impotenz-selbsthilfe.com

IMPOTENZ-SELBSTHILFE

Erektionsprobleme?
Lass dich nicht hängen,
hilf dir selbst!



WOCHE 1

WOCHE 12

MIT 12-WOCHEN-PLAN UND POTENZKUR

impotenz-selbsthilfe.com

IMPOTENZ-SELBSTHILFE

Erektionsprobleme selbst überwinden
– mit 12-Wochen-Plan

INHALT

	Bevor du loslegst	7
1	Was da unten eigentlich passiert	11
2	Wo stehst du?	31
3	Kopfsache – wenn der Kopf auf die Bremse tritt	53
4	Beckenboden, dein heimlicher Potenzmuskel	85
5	Bewegung, Gewicht und Kraft	109
6	Essen für die Gefäße	123
7	Schlaf, Stress, Alkohol, Rauchen und Pornos	139
8	Potenzmittel ehrlich erklärt	161
9	Die Potenzkur	183
10	Natürliche Mittel im Faktencheck	205
11	Ihr zwei – Erektionsprobleme in der Partnerschaft	219
12	Wenn Selbsthilfe nicht reicht	239
13	Dein 12-Wochen-Plan	257
	Kleines Lexikon	287

BEVOR DU LOSLEGST

Du hältst dieses Buch in der Hand, weil es im Bett nicht mehr so läuft wie früher. Vielleicht hat es dir jemand geschenkt, vielleicht hast du es heimlich bestellt. Beides ist völlig in Ordnung, denn das Wichtigste hast du damit schon geschafft.

Erektionsprobleme gehören zu den Themen, über die Männer am wenigsten reden. Dabei betreffen sie Millionen, vom nervösen Mittzwanziger bis zum Rentner, der eigentlich noch einiges vorhat. Die meisten machen das jahrelang mit sich allein aus, googeln nachts heimlich und landen zwischen Wunderpillen-Werbung und Texten im schönsten Ärztelatein. Dieses Buch soll genau diese Lücke füllen.

Entstanden ist es aus unserer Website impotenz-selbsthilfe.com. Dort findest du viele weitere Artikel und kannst den Selbsttest auch online machen. **Unser Motto gilt auch hier: Lass dich nicht hängen, hilf dir selbst!**

WAS DICH HIER ERWARTET

Du bekommst ehrliche Informationen ohne Fachchinesisch und ohne erhobenen Zeigefinger. Was im Körper passiert, warum es klemmt und was nachweislich hilft, steht in den ersten Kapiteln. Danach geht es um das, was du selbst in der Hand hast, also Beckenboden, Bewegung, Essen, Schlaf, Stress und den Kopf.

Ein großes Kapitel widmet sich ohne Scheu den Potenzmitteln. Eine Tablette ist nämlich kein Zeichen von Schwäche, sondern für viele Männer der schnellste Weg zurück zu entspanntem Sex.

Besonders am Herzen liegt uns die Potenzkur, also die tägliche Einnahme von Tadalafil in niedriger Dosis. Sie macht Schluss mit dem Planen nach der Uhr und gibt vielen Männern ihre Spontaneität zurück. Was dahintersteckt, für wen sie passt und was die Studien sagen, liest du in Kapitel 9.

Am Ende wartet ein 12-Wochen-Plan, der alles zusammenführt. Woche für Woche bekommst du eine Handvoll Aufgaben zum Abhaken, damit aus guten Vorsätzen echte Gewohnheiten werden. Insgesamt warten 21 Übungen und 24 Checklisten auf dich.

SO LIEST DU DIESES BUCH

Du musst nicht vorne anfangen. Wenn dich ein Thema gerade besonders umtreibt, spring einfach hinein, die Kapitel funktionieren auch einzeln. Wenn du gründlich vorgehen willst, mach zuerst den Selbsttest in Kapitel 2. Danach weißt du, wo du stehst und welche Kapitel dir am meisten bringen.

Am Ende jedes Kapitels findest du einen Kasten mit den wichtigsten Punkten. Die Übungen sind so beschrieben, dass du sie direkt ausprobieren kannst, ganz ohne Geräte und meist in wenigen Minuten.

> **EIN EHRLICHES WORT VORAB**
>
> **Dieses Buch ersetzt keinen Arzt.** Erektionsprobleme können ein frühes Warnzeichen für Herz und Gefäße sein. Gerade wenn die Probleme neu sind oder du Vorerkrankungen hast, lohnt sich deshalb ein Check-up. Wann du wirklich zum Arzt solltest, steht in den Kapiteln 1 und 12.

UND JETZT?

Nimm dir einen Stift, denn in diesem Buch darf gekritzelt, angekreuzt und abgehakt werden. Viele Männer, die an ihren Erektionsproblemen arbeiten, merken schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Manchmal liegt das an der Erektion selbst, oft aber auch daran, dass der Druck nachlässt, weil man endlich etwas tut.

Wir wünschen dir viel Erfolg dabei.

Dein Team von impotenz-selbsthilfe.com

KAPITEL 1

WAS DA UNTEN EIGENTLICH PASSIERT

Ein Blick, eine Berührung, und Sekunden später steht er. Was so selbstverständlich wirkt, ist ein ziemlich ausgeklügeltes Zusammenspiel aus Kopf, Nerven, Gefäßen und Muskeln. Wer weiß, wie das funktioniert, versteht auch die Aussetzer viel besser. Allein das nimmt schon eine Menge Angst.

EINE EREKTION IST HYDRAULIK

Im Kern ist dein Penis ein Schwamm, der sich mit Blut vollsaugt. Damit das klappt, müssen mehrere Systeme in der richtigen Reihenfolge zusammenspielen. Fällt eins davon aus, merkst du das ziemlich schnell im Bett.

Innen liegen drei längliche Schwellkörper nebeneinander. Die beiden oberen sorgen für die eigentliche Härte und bestehen aus vielen kleinen Hohlräumen, die von feinen Muskeln umgeben sind. Der dritte liegt unten, umschließt die Harnröhre und bleibt etwas weicher, damit der Samen später durchkommt. Sein vorderes Ende ist die Eichel, in der besonders viele Nervenenden sitzen.

Um die beiden oberen Schwellkörper liegt eine sehr feste Hülle, die Ärzte **Tunica albuginea** nennen. Sie funktioniert wie der Mantel eines Fahrradschlauchs, der beim Aufpumpen verhindert, dass der Schlauch platzt. Direkt unter dieser Hülle verlaufen die kleinen Venen, die das Blut wieder abtransportieren. Merk dir diese Stelle, denn hier sitzt gleich der eigentliche Trick.

GAS UND BREMSE

Dein Penis hängt an zwei Nervensystemen, die gegeneinander arbeiten. Der **Parasympathikus** ist der Ruhe- und Genussnerv und kommt aus dem unteren Rückenmark. Er gibt Gas, indem er im Penis einen Botenstoff freisetzt, der die Erektion startet.

Sein Gegenspieler ist der **Sympathikus**, also der Stress- und Alarmnerv. Er hält den Penis im Alltag schlaff, was im Büro durchaus praktisch ist. Bei Angst oder Anspannung zieht er die Handbremse allerdings besonders fest an.

Urologen beschreiben Lust im Kopf deshalb vor allem so, dass das Gehirn die Bremse löst. Bist du gestresst, gelingt das schlechter. Genau deshalb lässt er dich oft ausgerechnet dann hängen, wenn du unbedingt willst. Wie du diese Bremse lockerst, ist das Thema von Kapitel 3.

Drei Wege zur Erektion

Nicht jede Erektion startet gleich. Ärzte unterscheiden drei Startwege, die am Ende alle über denselben Mechanismus im Penis laufen.

Die drei Startwege:

- **Aus dem Kopf.** Eine Fantasie, ein Bild oder ein Duft bringt das Gehirn dazu, die Bremse zu lösen und das Signal nach unten zu schicken.
- **Durch Berührung.** Das ist ein Reflex über das untere Rückenmark, der sogar bei manchen Männern mit Querschnittslähmung funktioniert.
- **Im Schlaf.** In den Traumphasen kommt die Erektion ganz automatisch, ohne dass der Kopf etwas zu melden hat.

Mit den Jahren wird die Berührung immer wichtiger, während der Kopf allein seltener reicht. Das beschreibt der Urologe Tom Lue im

New England Journal of Medicine. Mit 60 ist es also völlig normal, wenn es ein bisschen mehr Handarbeit braucht.

DIE CHEMIE DAHINTER

Jetzt wird es kurz etwas technischer, aber es lohnt sich. Hier liegt nämlich der Grund, warum Potenzmittel überhaupt funktionieren.

Kommt das Gas-Signal im Penis an, setzen Nerven und Gefäßwände **Stickstoffmonoxid** frei, kurz NO. Dieses NO sorgt dafür, dass in den Muskelzellen der Schwellkörper ein zweiter Botenstoff entsteht. Er heißt **cGMP** und lässt die feinen Muskeln erschlaffen.

Entspannte Muskeln klingen für eine Erektion erst mal falsch. Sie öffnen aber die Arterien und die Hohlräume in den Schwellkörpern, sodass laut Lue ein Vielfaches der normalen Blutmenge in den Penis strömt. Die prall gefüllten Schwellkörper drücken dann die Venen unter der festen Hülle zusammen. Weil das Blut jetzt kaum noch abfließen kann, wird er hart.

Bleibt noch das Testosteron, das vor allem für die Lust sorgt und die nächtlichen Erektionen unterstützt. Für die Erektion selbst sind Nerven und Gefäße wichtiger. Laut Lue reagieren sogar Männer mit Testosteronmangel noch auf erotische Bilder. Ein Mangel kann die Lust aber so weit dämpfen, dass er indirekt bremst.

Damit die Erektion nicht ewig bleibt, gibt es einen Aufräumer. Das Enzym **PDE-5** baut cGMP wieder ab, worauf sich die Muskeln anspannen und das Blut zurückfließt.

So läuft es in wenigen Sekunden ab:

1. Ein Gedanke, ein Bild oder eine Berührung bringt die Erregung in Gang.
2. Nerven aus dem unteren Rückenmark melden dem Penis, dass es losgeht.

3. NO und cGMP lassen die Muskeln in den Schwellkörpern locker werden.
4. Die Arterien weiten sich, sodass das Blut in die Hohlräume schießt.
5. Die prallen Schwellkörper drücken die Venen ab, sodass das Blut drinbleibt.
6. Zum Schluss drücken die Beckenbodenmuskeln an der Peniswurzel zu und machen ihn für kurze Zeit steinhart.

Bei voller Erektion liegt der Druck im Penis bei etwa 100 mmHg. Drückt der Beckenboden zu, steigt er kurzzeitig auf mehrere hundert. Dieser letzte Schritt erklärt, warum ein trainierter Beckenboden so viel bringen kann. Wie du ihn stärkst, zeigt Kapitel 4.

Was Potenzmittel dabei machen

Sildenafil, Tadalafil und ihre Verwandten bremsen genau diesen Aufräumer und heißen deshalb **PDE-5-Hemmer**. Weil das cGMP länger da bleibt, wird die Erektion leichter fest und hält besser. Ohne Erregung entsteht aber gar kein cGMP, das die Tablette schützen könnte.

Deshalb steht er nach der Tablette nicht einfach so auf dem Sofa, das Vorspiel bleibt also Pflicht. Derselbe Mechanismus hilft übrigens auch, wenn der Kopf bremst. Das Signal setzt sich leichter gegen den Stress durch, sodass die Erektion schon bei leichterer Berührung kommt. Alles über Wirkstoffe, Dosis und Rezept steht in Kapitel 8.

Kleine Mythenkunde

Über kaum ein Körperteil kursiert so viel Unsinn wie über den Penis. Mit dem Wissen von eben lassen sich ein paar Klassiker schnell abräumen.

Drei Irrtümer im Faktencheck:

- **„Der Penis ist ein Muskel."** Er besteht vor allem aus Schwellkörpern, deren feine Muskeln sich für die Erektion sogar entspannen müssen.
- **„Wer richtig will, bekommt auch einen hoch."** Zu viel Wollen weckt den Stressnerv, weshalb Druck der natürliche Feind jeder Erektion ist.
- **„Mit der Tablette steht er sofort von allein."** Ohne Erregung passiert nichts, weil die Tablette nur das natürliche Signal verstärkt.

AB WANN IST ES EINE EREKTIONSSTÖRUNG?

Impotenz bedeutet, dass dein Penis nicht steif genug wird oder nicht lange genug steif bleibt, um befriedigenden Sex zu haben. Ärzte sagen dazu erektile Dysfunktion, kurz ED. Das Wort Impotenz benutzen sie kaum noch, weil es so abwertend klingt.

Die europäischen Urologen sprechen erst dann von einer Erektionsstörung, wenn das Problem anhält. Lust, Orgasmus und Samenerguss können dabei völlig normal funktionieren. Umgekehrt ist nicht alles, was im Bett schiefläuft, automatisch eine Erektionsstörung.

Was nicht dasselbe ist:

- **Zeugungsunfähigkeit** hat mit der Erektion nichts zu tun, hier geht es um die Spermien.
- **Libidomangel** heißt, dass die Lust fehlt. Die Erektion könnte, wenn sie dürfte.

- **Vorzeitiger Samenerguss** bedeutet, dass er zwar steht, du aber viel zu früh kommst.

Meistens beginnt eine echte Erektionsstörung leise. Viele Männer merken erst nach Monaten, dass sich etwas verändert hat.

Darauf achten Ärzte:

- Die Erektion kommt, wird aber nicht mehr richtig hart.
- Sie lässt beim Sex oder beim Stellungswechsel nach.
- Du brauchst viel mehr Berührung als früher.
- Die Morgenerektion ist seltener geworden oder bleibt ganz aus.
- Du gehst Sex lieber aus dem Weg, weil du Angst vor dem nächsten Aussetzer hast.

Eine feste Grenze in Wochen oder Prozent gibt es für den Alltag nicht, weil Ärzte auf das Muster über Monate schauen. Klappt es meistens und nur ab und zu nicht, ist das Alltag. Klappt es dagegen meistens nicht, lohnt ein genauerer Blick.

EINMAL VERSAGT IST NOCH NICHT IMPOTENT

Das MSD Manual, ein bekanntes medizinisches Nachschlagewerk, sagt es ganz nüchtern. Jeder Mann hat ab und zu Erektionsprobleme, was völlig normal ist. Zu viel Wein, ein harter Tag oder Streit mit deiner Frau reichen dafür schon.

Wie groß der Unterschied zwischen Panne und Störung ist, zeigt eine große deutsche Befragung von 2020, die GeSiD-Studie. Ein Drittel der Männer hatte im letzten Jahr mindestens ein sexuelles Problem. Eine echte Erektionsstörung mit Leidensdruck hatten aber nur 6,6 Prozent.

Die üblichen Verdächtigen:

- **Alkohol.** Ein Glas Wein lockert dich auf, doch ab dem dritten Bier will nur noch der Kopf, während der Rest schon schläft.

- **Müdigkeit.** Nach einer langen Woche oder einer kurzen Nacht hat der Körper andere Pläne als Sex.
- **Stress.** Das Telefonat mit dem Chef läuft im Bett einfach weiter.
- **Aufregung.** Wer beim ersten Mal mit einer neuen Frau unbedingt beeindrucken will, setzt sich selbst unter Druck.
- **Das Kondom.** Manchmal reicht schon die kurze Pause beim Auspacken.
- **Körper und Stimmung.** Ein Streit kurz vorher, ein voller Bauch oder ein neues Medikament können genauso reichen.

Gefährlich wird ein Aussetzer erst durch das, was dein Kopf danach daraus macht. Beim nächsten Mal liegst du da und fragst dich, ob es wieder schiefgeht. Genau diese Sorge weckt den Alarmnerv, der dann prompt die Erektion bremst.

So kann aus einem einzigen Abend ein Muster werden, das mit dem ursprünglichen Grund nichts mehr zu tun hat. Fachleute nennen das Versagensangst. Wie dieser Teufelskreis abläuft und wo du aussteigst, steht in Kapitel 3.

TIPP

Bleib nach einem Aussetzer locker und mach mit Händen und Mund weiter, denn damit hat sich noch keine Frau gelangweilt. Ein kurzer Satz wie „Zu viel Wein, der Kleine ist schon im Bett“ reicht als Erklärung völlig.

Am nächsten Morgen schaust du, ob er wie gewohnt steht. Danach heißt es, nicht jeden Abend zu testen, ob er noch funktioniert. Wer ständig Prüfung spielt, fällt irgendwann auch durch.

SO VIELE MÄNNER SIND BETROFFEN

Du denkst, du bist der Einzige? Dann schau dich mal im Fußballstadion oder bei der nächsten Familienfeier um. **Statistisch kennt jeder fünfte Mann zwischen 30 und 80 das Problem**, er redet nur genauso wenig darüber wie du.

Die meistzitierte Zahl für Deutschland stammt aus der Kölner Männerstudie. Forscher haben 8.000 Männer zwischen 30 und 80 angeschrieben, 4.489 haben geantwortet. Bei 19,2 Prozent lag eine Erektionsstörung vor, wobei der Anteil mit jedem Jahrzehnt deutlich steigt.

Erektionsstörungen nach Alter:

Alter	Anteil	Ungefähr
30 bis 39	2,3 %	jeder 43.
40 bis 49	9,5 %	jeder 10.
50 bis 59	15,7 %	jeder 6.
60 bis 69	34,4 %	jeder 3.
70 bis 80	53,4 %	jeder 2.
alle	19,2 %	jeder 5.

Am Alter allein liegt das aber nicht. Mit den Jahren kommen oft Bluthochdruck und Diabetes dazu. Genau diese Krankheiten fanden die Kölner Forscher bei den Betroffenen besonders häufig. Ein fitter 65-Jähriger hat deshalb oft bessere Karten als ein 50-Jähriger mit Bauch und Zigarette.

Je nach Studie liest du auch ganz andere Zahlen. Die bekannte Massachusetts-Studie aus den USA kam bei Männern zwischen 40 und 70 auf 52 Prozent, weil sie schon leichte Probleme mitgezählt hat. Eine komplette Erektionsstörung hatten dort mit 40 etwa 5 Prozent der Männer, mit 70 waren es dreimal so viele.

Dieselbe Studie hat Männer zwischen 40 und 69 fast neun Jahre lang begleitet und gezählt, wie viele neu dazukommen. In den 40ern waren es pro Jahr 12 von 1.000 Männern, in den 50ern 30 und in den 60ern 46. Bei Diabetes, Herzkrankheiten und Bluthochdruck lag das Risiko deutlich höher, sodass du die Kurve mit gesunden Gefäßen ein ganzes Stück nach hinten schieben kannst.

Lies die Tabelle ruhig auch andersherum. Selbst zwischen 70 und 80 hatte fast jeder zweite Mann keine Erektionsstörung. Älterwerden heißt also nicht automatisch, dass Schluss ist.

Was mit den Jahren normal ist

Mit 20 reichte ein Gedanke, und er stand. Mit 60 braucht er etwas mehr Zuwendung, was kein Defekt ist, sondern ein Körper mit Lebenserfahrung. Der Testosteronspiegel sinkt langsam, es fließt etwas weniger Blut in den Penis, der außerdem ein wenig unempfindlicher wird.

Das gehört zum Älterwerden dazu:

- Die Erektion kommt langsamer und braucht mehr direkte Berührung.
- Sie wird nicht mehr ganz so hart wie mit 25 und hält etwas kürzer.
- Nach dem Orgasmus dauert es deutlich länger, bis wieder etwas geht.
- Die Lust ist nicht mehr ständig da, sondern kommt eher auf Einladung.

Langsamer und etwas weicher ist also normal. Wird er dagegen auch bei bester Stimmung und viel Berührung nicht mehr hart genug, liegt das nicht mehr am Alter. Dann gibt es eine Ursache, die sich behandeln lässt.

Auch junge Männer

Als reines Altmännerproblem taugt die Erektionsstörung nicht. Eine Mailänder Klinik hat 439 Männer ausgewertet, die zum ersten Mal wegen Erektionsproblemen kamen. Jeder vierte war 40 oder jünger. Fast die Hälfte dieser jungen Männer hatte sogar eine schwere Form, also kein bisschen weniger als die Älteren.

Körperlich waren die jungen Patienten meist gesund, sie rauchten aber öfter und nahmen häufiger Drogen als die älteren. Bei ihnen steckt oft der Kopf dahinter oder eine Mischung aus Kopf und Lebensstil.

Es kann auch wieder weggehen

Eine Erektionsstörung ist keine Einbahnstraße. In einer australischen Studie haben 810 Männer fünf Jahre lang mitgemacht. Bei 29 Prozent der Männer mit Erektionsstörung war sie am Ende wieder verschwunden.

Die Forscher fanden vor allem Risiken, an denen du selbst drehen kannst, etwa Übergewicht, viel Alkohol und schlechten Schlaf. Genau darum geht es in den Kapiteln 5 bis 7.

DIE MORGENEREKTION, DEIN KOSTENLOSER FUNKTIONSTEST

Im Schlaf hat ein gesunder Mann mehrere Erektionen, und zwar ganz ohne erotischen Traum. Meist sind es drei bis fünf pro Nacht, die laut einer Übersichtsarbeit jeweils etwa 25 bis 35 Minuten dauern. Sie hängen eng mit dem Traumschlaf zusammen, den Fachleute REM-Schlaf nennen.

Die Morgenlatte ist meistens einfach die letzte davon, weil du gegen Morgen oft direkt aus einer Traumphase aufwachst. Mit einer vollen Blase hat sie nichts zu tun. Weckt dich der Wecker dagegen im Tiefschlaf, ist sie vielleicht schon wieder weg.

Für die Ursachensuche ist das Gold wert, denn im Schlaf sind Angst, Stress und Leistungsdruck abgeschaltet. Kommen nachts und morgens feste Erektionen, funktioniert die Technik im Prinzip. Das MSD Manual sieht darin deshalb einen deutlichen Hinweis, dass eher der Kopf bremst.

Einen zweiten einfachen Hinweis liefert die Selbstbefriedigung. Klappt es allein ohne Probleme, mit deiner Freundin aber nicht, steckt meist kein Defekt dahinter. Allein fehlt nämlich das Publikum, womit auch der Druck wegfällt.

Weniger mit den Jahren

Mit dem Alter werden die nächtlichen Erektionen seltener und schwächer. In einer türkischen Messstudie hatten Männer unter 50 im Schnitt 2,4 richtig feste Erektionen pro Nacht. Über 50 waren es 1,5 und ab 60 noch 1,3. Dass du mit 60 seltener mit Latte aufwachst als mit 25, ist also völlig normal.

Fehlt sie dagegen über Wochen und tut sich auch sonst weniger, lohnt ein genauerer Blick. Oft steckt etwas Banales dahinter, etwa schlechter Schlaf oder Alkohol am Abend. Es können aber auch Gefäße, Zucker, Hormone oder Medikamente sein, die du im nächsten Kapitel durchcheckst.

ÜBUNG: MORGEN-PROTOKOLL

1. Leg dir einen Zettel und einen Stift neben das Bett.
2. Notier jeden Morgen direkt nach dem Aufwachen, ob du mit einer Erektion aufgewacht bist.
3. Schätz die Härte grob ein, also weich, halb oder fest.
4. Schreib dazu, ob du am Abend vorher getrunken oder schlecht geschlafen hast.
5. Schau dir nach zwei Wochen das Muster an statt einzelner Tage.

Dauer: 1 Minute · täglich, zwei Wochen lang

Platz für deine Antworten findest du auf der nächsten Seite.

PLATZ FÜR DEINE ANTWORTEN

MORGEN-PROTOKOLL

Trag jeden Morgen kurz ein, was du bemerkt hast. Nach zwei Wochen schaust du auf das Muster.

Tag	Erektion?	Härte	Abend vorher
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

Mein Muster nach zwei Wochen:

ENDE DER LESEPROBE

WIE ES WEITERGEHT

Das war der Anfang. Im Buch geht es danach Schritt für Schritt weiter, vom Selbsttest bis zu deinem eigenen Plan.

- Selbsttest zum Ankreuzen und Ursachen-Check
- Was gegen Versagensangst und Kopfkino hilft
- Beckenboden, Bewegung und Essen für die Gefäße
- Potenzmittel und die Potenzkur ehrlich erklärt
- Natürliche Mittel im Faktencheck
- Wie ihr als Paar wieder entspannter werdet
- Dein 12-Wochen-Plan mit Checklisten und Tagebuch

Impotenz-Selbsthilfe
Erektionsprobleme selbst überwinden – mit 12-Wochen-Plan

296 Seiten · Taschenbuch 19,99 € · E-Book 9,99 €

Mehr zum Buch: www.impotenz-selbsthilfe.com/buch/

Lass dich nicht hängen, hilf dir selbst!