

Die Ursachen von Impotenz sind vielfältig. Bei Männern ab 50 Jahren sind es meistens andere Erkrankungen, wie Arteriosklerose oder Bluthochdruck. Dann ist die Impotenz ein wichtiges Frühwarnzeichen für diese Erkrankungen. Sie sollten auf jeden Fall behandelt werden. In etwa 30 Prozent der Fälle ist die Impotenz psychisch bedingt, besonders in der Altersgruppe bis 35 Jahre.



Das Wort *Impotenz* kommt vom lateinischen *Impotentia* und bedeutet so viel wie *Unvermögen*. Um den negativen Beigeschmack dieser Diagnose zu vermeiden und um das Problem exakter auf den Punkt zu bringen, spricht man in der Medizin meist von der *erektile Dysfunktion*, abgekürzt e.D..

Was ist eine erektile Dysfunktion?

Potenzstörungen: Die Angst ein halber Mann zu sein. Aufgrund der weit reichenden Tabuisierung sexueller Themen bzw. Probleme in unserer Gesellschaft scheuen noch immer viele Betroffene davor zurück, offen über Erektionsstörungen (Erektile Dysfunktion) zu reden.

Dabei sind nach Studien etwa 50% der über 40-jährigen zumindest zeitweise von einer erektilen Dysfunktion betroffen, wobei der Anteil mit steigendem Lebensalter zunimmt.

Heute trennen Fachleute nicht mehr streng zwischen seelischen und körperlichen Ursachen, sondern berücksichtigen bei der Diagnose und Therapie alle Faktoren der Erkrankung.

60 bis 70 Prozent der Potenzschwierigkeiten sind auf körperliche Ursachen zurückzuführen, trotzdem spielt die Seele hier eine große Rolle. **Psychische Faktoren können leichte körperliche Defekte soweit verstärken, dass im Bett nichts mehr geht.** Viele Männer empfinden eine Potenzstörung als Schwächung ihrer männlichen Identität.

Wer über einen längeren Zeitraum keine Erektion bekommen kann, fühlt sich schnell als halber Mann. Die Angst vor einem erneuten Versagen der Männlichkeit verstärkt wiederum die erektile Dysfunktion - ein Teufelskreis.

Bei 30 bis 40 Prozent der Patienten ist die Ursache für die mangelnde Erektionsfähigkeit rein psychisch. Sexualwissenschaftler und Psychologen sehen sexuelle Störungen in erster Linie als verschlüsselte Botschaften von Körper und Seele.

Wenn der Penis streikt, können Hemmungen oder Ängste dahinter stecken, aber auch ein Protest gegen das "Starker-Mann-Sein-Müssen", Leistungsdruck und Stress.

Was auch immer die Ursache darstellen mag, es bleibt bei der Tatsache das ein ständiges "Versagen" im Bett oder die unfähigkeit eine Errektion zu bekommen die Psyche und die Lebensqualität eines Mannes mehr belastet und verringert als alle anderen genannten Faktoren.

Weltweit sind 152 Millionen Männer von einer erektilen Dysfunktion (ED) oder Impotenz betroffen, schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Umgangssprachlich sind damit meist Erektionsstörungen gemeint, d.h. der Penis sich nicht ausreichend oder die Erektion kann nicht lange genug gehalten werden, um einen befriedigenden sexuellen Akt zu erleben.

Alleine in Deutschland seien rund vier bis sechs Millionen Männer im Alter zwischen 30 bis 70 Jahren von einer ED betroffen. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit einer Potenzstörung deutlich an. Eine medizinische Studie zeigte, dass bis zum 40. Lebensjahr nur jeder dreißigste befragte Mann unter einer ED litt, bei den 40- bis 70-jährigen waren es hingegen schon 50 Prozent der Männer.

Da es sich aber um offizielle Zahlen handelt liegt die Dunkelziffer bei einem wahrscheinlichen Multiplikator von 2-3. Demnach wäre alleine in Deutschland 12 - 18 Millionen Männer zeitweise, oft oder immer betroffen.

Diese erstaunlichen Zahlen zeigen eindeutig dass erektile Dysfunktion keine "Einzelercheinung" ist sondern eine sehr oft vorkommende Situation. Aber auch wenn diese zeigt wieviele Männer betroffen sind, so leben wir in einer Zeit die es Männern ermöglicht auch mit dieser Lebenssituation positiv umzugehen.

Was sind die Ursachen?

20 % aller Fälle sind auf **Gefäßprobleme** zurückzuführen: Arteriosklerose, [Rauchen](#) oder ein *venöses Leck* verhindern eine ausreichende Füllung mit Blut oder führen zu einem vorzeitigen Abstrom bei der Venenleckage.



Nervenerkrankungen finden sich in einem weiteren Fünftel der Fälle: Nervenschädigungen durch einen [Diabetes mellitus](#), zuviel Alkohol oder eine [Multiple Sklerose](#) wirken sich negativ aus. Operationen oder Unfälle können für die Erektion wichtige Nerven im Bereich des Beckens oder der Wirbelsäule beschädigen.

Auch ohne nachweisbaren Nervenschaden kann **Alkohol** eine e.D. verursachen: Der Verzicht auf Alkohol verbessert die Potenz in der Hälfte aller Fälle, bei rund 20 % ist einzig und allein zuviel Alkohol die Ursache für die fehlende Erektion.

Psychische Faktoren - früher als Hauptursache angesehen - dürften nach heutigen Erkenntnissen für ein Drittel aller Fälle von Erektionsproblemen verantwortlich sein. Allerdings spielen bei allen betroffenen Männern psychische Probleme eine Rolle - das Selbstgefühl sinkt und es kann zu Störungen in der Paarbeziehung durch die e.D. des Mannes kommen.

Lange Zeit hat man psychische Ursachen als ein Sammelbecken für alles gesehen, was eben nicht organisch bedingt ist. Hier hat ein Umdenken eingesetzt. **Man geht heute davon aus, dass eine erektile Dysfunktion in der Regel multifaktoriell bedingt ist, also mehrere Ursachen hat. Dies bedeutet insbesondere, dass auch eine ursprünglich rein organisch bedingte Erektionsstörung psychische Probleme hervorrufen kann, die ihrerseits die Erektionsstörung verstärken und aufrecht erhalten können.** Das kann man am Beispiel der Versagensangst gut nachempfinden. Ein- oder mehrmaliges "Versagen" führt dazu, dass der betreffende Mann bei der nächsten Gelegenheit Angst vor einem neuerlichen Versagen hat. Angst und intensive Selbstbeobachtung wirken sich aber negativ auf die Erektionsfähigkeit aus. Schon befindet "Mann" sich in einem Teufelskreis: die Versagensangst verhindert eine ausreichende Erektion und dieses Erlebnis hat eine noch größere Angst beim nächsten Mal zur Folge.

Psychische Ursachen können Stress im beruflichen oder privaten Umfeld und Leistungsdruck mit Versagensängsten sein. Ebenso können [Depressionen](#) und unbewältigte Persönlichkeits- oder Partnerschaftskonflikte Erektionsstörungen begünstigen.

Hormonelle Störungen - beispielsweise ein Mangel an männlichem Geschlechtshormon oder eine Unterfunktion der Schilddrüse sind für 10 % verantwortlich. Eine Erhöhung des [Prolaktin](#)spiegels kann ebenfalls zu Potenzproblemen führen, selbst bei normalem [Testosteron](#)werten - der genaue Mechanismus ist unbekannt.



Nebenwirkungen von Medikamenten werden bei weiteren 10 % als Ursache gefunden. Die Reihe von möglichen Kandidaten ist lang: Vor allem Mittel gegen Bluthochdruck, Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Psychopharmaka spielen in der täglichen Praxis eine große Rolle. (Beim Bluthochdruck sollte man nicht vergessen, dass der Bluthochdruck selbst ein Auslöser von Potenzstörungen sein kann.)

Therapie

Ich habe die eindeutige Erfahrung bei meinen Patienten mit erektiler Dysfunktion das die Störung in der Regel multifaktoriell bedingt ist, also mehrere Ursachen hat. Das muss auch bei der Behandlung berücksichtigt werden.

Eine sehr wirkungsvolle, individuelle Behandlung der Potenzstörung, ohne chemische Präparate und ohne die bei diesen Arzneimittel auftretenden, oftmals sehr gravierende Nebenwirkungen, sind genau so gute und oftmals sogar bessere Therapieresultate mit der Kombination von Naturheilverfahren und psychotherapeutischer Behandlung zu erzielen. Seit über 30 Jahren wende ich diese Therapiekombinationen in meiner Praxis mit gutem Erfolg an. Die körperliche und mentale Vitalität wird gefördert.

Zum individuellen, therapeutischen Einsatz kommen, je nach Problemstellung:

Akupunktur und Trad. Chin. Medizin

Homöopathie und Orthomolekular Medizin

Hypnose-therapie (Psychotherapie)

Eine gezielte Regenerationstherapie, bei organischer Schwäche

Ausschluss Umweltmedizinischer Noxen

Von dieser ganzheitlichen Kombination dürfen Sie dann allerdings auch überdurchschnittliche Erfolge erwarten. Ich sage das vor dem Hintergrund von über 30 Jahren Erfahrung.

Praxis Benner

Seit 1975 in Wuppertal

Behandlung und gesundheitliche Vorbeugung

Klaus J. Benner, Heilpraktiker

Naturheilverfahren - Umweltmedizin - Psychotherapie

42275 Wuppertal

Berliner Str. 125

Telefon: 0202 - 666615