Dieser Vortrag möchte Ihnen ein Gebiet näherbringen, das noch mit viel Scham verbunden ist. Ich habe bewusst auf Fachausdrücke verzichtet oder sie in Klammern gesetzt.

Der Vortrag kann aber nicht dem Besuch bei Ihrem Hausarzt und Urologen ersetzen.

Es soll aber Sie für einen empfindlichen Bereich sensibilisieren

Wie funktioniert eine Erektion
Es braucht das Zusammenspiel folgender Faktoren:
-ein Mann im geschlechtsfähigen Alter
- Lust auf Sex (Libido)
-Fitness
- ein Stimulus / auch Vorstellung
-eine entspannte Athmospäre
-Ruhe

Es kommt unter einer eigenen oder Partnerbedingten Stimulation zu einem vermehrten Einstrom von Blut der Beckengefässen in die beiden Schwellkörper , die untereinander in Verbindung stehen. Der Rückfluss des Blutes wird dabei zunehmend gedrosselt. Das Glied schwilt zunehmend an. Bei ausreichender Steife ist Geschlechtsverkehr möglich. Bei bestimmten Positionen ist auch von Seiten der Partnerin / Partners auf die erhöhte Verletzungs gefahr des Schwellkörpers zu achten.
Nach dem Samenerguss kommt es zunehmend zum Rückgang der Penisschwellung .Eine erneute Erektion ist erst nach unterschiedlicher Zeit (Latenzzeit) möglich.

Welche Erektionsstörungen gibt es ?

- **- Psychische Ursachen :**
- Angst vor ersten Mal als junger Mann / in einer festen Beziehung nach mehrmaligen Versagen /beim Beginn einer neuen Partnerschaft/ nach OP
- **- Gefässveränderungen:**
- Verringerte Blutzufuhr in den Beckengefässen oder im Schwellkörper
- Defekter vermehrter Blutabfuss (cavernöse Insuffienz)
- **- Schädigung der Nervenbahnen :**
- Nach grossen Tumoroperationen im kleine Becken (Prostata/ Enddarm)
- Erkrankung des Nervensystems z.B Multiples Sklerose oder Querschnittslähmung
- **- Durch Medikamente :**
- Psychopharmaka , Betablocker z.b
- **- Hormonell:**
- durch Krebsmedikamente beim Prostatacarcinom
- R.Eschner Kirchheim / Teck

Wie kann man Erektionsstörungen abklären ?

- Gezielte Krankenvorgeschichte inkl. Medikamenten und Genussgifte
- Körperliche Untersuchung mit Blutdruck , Hoden und Prostatauntersuchung und Abhören der Gefässe
- Gewicht mit Körpergrösse
- Durchblutungsuntersuchung mit einer gefässaktiven Substanz
- (SKIT- Schwellkörperinjektionstherapie)
- Ev Bestimmung bestimmter Blutwerte z.B
- Cholesterin ,Triglyceride ,Harnsäure , TSH , Testosteron und Prolaktin, G.gt , Blutzucker

Welche Risikofaktoren gibt es bei Potenzstörungen ?

- Übergewicht
- Bluthochdruck
- Zuckererkrankung
- Fettstoffwechselstörung
- Bewegungsmangel
- Schlafapnoe
- Schilddrüsenunterfunktion
- Überarbeitung und deren Folgen
- Hormonmangel
- Ralf Eschner Kirchheim /Teck

Wie kann man Potenzstörungen behandeln ?

Neben der Behandlung der Grunderkrankung z.b Zuckererkrankung sind folgende Behandlungen möglich :

- Paargespräche / nervenärztliche Behandlung
- Medikamentöse Behandlung mit:

Viagra und Folgemedikamente(Levitra/Cialis/Speedra)

Muse d.h Einspritzen einer gefässaktiven Substanz in die Harnröhre

SKAT= Schwellkörperautoinjektionsstherapie –d.h Ein-spritzen einer gefässaktiven Substanz in den Schwellkörper mit einer feinen Nadel

Vakuumerektionshilfe (Penispumpe)

Behandlung des Hormonmangels durch Spritzen oder Gel

Was kann ich selbst bei psychischen Problemen tun ?

- Einbeziehung der Partnerin in die Behandlung z..B in die med. Behandlung
- Veränderung des partnerschaftlichden Umfeldes –was magst
- Du und Sie gerne ?
- Schaffung von Ruhezonen (ohne permanente e-mails / internet und Handy rund um die Uhr
- Entspannende Techniken z.b autogenes Training , progr. Muskel-
- Relation nach Jakobsen

Was kann ich vorsorglich gegen Potenz störungen tun ?

- Auf das Körpergewicht achten /Übergewicht meiden
- Süsse Speisen in Maßen
- Alkohol nur in Maßen
- Regelmässige Bewegung /Sport z.b Radfahren, Joggen , Nordic Walking ,Langlauf
- bei Bluthochdruck – reg. Medikamenten-einnahme unter Blutdruckkontrollen
- Kein Nikotin ! – Gefässgift !
- Zeit für sich und seine Partnerin/ Partner schaffen

- Vielleicht konnten Sie die eine oder andere Anregung für Sie
- Und Ihre Partnerin/ Partner finden.
- Bleiben Sie gesund oder werden Sie wieder gesünder.

- Ihr R. Eschner

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit und stehe Ihnen für Fragen zur Verfügung !