



Leiden Sie unter Erektionsstörungen?

Erektionsstörungen (Erektile Dysfunktion, ED) sind die wiederholte Unfähigkeit, eine Erektion zu bekommen oder aufrechtzuerhalten, die für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr ausreicht. Sie können durch körperliche, psychische oder kombinierte Ursachen ausgelöst werden.

1. Verhaltensmaßnahmen

- Regelmäßige Bewegung:
 - Aerobes Training (z. B. Laufen, Radfahren) und Krafttraining fördern die Durchblutung, verbessern die Herz-Kreislauf-Gesundheit und helfen bei der Gewichtsreduktion – wichtige Faktoren für eine gute Erektionsfunktion.
 - Ziel: Mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche.
 -
- Rauchen und Alkohol vermeiden:
 - Rauchen schädigt die Blutgefäße und kann die Durchblutung beeinträchtigen.
 - Übermäßiger Alkoholkonsum kann die Hormonbalance und die Nervenfunktion stören.
 -
- Stressmanagement:
 - Chronischer Stress kann sich negativ auf die Libido und die Hormonregulation auswirken. Nutzen Sie Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder progressive Muskelentspannung.



- Gewichtsreduktion:
 - Übergewicht, besonders Bauchfett, kann den Testosteronspiegel senken und die Durchblutung beeinträchtigen.
 -
- Schlaf optimieren:
 - Ausreichender und erholsamer Schlaf (7–8 Stunden pro Nacht) ist wichtig für die Hormonregulation, insbesondere für Testosteron.

2. Ernährung

- Förderliche Lebensmittel:
 - Gesunde Fette: Avocados, Olivenöl, Nüsse und fetter Fisch (z. B. Lachs) verbessern die Durchblutung und Hormonproduktion.
 - Nitratreiche Lebensmittel: Rote Beete, Spinat und Rucola fördern die Bildung von Stickstoffmonoxid, das die Gefäße erweitert.
 - Antioxidantienreiche Lebensmittel: Beeren, dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao) und grüner Tee schützen die Gefäße.
 - Zinkreiche Lebensmittel: Austern, Kürbiskerne und mageres Fleisch unterstützen die Testosteronproduktion.
 -
- Ungünstige Lebensmittel reduzieren:
 - Zuckerhaltige Speisen und Getränke, da sie Entzündungen fördern und den Testosteronspiegel senken können.
 - Verarbeitete Lebensmittel und Transfette, die die Gefäße schädigen können.



3. Nahrungsergänzungsmittel

(Nur in Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen.)

- L-Arginin: Eine Aminosäure, die die Bildung von Stickstoffmonoxid unterstützt und die Durchblutung verbessern kann.
- Vitamin D: Fördert die Testosteronproduktion und die Gefäßgesundheit, besonders bei einem Mangel.
- Zink: Wichtig für die Hormonregulation und die Spermienqualität.
- Maca: Ein pflanzliches Mittel, das die Libido steigern kann.
- Omega-3-Fettsäuren: Unterstützen die Herz- und Gefäßgesundheit.

4. Therapeutische Ansätze

- Medikamentöse Therapie:
 - PDE-5-Hemmer wie Sildenafil (Viagra®) oder Tadalafil (Cialis®) fördern die Durchblutung des Penis.
 - Diese Medikamente wirken nur bei sexueller Stimulation und sollten in Absprache mit Ihrem Arzt eingenommen werden.
 -
- Psychotherapie:
 - Bei psychischen Ursachen wie Stress, Ängsten oder Beziehungsproblemen kann eine Therapie helfen, die Ursache der Störung zu behandeln.
 -
- Extracorporale Stoßwellentherapie (ESWT):
 - Wie funktioniert ESWT?
 - Stoßwellen stimulieren die Durchblutung und regen die Neubildung von Blutgefäßen im Penis an.



- Vorteile:
 - Nicht-invasiv, gut verträglich und nachhaltig wirksam.
- Ablauf:
 - In der Regel werden mehrere Sitzungen (ca. 6-12) über einige Wochen durchgeführt.
- Geeignet für Patienten mit milden bis moderaten Erektionsstörungen.
-
- Hormontherapie:
 - Bei Testosteronmangel kann eine Testosteronersatztherapie in Erwägung gezogen werden.
 -
- Vakuum-Erektionshilfen:
 - Mechanische Geräte, die eine Erektion unterstützen, indem sie ein Vakuum erzeugen, das Blut in den Penis zieht.
 -
- Penisimplantate:
 - In schweren Fällen und bei Versagen anderer Therapien kann ein chirurgischer Eingriff erwogen werden.

Hinweise:

- Eine genaue Diagnose ist essenziell, um die richtige Therapie auszuwählen.
- Informieren Sie Ihren Arzt über bestehende Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herzerkrankungen, da diese häufig mit Erektionsstörungen zusammenhängen.

Ihr Praxisteam von U&You unterstützt Sie gerne bei der Diagnose und Behandlung.

Vereinbaren Sie einen Termin für eine individuelle Beratung!