Erektile Dysfunktion

Das Wichtigste in Kürze

Bei jedem Mann kommt es gelegentlich vor, dass er keine Erektion erreicht oder aufrechterhalten kann, vor allem in Zeiten starker Stressbelastung. Wenn Erektionsstörungen jedoch über einen längeren Zeitraum anhalten 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. Bei erfolgloser Behandlung kann ein Grad der Behinderung (GdB) anerkannt werden.

Was ist eine erektile Dysfunktion (ED)?

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.

Was sind die 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.

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

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
  Eine detaillierte Liste dazu bietet die Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz) unter www.impotenz-selbsthilfe.de > Ursachen > Medikamentenliste. Der Umstieg auf ein anderes Präparat kann das Problem unter Umständen lösen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Ist ED ein Vorbote für andere Erkrankungen?

Bei Erektionsstörungen sollte auch deshalb ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden, weil dadurch andere Erkrankungen erkannt werden können, die damit in Zusammenhang stehen. Die „Impotenz" ist ein möglicher Vorbote systemischer Gefäßerkrankungen, z.B. einer koronaren Herzerkrankung (KHK), für einen Schlaganfall oder Diabetes.

Grund dafür ist, dass die Blutgefäße am Penis bei Arterienverkalkung (Arteriosklerose) früh betroffen sind, weil sie sehr fein sind. Etwa die Hälfte der Männer (Der Anteil schwankt je nach Studie), bei denen eine KHK diagnostiziert wurde, hatten vorher schon Erektionsprobleme.

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.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es bei einer ED?

Für eine ED gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten:

Lebensstiländerung

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

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. Auch wenn das Sprechen über das Problem nicht einfach ist, sollten Betroffene die Behandlung unbedingt mit einem Arzt abklären. Für Medikamente ist Folgendes zu beachten:

- Medikamente gegen ED sind in Deutschland **verschreibungspflichtig**.
- Aber: Medikamente bei denen die Erhöhung der Lebensqualität im Mittelpunkt steht, sind von der Leistungspflicht der gesetzlichen Krankenversicherung ausgeschlossen (§ 34 Abs. 1 SGB V), Näheres unter Krankenbehandlung.
- Die Krankenkassen **zahlen** deshalb **keine** Medikamente zur Behandlung einer ED.

Praxistipp

Nehmen Sie potenzsteigernde Medikamente **nur dann** ein, wenn sie Ihnen **verschrieben** wurden und Sie diese in einer **Apotheke** oder einer in Deutschland **zugelassenen** Versandapotheke gekauft haben. Zugelassene Online-Apotheken verkaufen potenzsteigernde Mittel **nur**, wenn Sie dafür ein Rezept haben.

Beachten Sie beim Einkauf:

- Die – vor allem im Internet – zu vergleichsweise niedrigen Preisen angebotenen Produkte sind oft **Fälschungen**. Sie können **gesundheitsschädliche** Inhaltsstoffe enthalten und/oder zu viel oder zu wenig Wirkstoff.
- Seien Sie kritisch bei Angaben wie „rein pflanzlich". Die Mittel können harmlos (und wirkungslos) sein oder verbotene Substanzen enthalten.
- Es ist **strafbar**, rezeptpflichtige potenzsteigernde Mittel ohne Rezept anzubieten. Solche Angebote sind daher immer kriminell.
- Wer potenzsteigernde Medikamente ohne Verschreibung außerhalb einer Apotheke kauft, muss mit einem hohen **Bußgeld** bei der Einfuhr aus dem Ausland (§ 97 Abs. 2 Nr. 8 AMG) oder einem **Strafverfahren** beim Kauf von Fälschungen (§ 96 Nr. 18e AMG) rechnen. Außerdem kann der Verdacht aufkommen, Sie wollten damit verbotenen Handel treiben.

Vakuumerektionshilfe

Eine seltene, aber mögliche Alternative zu Medikamenten ist die sog. Vakuumpumpe. 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 GKV-Hilfsmittelverzeichnis gelistet (https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de/ > Produktgruppe 99.27.02) und kann von der Krankenkasse übernommen werden. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung.

Mehr Informationen zur Kostenübernahme unter Hilfsmittel.

Testosteron-Ersatztherapie

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

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

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.

Psychotherapeutische Behandlung

Eine ED kann das Selbstwertgefühl herabsetzen. 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 entlastet schon der Austausch in einer Selbsthilfegruppe oder eine Sexualberatung (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 hilft es sehr, wenn die Partnerin in die Therapie und Beratung einbezogen wird.

Mehr zur Psychotherapie.

Praxistipp Therapie

Eine **Paartherapie** und/oder **Sexualtherapie** kann bei ED helfen. Solche Therapieangebote sind allerdings oft **keine Psychotherapie**, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden kann. Oft handelt es sich um nicht anerkannte Therapieverfahren, reine Beratung oder die Person, welche die Therapie durchführt, ist nicht bei der Krankenkasse zugelassen.

Fragen Sie daher Ihre Krankenkasse vorab, ob die gewünschte Therapie bezahlt wird oder nicht. Oder suchen Sie nach kostenlosen Angeboten der Ehe- oder Sexualberatung. Angeboten werden diese oft von Wohlfahrtsverbänden wie Diakonie oder Caritas.

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.

Digitale Hilfe

Als Unterstützung zur Behandlung von ED gibt es digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA). Das sind Programme, die auf Handys, Tablets oder PCs laufen. Sie sind zum Teil vom BfArM (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte) gelistet und zertifiziert. Dann kann ein Arzt die DiGA verordnen und die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Alle DiGA werden vom BfArM unter https://diga.bfarm.de in einem DiGA-Verzeichnis veröffentlicht. Auf Anfrage übernehmen die Krankenkassen auch die Kosten für andere Apps, Näheres unter Digitale Gesundheitsanwendungen.

Grad der Behinderung bei erektiler Dysfunktion

Eine erektile Dysfunktion wird in der Regel als Behinderung mit einem Grad der Behinderung (GdB) von 20 anerkannt, wenn eine erfolglose Behandlung nachgewiesen werden kann.

In den Versorgungsmedizinischen Grundsätzen (= Anlage zu § 2 der Versorgungsmedizinverordnung, online unter www.gesetze-im-internet.de/versmedv/anlage.html), nach denen der GdB bemessen wird, steht die erektile Dysfunktion unter 13.2 mit dem veralteten Begriff „Impotentia coeundi".

Ein höherer GdB als 20 kann nur bei **außergewöhnlichen psychischen Folgen** anerkannt werden, weil die üblichen psychischen Folgen einer erektilen Dysfunktion beim GdB von 20 schon mitberücksichtigt sind.

Wer hilft weiter?

ISG e.V. Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit
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
www.isg-info.de

Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz)

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Erektionsstörung: Ursachen, Behandlung, Kosten, Erfahrungen – von Betroffenen
Telefon: 0157 33947904 (mobil)
E-Mail: kontakt@impotenz-selbsthilfe.de
www.impotenz-selbsthilfe.de

Verwandte Links

Hilfsmittel

Künstliche Befruchtung

Psychotherapie

Opiate und Opioide

Nierenerkrankungen > Sexualität

Stoma

Rauchentwöhnung

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg