmt für einen Versager", „Vielleicht liegt es ja an mir und er findet mich einfach nicht mehr attraktiv" – ein Gespräch hilft, solche Befürchtungen, die beide Partner im Kopf mit sich tragen, auszuräumen und damit zu einem unbefangenen Umgang miteinander zurückzufinden. Viele Paare machen die schöne Erfahrung, dass die neue Offenheit sie einander wieder näherbringt und ihre Beziehung und Sexualität sogar belebt. Trauen Sie sich, mit Ihrer Partnerin Neues auszuprobieren. In der Liebe gibt es viele Spielarten, die Mann wie Frau eine befriedigende Intimität erleben lassen – auch ohne Erektion.

Gesund bleiben für die Liebe. Eine Erektile Dysfunktion lässt sich heute gut behandeln. Doch auch Sie selbst können ganz entscheidend zum Therapieerfolg beitragen: indem Sie sich regelmäßig bewegen, sich ausgewogen ernähren, zum Nichtraucher werden sowie Übergewicht, Stress und den Konsum von Alkohol reduzieren. Dies zahlt sich gleich mehrfach für Sie aus: Ein gesunder Lebensstil tut nicht nur Ihrem Herzen gut, sondern auch Ihrem Sexualleben – weil er die Gefäße im ganzen Körper schützt und stärkt.

Kühle Tipps für heiße Tage

Der Sommer ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Aber gleich Temperaturen über 30 °C? Was schon Gesunde nicht so einfach wegstecken, kann vor allem ältere Menschen und Herz-Kreislauf-Patienten belasten: Bei großer Hitze weitet der Körper die Gefäße und gibt vermehrt Flüssigkeit in Form von Schweiß ab. Was kurzfristig Kühlung verschafft, lässt jedoch den Blutdruck abfallen und kann zu Müdigkeit, Schwindel bis hin zum Kreislaufkollaps führen. So beugen Sie Hitzebeschwerden vor und kommen gut durch den Sommer:

Viel trinken. Wer viel schwitzt, verliert schnell mehrere Liter Wasser. Auch Menschen, die z. B. wegen einer Herzschwäche normal nicht so viel trinken dürfen, sollten an heißen Tagen die Flüssigkeitszufuhr etwas steigern. Wieviel erlaubt ist, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt. Der optimale Durstlöscher ist Mineralwasser, pur oder vermischt mit Fruchtsäften. Abzuraten ist von alkoholischen Getränken – sie erweitern die Gefäße und entziehen dem Körper zusätzlich Wasser.

Raus aus der Hitze. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den hitzegewohnten Südländern und verlegen Sie Aktivitäten in die angenehmen Morgen- und Abendstunden. Verbringen Sie die Mittagshitze im Schatten oder in der kühlen Wohnung und legen Sie bei Kreislaufproblemen so oft es geht Ihre Beine hoch. Mit feuchten Tüchern auf Stirn, Nacken oder Waden können Sie sich wohltuende Kühlung verschaffen.

Leichte Kost. Üppige Mahlzeiten belasten Herz und Kreislauf. Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt, fettarme Gerichte und reichlich knackiges Gemüse und Obst sind bei Hitze die bekömmlichere und gesündere Wahl.

Den Blutdruck im Blick. Hochdruckpatienten, die im Winter mit ihren Medikamenten gut eingestellt waren, können im Sommer auf einmal einen zu niedrigen Blutdruck haben. Die regelmäßige Blutdruckmessung zeigt Ihnen dies rasch und zuverlässig auf. Mit Ihrem Arzt können Sie dann beraten, ob Sie Ihre Blutdrucksenker eventuell vorübergehend in einer niedrigeren Dosis einnehmen, um die Blutdruckwerte wieder zu stabilisieren.

Kalium und Magnesium – wichtige Mineralien fürs Herz

Mit jedem Schlag hält das Herz den Blutkreislauf am Laufen. Damit es sich gleichmäßig und geordnet zusammenziehen kann, braucht das Herz Kalium und Magnesium. Denn diese Mineralstoffe sind wichtig, damit sich am Herzen elektrische Impulse bilden und von Zelle zu Zelle weitergeleitet werden. Eine gute Versorgung mit Kalium und Magnesium lohnt sich: Sie unterstützen damit die gesunde Herztätigkeit und beugen Rhythmusstörungen vor.

Regelmäßig zur Kontrolle. Bei Kalium und Magnesium ist die richtige Dosis (siehe Kasten) von entscheidender Bedeutung. Denn egal ob zu wenig oder zu viel davon – beides kann das Herz außer Takt bringen und es zu schnell, unregelmäßig oder zu langsam schlagen lassen. Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt daher besonders Menschen mit einer Herzerkrankung, den Magnesium- und Kaliumspiegel im Blut regelmäßig überprüfen zu lassen. Dies gilt vor allem in folgenden Fällen:

- **bei einer zusätzlichen Nierenerkrankung:** Sie kann die Ausscheidung von Elektrolyten über den Urin stören.
- **bei Einnahme bestimmter Medikamente:** Die meisten Blutdrucksenker (z. B. Diuretika, ACE-Hemmer, Sartane, Aldosteronantagonisten) oder auch Digitalispräparate beeinflussen den Mineralstoffhaushalt. ▶

Magnesium & Kalium – wie viel soll es sein?

Für die Konzentration im Blut gelten laut der Deutschen Herzstiftung die folgenden Normbereiche:

- **Magnesium:** 0,7 – 1,05 mmol/l
- **Kalium:** 3,6 – 4,8 mmol/l

- **bei Herzschwäche**, um Rhythmusstörungen zu vermeiden, die zu einer gefährlichen Verschlechterung der Herzleistung führen können.
- **bei Herzrhythmusstörungen:** Ausgeglichene Magnesium- und Kaliumwerte können helfen, die Beschwerden zu lindern und den Herzschlag zu harmonisieren.

Gut versorgt mit Mineralien. Wenn Sie sich ausgewogen und gesund ernähren, brauchen Sie sich in der Regel keine Sorgen zu machen, zu wenig Kalium oder Magnesium aufzunehmen. Einen leichten Mangel können Sie in vielen Fällen schon allein dadurch ausgleichen, indem Sie bestimmte Lebensmittel häufiger auf den Speiseplan setzen. Gute Kaliumlieferanten sind z. B. Obst und Gemüse, vor allem Bananen, Trockenobst, Kartoffeln oder Fenchel. Magnesium ist besonders reichlich in Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen) sowie in Getreideprodukten, Nüssen und Trockenobst enthalten.

Kalium und Magnesium als Pille?
Experten raten: Nehmen Sie frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel mit Kalium und Magnesium nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ein. Denn eine Überdosierung dieser Mineralien kann die Herzfunktion empfindlich stören. Bei einem nachgewiesenen Mangel kann Ihnen Ihr Arzt geeignete Medikamente verordnen. Sie sind in ihrer Zusammensetzung genau auf Ihren Bedarf abgestimmt und sorgen dadurch für eine optimale Einstellung Ihres Mineralstoffwechsels.

Kurz berichtet:

Jetzt durchstarten mit der 10.000 Schritte-Aktion. Haben Sie Lust, aktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Dann entscheiden Sie sich einfach für mehr Bewegung und machen Sie mit bei der 10.000 Schritte-Aktion der SBK! Die bringt Sie richtig in Schwung und hält Sie fit. Das Schöne daran: Sie lässt sich bequem in den Alltag integrieren – sogar während der Arbeit. Das A und O ist Ihr persönlicher Schrittzähler, den Sie bei der Anmeldung erhalten. Er zählt stetig mit – egal, ob Sie zum Einkaufen oder in die Kantine gehen. Ihre erreichten Schritte geben Sie in Ihr persönliches Internet-Tagebuch ein. Jedes Mal, wenn Sie in Ihr Tagebuch schauen, sehen Sie anhand Ihrer gewählten Route auf einer virtuellen Karte, wie weit Sie bereits gekommen sind.

Die Teilnahme ist kinderleicht: Informieren Sie sich unter ▶ **www.10000-schritte.de** und melden Sie sich dort einfach online an. Bei Fragen helfen wir Ihnen auch gern persönlich über unser kostenloses SBK Kundentelefon weiter: ▶ **0800 0 725 725 725 0** *

* gebührenfrei innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Muss es noch Papier sein?

Seit 2014 können Sie unseren KHK-Infobrief auch im Internet lesen und kostenlos herunterladen. Sie wollen umweltfreundlich Papier einsparen und möchten auf die 2-mal jährlich erscheinende Druckausgabe zugunsten der Online-Version verzichten? Dann senden Sie uns gerne einfach eine E-Mail an **dmp-infobrief@sbk.org**. Die aktuelle digitale Version des Infobriefes finden Sie immer unter: ▶ **www.sbk.org/khk**

SBK-Gesundheitstelefon MedPlus
0800 0 725 725 700 2
(gebührenfrei*)

* Innerhalb Deutschlands; aus dem Ausland erreichen Sie uns telefonisch unter +49 89 444 570 90 zu den im Ausland geltenden Telefongebühren.

Hinweis
Die vorliegenden Inhalte dienen ausschließlich der Information. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die sorgfältig recherchiert wurden und dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung entsprechen. Die Informationen sind in keinem Fall Ersatz für die ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Herausgeber
SBK
80227 München

Redaktion
SBK: Bärbel Bächlein
4sigma GmbH:
Dr. Christina Weber
Medizinisches Lektorat:
Dr. Gabriele Stumm

Kontakt
Fax: 089 950084-10
E-Mail: info@4sigma.de
Internet: www.4sigma.de, sbk.org

Bildnachweis
alle fotolia

Gedruckt auf Enviro Top, einem zertifizierten Recyclingpapier