

Diabetes > Erektile Dysfunktion

1. Das Wichtigste in Kürze

Eine Diabeteserkrankung kann das Sexuelleben beeinflussen. Vor allem für Männer, die an Diabetes erkrankt sind, können diabetesbedingte Potenzprobleme zu einer schweren Lebenskrise führen. Umgekehrt können Potenzprobleme aber auch der erste Hinweis auf eine Erkrankung sein.

2. Diabetes und ED

Kommt über einen längeren Zeitraum keine Erektion zustande, spricht die Medizin von einer Erektilem Dysfunktion (ED).

Zwischen einer ED und einer Diabetes-Erkrankung kann durchaus ein Zusammenhang bestehen - in zweierlei Hinsicht:

- Eine Erektionsstörung kann eine **Folge** der Erkrankung sein. Das Risiko einer Erektionsstörung ist für Männer mit Diabetes 2-3 Mal so hoch wie bei Männern ohne Diabetes. Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Häufigkeit von Erektionsstörungen.
- Erektionsstörungen sind ein **Hinweis** auf eine mögliche Diabetes-Erkrankung und/oder auf eine Koronare Herzkrankheit. Patienten mit Diabetes sollten Erektionsstörungen deshalb ernst nehmen, ihren Arzt informieren und um eine kardiologische Untersuchung bitten.

3. Ursachen

Folgende Ursachen können bei Diabetikern zu einer ED führen:

- Über eine längere Dauer **erhöhte Blutzuckerwerte** können Nerven und Blutgefäße im Penis schädigen. Das komplexe Zusammenspiel zwischen Nerven und Blutgefäßen, das für die Erektion sorgt, wird dadurch gestört. Durchblutungsstörungen beeinträchtigen den Schwellkörper, diabetisch bedingte Nervenschädigungen können die Reizleitung zwischen Gehirn und Penis beeinträchtigen. Daher sollten die Blutzuckerwerte regelmäßig kontrolliert und auf eine gute medikamentöse Einstellung der Erkrankung geachtet werden. Sind die Blutzuckerwerte nur kurzzeitig erhöht, kann unter Umständen mit der Normalisierung der Werte auch die ED wieder verschwinden.
- Die Einnahme von **Medikamenten** (z.B. Antidiabetika, blutdrucksenkende Mittel) kann unter Umständen die Erektionsfähigkeit beeinflussen. Hier ist immer ein Gespräch mit dem Arzt sinnvoll, um eventuell auf Alternativprodukte ohne diese Nebenwirkung umzustellen. Von einem selbstständigen Absetzen der Medikamente ist dringend abzuraten.
- **Hormonstörungen** können ebenfalls zu einer ED führen. Männer mit Diabetes produzieren weniger Testosteron. Der Mangel an Testosteron (Hypogonadismus) kann mit einer Hormontherapie behoben werden.
- Chronische Erkrankungen wie Diabetes führen bei den Betroffenen oft zu **psychischen Belastungen**, die sich auch negativ auf die Erektionsfähigkeit auswirken können. Die Erektionsstörung ist dann von Versagensängsten begleitet, was die Störung nur noch verstärkt und aufrecht erhält. Der Betroffene kommt dann in einen Teufelskreis, aus dem er ohne Hilfe nur schwer wieder herausfindet. Daher sollte selbst bei organischen Ursachen einer ED die psychische Komponente immer mit bedacht werden.

Da die Ursachen für eine ED vielfältig sein können, ist vor dem Beginn einer Therapie eine gründliche Diagnose unerlässlich. Neben dem Arztgespräch können hier unter anderem die Blutabnahme zur Hormonbestimmung und ein Schwellkörperinjektionstest zur Diagnostik gehören.

4. Behandlung

Grundsätzlich sind die optimale Blutzuckereinstellung und ein gesunder Lebensstil wichtig: Kein Übergewicht, gesunde Ernährung, Bewegung, nicht rauchen (Näheres unter [Rauchentwöhnung](#)), wenig Alkohol.

Potenzsteigernde Medikamente können helfen, allerdings ist ihre Wirksamkeit bei Diabetes oft eingeschränkt. Grundsätzlich sollten sie nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen und dosiert werden.

Mehr zur Therapie unter [Erektile Dysfunktion](#).

5. Verwandte Links

[Ratgeber Diabetes](#)

[Diabetes](#)

[Diabetes > Allgemeines](#)

[Diabetes > Behandlung](#)

[Diabetes > Verhaltenstipps](#)

[Diabetes > Sport](#)

[Diabetes > Ernährung](#)

[KHK > Sexualität](#)

[Psychotherapie](#)