

Wissenswertes für Männer mit Diabetes



**Jetzt informieren:
Das ist die Liebe wert**



**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Inhalt

Vorwort	2
Das Märchen vom allzeit bereiten Mann	4
Erektionsstörung – Was ist das eigentlich?	6
Eine Erektion ist gar nicht so einfach	8
Erektionsstörungen: Das können die Ursachen sein	12
Diabetes macht der Potenz Probleme	13
Die Seele leidet – unnötig!	16
Ihr Arzt kann helfen – Sie müssen sich nur trauen	18
Das Arztgespräch und die Diagnose	19
Das Wichtigste: Erektions- störungen sind behandelbar!	20
Anhang: Fragebogen zur sexuellen Gesundheit beim Mann	22

Vorwort

Lieber Leser,

eine erfüllte Sexualität gehört zu einer glücklichen Partnerschaft dazu – scheinbar ganz selbstverständlich. Aber gerade für Männer mit Diabetes mellitus kann Sexualität zum Problem werden. Der Grund sind Erektionsstörungen, von vielen auch geringschätzig „Impotenz“ genannt.

Was haben Diabetes und Erektionsstörungen miteinander zu tun? Vielen Männern mit Diabetes ist nicht bewusst, dass Erektionsstörungen eine häufige Folge der Erkrankung sein können.

Erektionsstörungen können das Selbstwertgefühl und die Freude an der Sexualität auf eine harte Probe stellen. Aber sie sind kein Schicksal. In fast allen Fällen ist heute eine erfolgreiche Behandlung möglich. Wichtig ist, dass Sie offen mit Ihrem Arzt über Ihr Problem sprechen.

Diese Broschüre kann ein erster Schritt sein. Sie bietet Ihnen Wissenswertes rund um das Thema Erektionsstörungen – von grundlegenden Informationen über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
Das ist die Liebe wert.

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre Pfizer GmbH, Karlsruhe

**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Das Märchen vom allzeit bereiten Mann

Wenn „Er“ im entscheidenden Moment nicht zuverlässig mitspielt, fühlt Mann sich schnell als Versager – schließlich scheint es sich bei einer Erektion um eine ganz selbstverständliche männliche Fähigkeit zu handeln, auf die jederzeit Verlass ist. Oder etwa nicht?

Wie häufig Erektionsstörungen wirklich sind, ist kaum bekannt. Tatsache ist: Etwa jeder zweite Mann zwischen 40 und 70 Jahren hat mehr oder weniger häufig Probleme mit dem Geschlechtsverkehr, weil sein Glied sich nicht ausreichend versteift. Mit persönlichem Versagen hat dies nichts zu tun, denn bei vielen Männern hat die Erektionsstörung eine medizinische Ursache. Zum Beispiel Diabetes mellitus – diese Krankheit wird gerade bei älteren Patienten gerne als „Alterszucker“ verharmlost und nicht ausreichend behandelt. So genannte Spätfolgen können auftreten, darunter auch Störungen der Erektionsfähigkeit.



**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Erektionsstörung – was ist das eigentlich?

Erektionsstörungen werden auch als „Erektile Dysfunktion“ bezeichnet. Das bedeutet, dass der Mann eine für einen befriedigenden Geschlechtsverkehr nötige Erektion nicht erreichen oder nicht lange genug aufrechterhalten kann. Das Ausmaß solcher Erektionsstörungen kann stark variieren – manche Männer haben nur ab und zu Schwierigkeiten, anderen wiederum ist gar kein Geschlechtsverkehr mehr möglich.

Erektionsstörungen sind durchaus nicht selten. Allein in Deutschland geht man von ca. 5–6 Millionen Betroffenen aus. Weltweit sind es sogar schätzungsweise 140 Millionen Männer, die unter Erektionsstörungen leiden.

Ob und in welchem Maß Sie unter Erektionsstörungen leiden, können Sie mit Hilfe eines einfachen Fragebogens feststellen, den Sie am Ende dieser Broschüre finden.



**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

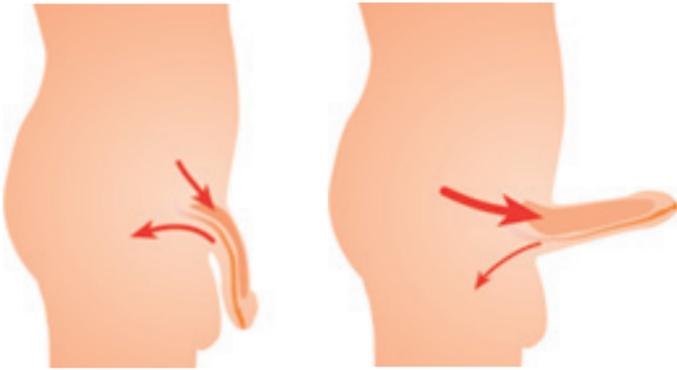
Eine Erektion ist gar nicht so einfach

Damit „Er“ erregt ist, muss im Körper einiges passieren. Die Erregung beginnt immer im Kopf, nämlich mit der Wahrnehmung eines erotischen Reizes. Solche Reize sind ganz individuell – manche Männer reagieren besonders auf einen attraktiven Anblick, andere auf eine Berührung, Geräusche, Musik oder eine Fantasie.

Der weite Weg über Nervenbahnen und Blutgefäße

Über Nervenimpulse wird die Erregung dann vom Gehirn über die untergeordneten Leitzentren des Rückenmarks zum Penis geleitet. Hier erweitern sich die Blutgefäße und die Schwellkörper des Penis. Die Schwellkörper ähneln einem Schwamm. Sie können also in kurzer Zeit viel Flüssigkeit aufnehmen.

Steigt der Blutfluss weiter an, nimmt der Druck in den Schwellkörpern zu. Die bindegewebige Hülle, die die Schwellkörper umgibt, ist nur begrenzt dehnungsfähig. Dadurch werden die Venen, durch die das Blut aus dem Schwellkörper abfließt, zwischen dem Schwellkörper und der Hülle zusammengedrückt und das Blut kann schlechter abfließen. Das bedeutet: Es fließt mehr Blut in den Penis hinein, als wieder herausfließt. Dadurch schwillt der Penis an und richtet sich auf. Es kommt zur Erektion.

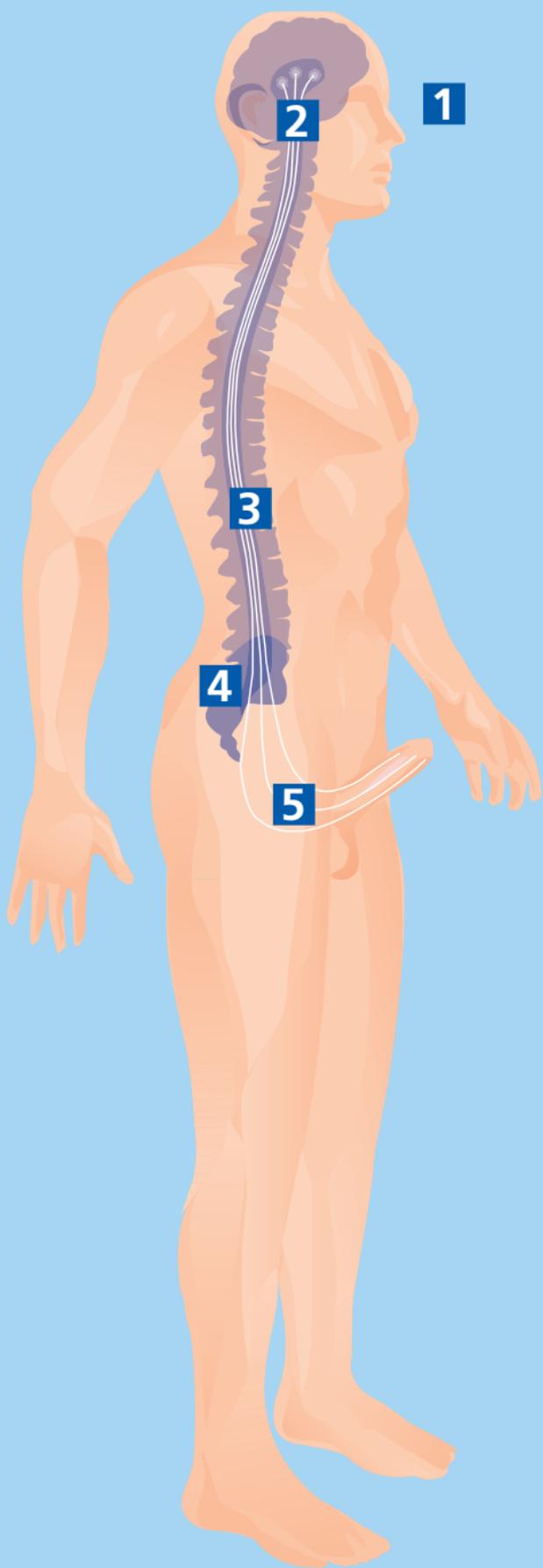


Ein komplexes Wechselspiel

Der Erektionsvorgang ist also ein Wechselspiel zwischen Erweiterung und Verengung von Blutgefäßen und Schwellkörpern bzw. ein Wechselspiel zwischen Bluteinstrom und Blutabfluss, der vom Nervensystem gesteuert wird. Der Erektionsvorgang kann daher an mehreren Stellen gestört sein.

**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*



1 Reize:

Ein Duft, ein Blick, eine Berührung oder unsere Fantasie können die Lust bzw. das Begehren auslösen und eine Erektion in Gang setzen.

2 Emotion:

In den gefühlsverarbeitenden Zentren des Gehirns werden anregende (und hemmende) Signale erzeugt und an das Rückenmark gesendet.

3 Reizweiterleitung:

Reize werden über das Rückenmark zum Kreuzbein weitergeleitet.

4 Signale:

Im unteren Rückenmark auf Höhe des Kreuzbeines befindet sich ein weiteres Erektionszentrum, das die Signale an den Penis schickt und dort die Erektion auslöst.

5 Direkte Stimulation:

Die Berührung des Penis sendet Nervensignale an das untere Rückenmark, das als Schaltzentrum fungiert und den Penis zur Erektion anregt. So kann eine Erektion ausgelöst oder eine bestehende Erektion aufrechterhalten werden.

Mit fortschreitendem Alter nimmt auch die Häufigkeit von Erektionsstörungen zu. Das heißt jedoch keinesfalls, dass gleichzeitig die sexuellen Bedürfnisse weniger werden. Im Gegenteil – sexuelle Aktivität gehört während des ganzen Lebens zu einer glücklichen Partnerschaft dazu. Deswegen ist es wichtig, Störungen der Erektionsfähigkeit schon in einem frühen Stadium aktiv zu behandeln.

**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Erektionsstörungen: Das können die Ursachen sein

In mehr als 70 % aller Fälle haben Erektionsstörungen körperliche Ursachen. Die Psyche als alleiniger Verursacher spielt dagegen nur eine untergeordnete Rolle. Aber: Bei Erektionsstörungen leidet die Seele mit. Sowohl Stress als auch bewusste oder unbewusste seelische Probleme können die Erektion hemmen. Ihr Arzt kann mögliche Ursachen von Erektionsstörungen frühzeitig erkennen und Ihnen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten empfehlen. Erektionsstörungen sind häufiger als Sie denken und kein Grund zur Scham.

Körperliche Ursachen:

- Bluthochdruck
- Gefäßerkrankungen
- Erhöhte Blutfettwerte
- Diabetes
- Neurologische Erkrankungen
- Depressionen
- Operationen an der Prostata oder im Unterleibsbereich
- Schwellkörperschädigung
- Hormonstörungen
- Medikamente

Seelische Ursachen:

- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Versagensängste
- Leistungsdruck

Lebensstil:

- Übergewicht
- Rauchen
- Drogen, Alkohol
- Stress
- Partnerschaftskonflikte

Diabetes macht der Potenz Probleme

Viele Menschen mit Diabetes wissen über den Umgang mit ihrer Erkrankung sehr genau Bescheid. Ob Ernährung, Sport, Medikamente oder die Spätfolgen des Diabetes – dies alles ist Ihnen bestimmt bekannt. Was aber nicht alle wissen: Diabetes kann auch Erektionsstörungen zur Folge haben.

Häufiger als man denkt!

Fast bei jedem zweiten Mann mit Diabetes ist die Erektionsfähigkeit beeinträchtigt. Das Risiko, eine Erektionsstörung zu entwickeln, ist für Männer mit Diabetes etwa drei Mal so hoch wie für Männer ohne Diabetes. Damit gehören Erektionsstörungen zu den häufigsten Folgeerkrankungen des Diabetes. Mit zunehmenden Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu.

Oftmals die Ursache: Schäden an Nerven oder Blutgefäßen

Die Ursachen von Erektionsstörungen bei Diabetes sind vielschichtig. Ein komplexes Zusammenspiel zwischen Nerven und Blutgefäßen sorgt dafür, dass eine Erektion entsteht. Hohe Blutzuckerwerte können Nerven und Gefäße auf vielfältige Weise schädigen. Daher ist es besonders wichtig, dass Sie regelmäßig Ihre Blutzuckerwerte kontrollieren lassen und auf eine gute medikamentöse Einstellung Ihrer Erkrankung achten. So können Sie das Risiko für Folgeschäden begrenzen. Wenn die Blutzuckerwerte nur vorübergehend erhöht sind, kann auch die Erektionsstörung nur von kurzer Dauer sein. Sie verschwindet mitunter wieder, sobald sich die Blutzuckerwerte normalisieren.

**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Wenn jedoch die Blutzuckerwerte über längere Zeit erhöht sind, können Nerven und Blutgefäße im Penis dauerhaft geschädigt sein. Dann ist die Erektionsstörung in der Regel langfristiger Natur. Weitere Risikofaktoren wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhte Blutfettwerte (Cholesterin) oder Rauchen schädigen die Blutgefäße zusätzlich und erhöhen damit die Wahrscheinlichkeit für Erektionsprobleme.

Medikamente können sich bemerkbar machen

In vielen Fällen wirkt sich auch die Einnahme von Medikamenten (z. B. gegen Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte) negativ auf die Erektionsfähigkeit aus. Häufig gibt es Alternativen, bei denen diese Nebenwirkungen eine geringere Rolle spielen. Setzen Sie Ihre Medikamente jedoch auf keinen Fall eigenmächtig ab – Ihr Arzt hatte einen guten Grund, sie Ihnen zu verschreiben.

Wenn die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten

Auch der Hormonspiegel spielt eine ganz entscheidende Rolle für eine erfüllte Sexualität. Viele Männer mit Diabetes produzieren weniger Testosteron, das wichtigste männliche Geschlechtshormon, und dies kann ein Grund für Erektionsprobleme sein. Der Testosteronmangel und die damit einhergehenden Probleme können meist mit einer Hormontherapie behoben werden.

Auch die Psyche spielt eine Rolle

Gerade eine chronische Erkrankung wie Diabetes ist auch eine psychische Belastung, die Erektionsprobleme zur Folge haben kann. Und Versagensängste können dazu führen, dass es im Bett schwierig wird, obwohl dem Geschlechtsverkehr aus körperlicher Sicht gar nichts entgegensteht. Hier kann ein Psychotherapeut dabei helfen, das Selbstbewusstsein der betroffenen Männer zu stärken und ihnen die Angst zu nehmen.



**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Die Seele leidet – unnötig!

Erektionsstörungen können dem Selbstbewusstsein einen schweren Schlag versetzen – man fühlt sich nicht mehr als „ganzer Mann“, kann seiner Partnerin nicht immer eine erfüllte Sexualität bieten. Die Folge ist oft ein kompletter Rückzug von der Sexualität, um es erst gar nicht zum Erektionsproblem kommen zu lassen. Die Partnerin jedoch ist verunsichert, da sie von den Schwierigkeiten nichts weiß – sie vermutet beispielsweise, nicht mehr attraktiv genug zu sein. So führen Erektionsstörungen schnell zu Problemen in der Partnerschaft.

Das muss nicht sein! Überwinden Sie Ihre Hemmungen und suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Partnerin. Denn auch sie leidet oftmals unter der Situation. Daher wird sie Ihnen dankbar für Ihre Ehrlichkeit sein und mit Ihnen gemeinsam Lösungen suchen. Und vergessen Sie nicht: Für Frauen hängt eine erfüllte Sexualität nicht unbedingt nur vom Geschlechtsverkehr ab!

Falls auch Ihre Partnerin Ihnen die Versagensängste nicht nehmen kann, lohnt sich ein Besuch bei einem Psychotherapeuten – entweder allein oder auch zu zweit.



**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Ihr Arzt kann helfen – Sie müssen sich nur trauen

Erektionsstörungen sind kein Grund, sich vor dem Arzt zu schämen. Wenden Sie sich vertrauensvoll an ihn und berichten Sie über Ihre Probleme, und zwar so offen wie möglich. Denn zusammen mit der Untersuchung und der Abklärung einiger Fragen ist Ihre genaue Beschreibung der Probleme eine wichtige Voraussetzung für eine gute Therapie.

Am Ende dieser Broschüre finden Sie einen Fragebogen, der speziell zum Thema sexuelle Gesundheit entwickelt wurde. Er hilft Ihrem Arzt festzustellen, in welchem Maß Sie von Erektionsproblemen betroffen sind. Am besten bringen Sie den ausgefüllten Fragebogen zu Ihrem nächsten Arzttermin mit.

Heute sind Erektionsstörungen kein Schicksal, das Sie hinnehmen müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt – je früher, desto besser.



Das Arztgespräch und die Diagnose

Natürlich ist der erste Schritt zur Behandlung einer Erektionsstörung der Gang zum Arzt. Dieser wird zuerst das Gespräch mit Ihnen suchen, den möglichen Ursachen auf den Grund gehen und eine Reihe von Fragen stellen.

Typische Fragen sind zum Beispiel:

- Wie lange besteht die Erektionsstörung schon?
- Hat sie plötzlich begonnen oder langsam zugenommen?
- Tritt eine Erektion morgens nach dem Aufstehen oder bei Selbstbefriedigung auf?
- Wie häufig haben Sie Geschlechtsverkehr?
- Verbessert sich die Potenz in bestimmten Situationen, z. B. im Urlaub?
- Wann war der letzte zufrieden stellende Geschlechtsverkehr?
- Haben Sie mit Ihrer Partnerin bereits über Ihre Schwierigkeiten gesprochen?

Dem Arztgespräch können sich Untersuchungen anschließen, die wenig belastend sind. Mit einem Bluttest wird meist der Hormonspiegel überprüft, z. B. ob Sie zu wenig Testosteron haben oder vielleicht die Schilddrüse nicht einwandfrei funktioniert. Anhand des Blutes lassen sich auch eventuelle Fettstoffwechselstörungen erkennen, die ebenfalls Ursache für die Potenzprobleme sein können. Außerdem werden in einigen Fällen spezielle Untersuchungen durchgeführt. Ihr Arzt wird Ihnen erklären, welche Untersuchung er für notwendig hält.

Das Wichtigste: Erektionsstörungen sind behandelbar!

Sobald Ihr Arzt den Grund für Ihre Erektionsstörung gefunden hat, wird er Ihnen die für Sie richtige Behandlung vorschlagen. Hier einige Optionen, die vielleicht für Sie in Frage kommen:

Medikamente in Tablettenform

Heute sind verschiedene Wirkstoffe zur Behandlung von Erektionsstörungen erhältlich. Die Anwendung ist einfach: Etwa dreißig Minuten bis eine Stunde vor der sexuellen Aktivität nehmen Sie eine Tablette ein. Dadurch wird der Bluteinstrom in den Penis gesteigert. Der Penis wird steif genug für den Geschlechtsverkehr. Die Tabletten werden nur bei Bedarf eingenommen und sind allgemein gut verträglich. Ihr Arzt kann Sie zur genauen Wirkweise dieser Medikamente beraten.

Mit Injektion zur Erektion

Eine Alternative ist die so genannte SKAT, die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie. Dabei spritzen Sie sich kurz vor der sexuellen Aktivität ein Medikament in den Schwellkörper des Penis. Nach etwa 15 Minuten tritt eine Erektion ein, die für etwa eine Stunde anhält. Ihr Arzt wird Sie in die Anwendung der SKAT genau einweisen.

Neben diesen beiden Therapieformen gibt es noch weitere Möglichkeiten, die Ihr Arzt Ihnen genau erklären kann.

Ein Wort zum Schluss...

Das Thema Geschlechtsverkehr geht beide Partner etwas an und genau deshalb sollten Sie Ihre Partnerin in Ihre Entscheidungen zur Behandlung miteinbeziehen. Sprechen Sie nicht nur zu Hause, sondern auch gemeinsam mit dem Arzt darüber, was Ihnen an der Therapie am wichtigsten ist. Denn nur so können Sie die für sich und Ihre Partnerin beste Lösung finden.

Verschiedene Ärzte eignen sich als Ansprechpartner zum Thema Erektionsstörungen – nicht nur Urologen, sondern selbstverständlich auch Hausärzte, Internisten und Psychotherapeuten. Suchen Sie sich den Arzt aus, bei dem Sie sich am wohlsten fühlen und vertrauen Sie sich ihm an.

Die Medizin bietet heute viele Möglichkeiten. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen und gewinnen Sie Ihre Lebensqualität zurück!

Trauen Sie sich. Das ist die Liebe wert.



**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Fragebogen zur sexuellen Gesundheit beim Mann

Name

Datum der Bewertung

Hinweis zum Ausfüllen

Sexualität ist ein wichtiger Teil des gesamten körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Erektionsstörungen gehören zu den häufigsten Sexualstörungen. Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Behandlungsmöglichkeiten bei Erektionsstörungen. Dieser Fragebogen soll Ihnen und Ihrem Arzt helfen herauszufinden, ob Sie an Erektionsstörungen leiden und Ihnen die Möglichkeit bieten, Behandlungsmethoden zu diskutieren. Zu jeder Frage gibt es mehrere Antwortmöglichkeiten. Bitte wählen Sie die Antwort aus, die Ihre eigene Situation am besten beschreibt und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an. Wir möchten Sie bitten, keine Frage auszulassen und jeder Frage nur eine einzige Antwort zuzuordnen.

Beachten Sie die letzten 6 Monate:

1. Wie zuversichtlich sind Sie, eine Erektion zu bekommen und aufrechterhalten zu können?

- 1 Sehr wenig
- 2 Wenig
- 3 Unentschieden
- 4 Ziemlich
- 5 Sehr

2. Wenn Sie bei sexueller Stimulation Erektionen hatten, wie oft waren Ihre Erektionen hart genug, um in Ihre Partnerin einzudringen?

- 0 Keine sexuellen Aktivitäten
- 1 Fast nie oder nie
- 2 Selten (viel weniger als die Hälfte der Versuche)
- 3 Manchmal (etwa die Hälfte der Versuche)
- 4 Meistens (viel mehr als die Hälfte der Versuche)
- 5 Fast immer oder immer

3. Wie oft waren Sie in der Lage, Ihre Erektion aufrechtzuerhalten, nachdem Sie in Ihre Partnerin eingedrungen waren?

- 0** Ich habe keinen Geschlechtsverkehr versucht
- 1** Fast nie oder nie
- 2** Selten (viel weniger als die Hälfte der Versuche)
- 3** Manchmal (etwa die Hälfte der Versuche)
- 4** Meistens (viel mehr als die Hälfte der Versuche)
- 5** Fast immer oder immer

4. Wie schwierig war es beim Geschlechtsverkehr, Ihre Erektion bis zum Ende des Geschlechtsverkehrs aufrechtzuerhalten?

- 0** Ich habe keinen Geschlechtsverkehr versucht
- 1** Äußerst schwierig
- 2** Sehr schwierig
- 3** Schwierig
- 4** Ein bisschen schwierig
- 5** Nicht schwierig

5. Wenn Sie versuchten, Geschlechtsverkehr zu haben, wie oft war er befriedigend für Sie?

- 0** Ich habe keinen Geschlechtsverkehr versucht
- 1** Fast nie oder nie
- 2** Selten (viel weniger als die Hälfte der Versuche)
- 3** Manchmal (etwa die Hälfte der Versuche)
- 4** Meistens (viel mehr als die Hälfte der Versuche)
- 5** Fast immer oder immer

Punktzahl aus Frage 1–5:

Wenn Sie weniger als 22 Punkte erzielen, zeigen Sie Anzeichen für Erektionsstörungen. Ihr Arzt kann Ihnen Behandlungsmöglichkeiten vorschlagen, die Ihren Zustand verbessern. Zur Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrem Arzt notieren Sie sich bitte Ihre Fragen vorab auf einem separaten Blatt.

**DER
GESUNDE
MANN**

Eine Initiative von *Pfizer*

Noch mehr Informationen finden Sie im Internet unter:

www.der-gesunde-mann.de

Das ist die Liebe wert

Überreicht mit freundlicher Empfehlung von:



Pfizer GmbH, 76139 Karlsruhe

www.pfizer.de