



# Gesundheitshilfe

## informiert!

### Sicher beim Sex trotz schwachem Herzen!

**Älter werden, aber nicht auf Sex verzichten zu müssen, ist der Traum jeden Mannes. Doch in Deutschland leidet jeder Fünfte an Erektionsstörungen, die ihm den Genuss am Geschlechtsverkehr nehmen.**

Ein schwacher Trost: In Italien und England ist das genauso, und jeder achte Franzose und Spanier zwischen 50 und 80 Jahren muss wegen mangelnder Gliedsteife (= erektile Dysfunktion) auf Sex verzichten. Kein Problem, weil mit dem Alter die Lust auf Sex abnimmt? Keineswegs. Sechs- bis siebenmal haben Männer jenseits der Lebensmitte monatlich Sex, 5-10mal pro Tag denken sie daran.

#### **Aus falscher Scham gehen nur 10% der betroffenen Männer zum Arzt.**

Wenn über einige Monate morgendliche Erektionen ausbleiben, der Penis auf sexuelle Reize hin nicht steif wird, und Geschlechtsverkehr nur noch selten möglich ist, sollte der Männerarzt (Urologe) aufgesucht werden. Es gibt genug Behandlungsmöglichkeiten.

Als Tabletten, die das Sexualzentrum reizen, bieten sich Yohimbin und Apomorphin (z.B. Uprima®, Ixense®) an. Andere Tabletten, z.B. Viagra®, Cialis® oder Levitra® verhindern, dass sich die glatten Muskelzellen zusammenziehen. Sie bleiben erschlafft, was für die Schwellkörper im Penis eine Erektion bedeutet.

Neben Gel und Spritzen in den „Ort des Geschehens“ sind mechanische Hilfen wie die Penisprothese und der Vakuumapparat für Einzelfälle verfügbar.

#### **Die „Erfolgsquote“ für die Potenzpillen beträgt 70-80%.**

Bei den meisten Männern über 50 Jahren ist die mangelnde Gliedsteife körperlich bedingt. Bei den 60jährigen Männern mit Erektionsstörungen leidet jeder dritte an erhöhtem Blutdruck, jeder fünfte an Zuckerkrankheit und jeder 12. an koronarer Herzkrankheit.

Trotzdem verbessern die neuen Potenztabletten bei 70 - 80% die Erektionsfähigkeit. Dreiviertel der Männer, die über ein Jahr an Erektionsstörungen litten, können damit wieder erfolgreich sexuelle Beziehungen haben. Wie steht es aber mit dem Risiko „Tod im Bett?“

#### **Das Risiko, durch eine Liebesnacht zu sterben wird gewaltig überschätzt.**

Beim Sex steigen Herzschlag und Blutdruck kurzfristig an, das entspricht etwa 10 Min Joggen oder einem Sprint in den 2. Stock hinauf. Wer körperlich gut trainiert ist, schafft das eine wie das andere spielend.

Regelmäßiger Sport, ein gesunder Lebensstil und mindestens eine jährliche Untersuchung beim Hausarzt sind die besten Voraussetzungen für guten und sicheren Sex. Verordnete Medikamente müssen regelmäßig genommen werden.



# Gesundheitshilfe

## informiert!

### Was man(n) nicht darf:

Potenzpillen schlucken, ohne sich vorher dem Hausarzt vorzustellen. Blutdruckmessung, Belastungs-EKG, Blut- und Urinanalysen geben Auskunft, ob Sie Potenzmittel ohne Risiko nehmen dürfen. Ein gut eingestellter Blutdruck, ein mehr als vier Wochen zurückliegender behandelter Herzinfarkt oder ein Bypass sind kein Grund, auf Sex und Potenzmittel zu verzichten – nur muss der Arzt vorher sein OK gegeben haben.

NIE sollten Sie Potenzmittel wie Viagra®, Levitra® oder Cialis® nehmen, wenn Ihnen Nitrate oder Nitroglycerin verordnet wurden, da der Blutdruck dann gefährlich absinken kann.

Die Deutsche Gesundheitshilfe empfiehlt: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, der Ihnen dann andere Medikamente verschreiben kann.

**Bitte beachten Sie:** Diese Information gibt Anregungen und Hilfestellungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker allerdings nicht ersetzen. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Bei Fragen zur Selbstmedikation wenden Sie sich bitte an Ihre Apotheke oder Ihren Arzt. Hier hilft man Ihnen gerne.