

## Erektile Dysfunktion

### 1. Das Wichtigste in Kürze

Bei jedem Mann kommt es gelegentlich vor, dass keine Erektion erreicht oder aufrechterhalten werden kann, vor allem in Zeiten starker Stressbelastung. Wenn diese Störung jedoch über einen längeren Zeitraum anhält und dadurch die Lebensqualität erheblich eingeschränkt wird, spricht die Medizin von einer erektilen Dysfunktionsstörung. Hier ist eine umfangreiche Diagnose durch den Arzt notwendig, denn die Ursachen einer erektilen Dysfunktionsstörung sind vielfältig und bestimmen die Therapie.

### 2. Definition

Von einer erektilen Dysfunktionsstörung (ED, umgangssprachlich auch als Impotenz bezeichnet) spricht man, wenn in einem Zeitraum von einem halben Jahr in mehr als 70 % der Versuche keine für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreichende Erektion erreicht oder aufrechterhalten werden kann.

### 3. Ursachen einer ED

Eine Erektion ist ein komplexer Vorgang, bei dem Sinnesreize und Körperfunktionen nahtlos zusammenwirken müssen. Nimmt das Gehirn einen sexuellen Reiz wahr, sendet es durch Nervenimpulse anregende Signale über das Rückenmark zum Penis. Dieser schwillt dann in einem Wechselspiel zwischen Blutzufuhr und -abfuhr an. Es entsteht eine Erektion.

Eine Störung dieses Ablaufs kann körperliche oder/und psychische Ursachen haben.

#### 3.1. Psychische Ursachen

Bei einer psychischen Ursache werden bei der Wahrnehmung eines sexuellen Reizes mehr erektionshemmende als erektionsfördernde Nervensignale erzeugt. Risikofaktoren für psychische Ursachen sind:

- Partnerschaftsprobleme
- Stress, Angst um den Arbeitsplatz, finanzielle Probleme
- Versagensängste, unrealistische Erwartungen
- Depressionen
- Traumatische sexuelle Erfahrungen
- Ungeklärte sexuelle Orientierung

#### 3.2. Körperliche Ursachen

Bei den körperlichen Ursachen gibt es mehrere Schädigungen, die zu einer Erektionsstörung führen können:

- Schädigung bei Blutzufuhr oder Blutabfluss (vaskuläre Ursache)
- Schädigung im zentralen oder peripheren Nervensystem (neurogene Ursache)
- Hormonstörung (endokrine Ursache)
- Schädigung des Schwellkörpergewebes (kavernöse Ursache)

Risikofaktoren für eine organisch bedingte erektile Dysfunktionsstörung sind:

- Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Arterienverkalkung (Arteriosklerose)
- [Diabetes mellitus](#)
- Neurologische Erkrankungen: Multiple Sklerose (MS), Parkinson
- Operationen im kleinen Becken an Prostata, Darm, Blase und bei Leistenbruch
- Bandscheibenvorfall, Verletzungen an Wirbelsäule oder Becken, Querschnittslähmung
- Übergewicht, Schlafapnoe
- Leber- und Nierenleiden
- Rauchen, Alkoholmissbrauch, Drogenkonsum
- Nebenwirkungen von Medikamenten

### 4. Diagnostik

Da die Ursachen für eine ED vielfältig sein können, ist es unerlässlich, dass vor dem Beginn einer Therapie

eine gründliche Diagnostik durchgeführt wird. Neben einem ausführlichen Arztgespräch inklusive einer Sexualanamnese, kommen u.a. körperliche und neurologische Untersuchungen, Labortests zur Hormonbestimmung und Schwellkörperinjektionstests zur Anwendung.

## **5. Therapiemöglichkeiten bei einer ED**

Für eine ED gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten:

### **5.1. Lebensstiländerung**

In vielen Fällen ist bereits die Änderung des Lebensstils ein erster Schritt, einer ED entgegenzuwirken. Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigen eine ED.

### **5.2. Medikamentöse Behandlung**

Es gibt derzeit verschiedene Wirkstoffe, die für eine Behandlung von ED in Frage kommen. Dabei können die Wirkweise und Nebenwirkungen bei den Patienten individuell sehr unterschiedlich sein. Daher sollte die Behandlung mit dem Arzt abgesprochen werden.

Arzneimittel, bei denen die Erhöhung der Lebensqualität im Mittelpunkt steht, sind von der Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung ausgeschlossen (§ 34 Abs. 1 SGB V). Die Krankenkassen übernehmen deshalb keine Arzneimittelkosten zur Behandlung einer ED.

### **5.3. Vakuumerektionshilfe**

Auch Vakuumpumpe genannt. Dies ist ein durchsichtiger Plastikzylinder, der über den Penis geschoben wird. Eine Pumpe erzeugt einen Unterdruck, so dass Blut in den Schwellkörper fließt. Liegt eine ausreichende Erektion vor, wird durch einen Saugring der Rückfluss des Blutes verhindert.

Die Vakuumerektionshilfe ist im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkasse gelistet (Produktgruppe 99.27.02) und kann von der Krankenkasse übernommen werden. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung.

Mehr Informationen zur Kostenübernahme unter [Hilfsmittel](#).

### **5.4. Testosteron-Ersatztherapie**

Liegt eine hormonelle Ursache für die ED vor, kann die Ersatz-Therapie den Testosteronmangel ausgleichen.

Die Testosteron-Ersatztherapie wird in der Regel nach ärztlicher Verordnung von der Krankenkasse übernommen, wenn ein Hormonmangel nachweislich vorliegt. Das Hormon kann z.B. durch eine Spritze oder durch ein Gel zum Auftragen verabreicht werden. Die Darreichungsformen unterscheiden sich hinsichtlich Wirkung und Nebenwirkungen. Prostatakrebs ist eine Kontraindikation, eine Testosteron-Ersatztherapie sollte in diesem Fall vermieden werden.

### **5.5. Psychotherapeutische Behandlung**

Durch die ED kann das Selbstwertgefühl herabgesetzt werden. Neben Versagensängsten können auch starker Stress und Depressionen zu einer ED beitragen. Selbst wenn eine organische Ursache vorliegt, geht sie meist mit einer psychischen Beeinträchtigung einher. Die Behandlung der psychischen Faktoren sollte deshalb immer mitbedacht werden, es muss allerdings nicht immer gleich eine Psychotherapie erfolgen. Oft bietet schon der Austausch in einer Selbsthilfegruppe oder eine Sexualberatung Entlastung (Adressen siehe unten).

Bei schwierigeren Fällen ist aber eine psychotherapeutische Behandlung anzuraten. Diese kann von psychologischen Psychotherapeuten durchgeführt werden und ist eine Leistung der Krankenkasse. In der Regel ist es sehr hilfreich, wenn die Partnerin in die Therapie und Beratung mit einbezogen wird.

Mehr zur [Psychotherapie](#).

### **5.6. Schwellkörper-Implantat**

Ein Implantat sollte als letzte Möglichkeit in Betracht gezogen werden, wenn andere Therapien nicht erfolgreich waren. Operativ wird ein Kunststoffzylinder eingeführt, mit dessen Hilfe eine Erektion erzeugt werden kann. Der Eingriff kann nicht rückgängig gemacht werden, weil dabei große Teile der Schwellkörper zerstört werden. Es gibt biegsame Implantate, die den Penis dauerhaft versteifen und auffüllbare hydraulische Implantate. Letztere kommen einer natürlichen Erektion am nächsten und sind von außen nicht zu erkennen. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse erfolgt nur nach gründlicher Prüfung unter der

Voraussetzung, dass der Eingriff medizinisch notwendig ist. Wegen der erheblichen Mehrkosten des hydraulischen Implantats ist bei dieser Variante oft eine Einzelfallprüfung der Krankenkasse notwendig.

## 6. Wer hilft weiter?

### **ISG e.V. Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit**

Hugstetterstr. 55, 79106 Freiburg

Infotelefon und anonyme Beratung bei erektiler Dysfunktion unter 0180 5558484, Mo 16–18 Uhr, Fr 10–12 Uhr (14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Ct./Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

E-Mail: [info@isg-info.org](mailto:info@isg-info.org)

[www.isg-info.de](http://www.isg-info.de)

### **Impotenz Selbsthilfe**

Vertreten durch Michael Scheffler

Liebigstr. 16, 04103 Leipzig

Telefon: 0341 9632800

E-Mail: [info@selbsthilfe-impotenz.org](mailto:info@selbsthilfe-impotenz.org)

[www.selbsthilfe-impotenz.org](http://www.selbsthilfe-impotenz.org)

### **Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz)**

Erektionsstörung: Ursachen, Behandlung, Kosten, Erfahrungen - von Betroffenen

Telefon: 0157 33947904 (mobil) oder 030 76689521 (Bernhard)

E-Mail: [kontakt@impotenz-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@impotenz-selbsthilfe.de)

[www.impotenz-selbsthilfe.de](http://www.impotenz-selbsthilfe.de)

## 7. Verwandte Links

[Hilfsmittel](#)

[Künstliche Befruchtung](#)

[Psychotherapie](#)

[Opiate und Opioide](#)

[Diabetes > Erektile Dysfunktion](#)

[Prostatakarzinom > Partnerschaft und Sexualität](#)

[Nierenerkrankungen > Sexualität](#)

[Stoma](#)

[Rauchentwöhnung](#)