

# Diabetes & Erektile Dysfunktion

*«Bleiben Sie Feuer und Flamme!»*



[www.diabetesgesellschaft.ch](http://www.diabetesgesellschaft.ch)  
Spendenkonto: PC-80-9730-7



Schweizerische Diabetes-Gesellschaft  
Association Suisse du Diabète  
Associazione Svizzera per il Diabete

## Was versteht man unter «erektile Dysfunktion»?

«Erektile Dysfunktion», abgekürzt ED, ist der medizinische Fachbegriff für Erektionsprobleme. ED ist definiert als anhaltende Schwierigkeit, eine Erektion, die für ein befriedigendes Sexualleben ausreicht, zu erlangen oder aufrechtzuerhalten.

Etwa die Hälfte aller Männer zwischen 40 und 70 Jahren sind von Erektionsproblemen betroffen, wobei diese im Alter zunehmen.

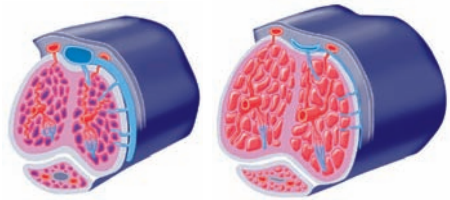
In den meisten Fällen geht die erektile Dysfunktion auf organische Ursachen zurück, d.h. sie tritt als Folge einer Grunderkrankung, einer Verletzung, einer Operation oder auch als Folge einer Medikamenteneinnahme auf.

## Wie funktioniert eine Erektion?

Die Erektion beginnt grundsätzlich im Kopf. Werden die menschlichen Sinne (Hören, Sehen, Tasten, Riechen, Schmecken) sexuell stimuliert, so sendet das Gehirn Nervenimpulse aus, welche die Muskelzellen der Blutgefäße im Penis entspannen.

Dadurch kann vermehrt Blut in den Penis einfließen und die schwammartigen Schwellkörper

füllen. Die Folge: Der Penis dehnt sich aus und wird hart.



Die sich ausdehnenden Schwellkörper ihrerseits drücken gegen die Blut abführenden Venen. So wird zusätzlich der Blutabfluss gehemmt, was die Anschwellung und Aufrichtung des Penis weiter verstärkt.

Der Blutfluss und die Gefäße spielen eine entscheidende Rolle bei der Entstehung der Erektion. Erektionsprobleme hängen daher häufig mit Krankheiten zusammen, die den Blutfluss im Körper beeinträchtigen.

## Was hat Diabetes mit Erektionsproblemen zu tun?

Bei einem ungenügend behandelten Diabetes werden die Gefäßwände durch den hohen Blutzucker geschädigt und verlieren ihre natürliche Elastizität.

Dadurch und durch weitere Gefäßbelastungen, wie beispielsweise hohen Blutdruck, entstehen Verletzungen an den Gefäßwänden, welche die Entwicklung

von Atherosklerose (Arterienverkalkung) begünstigen.

Entlang der Gefäßwände bilden sich Ablagerungen, so dass sich der Arterien Durchmesser zunehmend verengt. Das Blut kann nicht mehr ungehindert fließen.

Bei Personen mit Diabetes werden Erektionsprobleme häufig durch einen schlechten Blutzufluss in den Penis verursacht.

Durch eine Verengung der zum Penis führenden Blutgefäße kann keine ausreichende Menge Blut in die Schwellkörper gelangen. Dadurch kann der zur Erektion (oder zum Erhalt der Erektion) notwendige Druck in den Schwellkörpern nicht aufgebaut oder nicht aufrechterhalten werden.

Eine gute Blutzuckereinstellung ist eine der zentralen Massnahmen zur Behandlung der ED bei Diabetikern.

### Welche weiteren Ursachen für «ED» gibt es?

**Nervenschäden:** Nervenimpulse führen bei sexueller Reizung zur Erschlaffung der Penismuskulatur und somit zum Einströmen des Bluts in die Schwellkörper. Hohe Blutzuckerwerte können

auf Dauer die Nerven schädigen und somit Erektionsprobleme hervorrufen.

**Medikamente:** Auch die Einnahme von bestimmten Medikamenten – z.B. gegen Bluthochdruck, Herzkrankheiten oder Depressionen – kann Erektionsschwierigkeiten verursachen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob alternative Medikamente die Schwere der erektilen Dysfunktion verbessern können.

**Verletzungen und Operationen:** Operative Eingriffe im Beckenbereich (z.B. Prostata-Operationen) oder Verletzungen des Penis können Erektionsprobleme verursachen. Weiterhin sind chronische Infektionskrankheiten sowie Strahlenbehandlungen im Bereich des kleinen Beckens zu nennen.



**Psychische Belastungen:** Stresssituationen im Beruf oder in der Partnerschaft, finanzielle Sorgen oder erhöhter Leistungsdruck können psychische Ursachen für eine ED sein.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Auch heute noch lässt sich nur ein kleiner Teil der von Erektionsproblemen betroffenen Männer behandeln. Zwar ist in den meisten Fällen ED nicht heilbar, doch gibt es diverse Therapierichtungen, die Sie in Absprache mit Ihrem Arzt einschlagen können.

Zögern Sie nicht, die Situation und die Begleitumstände mit Ihrem Arzt zu besprechen. Beim Vorliegen einer organischen Ursache gibt es bei Erektionsproblemen grundsätzlich vier – sich zum Teil ergänzende – Therapieansätze:

- **Tabletten:** Diese sogenannten PDE-5-Hemmer fördern die Durchblutung im Penis und ermöglichen somit eine stärkere bzw. längere Erektion. Sie können jedoch nur wirken, wenn gleichzeitig eine sexuelle Stimulation erfolgt. Sie ermöglichen so das als natürlich empfundene Zustandekommen einer Erektion. Verwenden Sie diese PDE-5-Hemmer jedoch nicht, wenn Sie nitrathaltige Medikamente (z.B. Nitroglyzerin gegen Herzschmerzen) einnehmen.
- **Injektionen:** Alternativ zu Tabletten, die Sie oral einneh-

men, gibt es die Möglichkeit, einen Wirkstoff direkt in die Schwellkörper oder die Harnröhre zu spritzen. Allerdings können dabei Injektionschmerzen und vernarbtes Gewebe am Penis auftreten.

- **Mechanische Hilfen:** Mittels Vakuum-Geräten wird durch Saugen eine Erektion ausgelöst. Zugleich hilft ein Ring um die Peniswurzel, die Erektion aufrechtzuerhalten.
- **Operative Massnahmen:** Aufblähbare Penis-Implantate können von einem Urologen eingesetzt werden.

Selbstverständlich sind nicht alle Therapien für jeden Patienten geeignet! Entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt, welche Behandlungsmethode für Sie am geeignetsten ist.

## Wieso lohnt es sich, offen über ED zu sprechen?

Ein Grossteil der von Erektionsproblemen betroffenen Männer hat Mühe, das Problem in der Partnerschaft zu thematisieren.

Selbst in festen Beziehungen beklagen die Partnerinnen das schamhafte Verschweigen des Problems durch die Männer. Dabei können Gespräche zwischen den Partnern, insbesondere wenn es um Erektionsprobleme geht, sehr hilfreich sein.



Fehlen offene Gespräche zwischen den Partnern, so kann dies Stress erzeugen. Stress wiederum kann die Erektionsprobleme weiter verstärken.

Das Gespräch zwischen Mann und Frau ersetzt zwar keine medizinische Therapie für die erfolgreiche Behandlung der erektilen Dysfunktion. Im Idealfall wird die Partnerin jedoch in die Behandlung miteinbezogen und

nimmt beispielsweise an den ärztlichen Konsultationen teil. Damit lernt das Paar – zusammen mit dem Arzt – einen Weg zu finden, dieses Problem zu lösen.

Partnerschaften, in welchen der Mann unter erektiler Dysfunktion leidet, können nur eine Lösung finden, wenn die Probleme gemeinsam besprochen statt verdrängt werden.

## Wo finden Sie weiterführende Informationen?

Im Internet finden Sie unter

- [www.maennergesundheits.info](http://www.maennergesundheits.info)
  - [www.impotenz-selbsthilfe.de](http://www.impotenz-selbsthilfe.de)
- unabhängige weiterführende Informationen zu erektiler Dysfunktion.

## Wo erhalten Sie zusätzliche Beratung?

Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, oder bei den diplomierten BeraterInnen in der Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere BeraterInnen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt:

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Chemin de Rovéréaz 5	1012 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Werden Sie Mitglied bei einer Diabetes-Gesellschaft in Ihrer Nähe und profitieren Sie von den angebotenen Kursen und Vorträgen. Bei einer Mitgliedschaft erhalten Sie zudem unsere Zeitschrift „d-journal“ mit vielen informativen und aktuellen Themen gratis. Das „d-journal“ ist in Deutsch, Französisch und Italienisch erhältlich.

Mit freundlicher Unterstützung von:



[www.erektionsprobleme.ch](http://www.erektionsprobleme.ch)  
[www.bayerdiabetes.ch](http://www.bayerdiabetes.ch)