

# Wenn ER nicht mehr funktioniert...

Das Tabuthema des Mannes:

erektile Dysfunktion | Dr. med. Edmund Schmidt und Nathalie Schmidt

**Wenn der Mann älter wird, dann lässt oftmals die Manneskraft nach – die Sexualität kann nicht mehr wie gewünscht ausgelebt werden, da das wichtigste männliche Organ nicht mehr zuverlässig funktioniert: ER wird nicht mehr richtig steif. Männer sprechen nicht gerne darüber und dennoch sind mehr als sechs Millionen Männer von der erektilen Dysfunktion betroffen. Jeder dritte Mann ab 60 Jahren leidet unter sexueller Schwäche, die zwar im Kopf funktioniert, aber nicht körperlich umgesetzt werden kann. Die Dysfunktion kann dabei das erste Symptom eines größeren medizinischen Problems sein.**

Dass es aus den verschiedensten Gründen zu einer vorübergehenden Schwäche der Manneskraft kommen kann, ist normal. Von einer erektilen Dysfunktion spricht man, wenn diese länger als sechs Monate am Stück besteht. Dass Männer sich dieses weit verbreitete Problem ungern selbst eingestehen, ist verständlich, schließlich ist ein „richtiger Mann“ allzeit bereit. Selbst in ärztlichen Praxen wird dieses Thema nur sehr selten angesprochen, während Flyer, die auf der Herrentoilette ausliegen, im Handumdrehen zur Neige gehen. Wenn, dann äußert sich der betroffene Mann nur unter vier Augen, sodass niemand sonst – und schon gar nicht die jungen Helferinnen am Tresen – von DEM Problem erfährt.

## ED als Vorbote?

Nach neueren Untersuchungen leiden 53 Prozent, der über 50-jährigen Männer an einer erektilen Dysfunktion (ED) und 66 Prozent, der über 70-jährigen. Auffällig ist, dass die ED zunehmend auch junge Männer (von 30 bis 50 Jahren) erfasst.

Eine ED entsteht immer dann, wenn die Schwellkörper im Penis trotz ausreichender Libido des Mannes nicht genügend anschwellen und so das Glied nicht hart genug wird, um einen Geschlechtsverkehr durchzuführen. Hinter dem Problem verbergen sich nervale Störungen, psychische Probleme oder Durchblutungsstörungen. Die ED kann

daher das erste Symptom eines größeren medizinischen Problems sein. Aus diesem Grund ist vor jeder Therapie eine Abklärung der möglichen Ursachen zwingend erforderlich.

## Atherosklerose

Die sogenannte „Verkalkung“ der Arterien findet sich natürlich auch in den Arterien des Penis. Die Penisarterien sind sehr klein und reagieren sehr empfindlich (mit Erektionsstörungen) auf Ablagerungen in den Gefäßen. Daher kann die ED auch Vorbote einer koronaren Herzkrankheit oder eines Schlaganfalls sein und muss auf jeden Fall internistisch abgeklärt werden.

Männer mit einer ED sollten niemals ohne Abklärung des Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risikos PDE 5-Hemmer einnehmen, da diese als Nebenwirkung Schlaganfälle und Herzinfarkte auslösen können. Die Behandlung von Gefäßverkalkung kann sehr effektiv mit Vitalstoffen erfolgen (vgl. CO.med 5/2017, „Vitalstoffe für das kranke Herz“, S. 28 ff.).

## Stress und psychische Probleme

Stress, Burn-out, der ständige Erfolgsdruck sowie die immer weniger werdenden Entspannungsphasen im täglichen Leben sind einer der Hauptursachen für eine ED und wohl auch die Ursache, dass immer jüngere Männer über dieses Krankheitsbild klagen. Eine einfache Frage kann klären, ob eine ED

psychogen verursacht ist oder nicht. Hat der Patient gelegentlich eine normale morgendliche Erektion, so ist die Ursache der ED zu meist psychisch begründet. Speziell bei den jüngeren Männern mit ED sind Stress und psychischer Druck oft die Auslöser. Da eine bekannte ED, besonders im jungen Alter, mit sozialer Stigmatisierung und Versagensängsten kombiniert ist, ist es nicht leicht, diese Männer zur Öffnung zu bringen. Doch gerade hier kann, durch eine adäquate Therapie in Kombination mit Vitalstoffen, viel erreicht werden.

## Oxidativer Stress

Leider findet die Auswirkung von oxidativem Stress auf eine erektile Dysfunktion – und das trotz eindeutiger Datenlage – in der Fachliteratur viel zu wenig Beachtung.

Um Ablagerungen in den hochsensiblen Arterien zu verhindern beziehungsweise abzubauen sind alle Antioxidantien, aber allen voran das Selen von entscheidender Bedeutung.

## Vitalstoffmangel

Dass Depressionen und Burn-out eine ED auslösen können, ist hinlänglich bekannt. Neben Stress können aber auch latente Vitalstoffmängel eine Depression triggern. Gut 80 Prozent der Deutschen haben, laut diversen Untersuchungen und Erhebungen, einen zum Teil erheblichen Vitamin D-Mangel, der oft mit depressiver Stimmungslage

Vitalstoff	Wirkung	Dosierung täglich
Selen	Endogenes Antioxidans, Plaques-Abbau	100–200 µg
Coenzym Q10	Universeller Energielieferant	100–200 mg
L-Arginin	Durchblutungssteigerung, ähnlich PDE-5-Hemmer	3000–5000 mg
L-Karnitin	Steigerung Stoffwechsel und Energieversorgung	200–1000 mg
Zink	Steigerung der Testosteron-Synthese	20–40 mg
Pinienrindenextrakt	Durchblutungssteigerung, Wirkverstärkung von L-Arginin	80–120 mg
Kalzium	Zellwandstabilisierung, Verbesserung der Blutflusseigenschaften	800–1200 mg
Magnesium	Zellwandstabilisierung, Verbesserung der Blutflusseigenschaften	400–600 mg

*Die Tabelle gibt an, welche Vitalstoffe wie wirken und nennt eine empfohlene tägliche Dosierung.*

vergesellschaftet ist. Aber auch ein Mangel an verschiedenen B-Vitaminen und Aminosäuren verursacht eine Depression.

## Defekte Schwellkörper

Dieser Defekt ist selten, sollte aber in jedem Fall von einem Facharzt beziehungsweise Fachärztin für Urologie ausgeschlossen werden.

## Nervenstörungen im kleinen Becken

Die können zum Beispiel durch einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule ausgelöst werden. Patienten mit Gefühlsstörungen beziehungsweise motorischen Störungen in den Beinen, die über eine ED klagen, müssen daher von einem Neurologen untersucht werden.

## Übermäßiger Konsum von Genussmitteln

Alkohol, Nikotin (häufigste Ursache einer ED), Drogen und übermäßige Zuckerzufuhr reduzieren indirekt die Durchblutung im Penis: Eine ED kann die Folge sein.

## Medikamente

Sehr viele Medikamente können die Erektion des Mannes behindern. Generell ist jeder

Mann, der mehr als drei Medikamente am Tag einnehmen muss, gefährdet. Medikamente wie die weit verbreiteten Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Aufputzmittel und Betablocker können auch schon bei alleinigem Gebrauch eine ED verursachen.

Das bei Kindern häufig eingesetzte Methylphenidat zur Behandlung des Hyperaktivitätssyndroms steht aufgrund meiner Erfahrungen in dringendem Verdacht, in späteren Jahren eine ED auszulösen zu können.

## Übergewicht

Übergewicht verschlechtert die Durchblutung in den kleinen Arterien des Penis und vermindert den Testosteronspiegel, was häufig zu einer ED führt.

## Exzessives Radfahren

Häufiges Radfahren auf einem schmalen Sattel (Sportsattel) führt zu einem kontinuierlichen Druck auf die Prostata und vermindert die Durchblutung im Penis. Radfahrer die häufig lange Strecken mit einem Sportsattel zurücklegen, haben nicht selten eine ED oder wiederkehrende Entzündungen der Prostata.

## Testosteronmangel

Testosteronmangel ist selten, sollte aber bei einem Verdacht durch den Arzt oder eine Ärztin abgeklärt werden. Oft findet sich ein

solcher zusammen mit einem Vitamin D-Mangel.

## Vitalstoffe zur Therapie

Zunächst müssen natürlich die Ursachen abgeklärt und eine entsprechend medizinisch notwendige Therapie durchgeführt werden. Einige Ursachen, wie Gewichtsreduktion und das Vermeiden von Genussmitteln im Übermaß, kann der Patient in Eigenregie angehen.

Im nächsten Schritt sollten natürliche Therapiemaßnahmen eingesetzt werden. Einen sehr hohen Stellenwert hat hier das Selen (z. B. SelenoPrecise), idealerweise in Kombination mit Coenzym Q<sub>10</sub>. Ausgehend von der unstrittigen Tatsache, dass atherosklerotische Ablagerungen wesentlich an der Ausbildung einer ED beteiligt sind, gilt es, diese Ablagerungen zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren.

Der übliche schulmedizinische Ansatz ist eine Therapie mit Statinen, die im Falle einer ED kaum helfen und unter anderem zu einer Verstärkung der Vitamin D-Verarmung führt – mit seinen negativen Folgen auf die ED (s. o.).

Selen ist das wichtigste endogene Antioxidans in unserem Körper. Zusammen mit den anderen antioxidativen Vitalstoffen (Vitamin A, C, E, Betakarotin, Zink und Omega-3-Fettsäuren) reduziert es den oxidativen Stress und verhindert so die Ausbildung von oxidiertem LDL-Cholesterin, dem einzig relevanten Faktor für die Bildung von atheromatösen Plaques in Arterien.

# CO.med

Fachmagazin für Komplementärmedizin

## Lesen Sie wann und wo Sie wollen!

Mit unserer kostenlosen App **naturheilkunde-kompakt** können Abonnenten die CO.med bequem als E-Paper lesen – egal ob auf Smartphone, Tablet oder PC.

### Die Vorteile der App:

- Schnell finden: Volltextsuche in jeder Ausgabe
- Individuelle Nutzung: Eigene Notizen, Bilder oder Audiosequenzen zum Artikel hinzufügen
- Persönliches Archiv: Alle Ausgaben mit Ihren Annotationen immer verfügbar
- Praktisch: Lesezeichen-Funktion
- Noch mehr Inhalt: Weiterführende Links in den Artikeln

Einfach Login-Daten anfordern bei [vertrieb@mgo-fachverlage.de](mailto:vertrieb@mgo-fachverlage.de), App im Store downloaden, einloggen und loslegen.



Die Omega-3-Fettsäuren sind insgesamt sehr wichtig für die Fließeigenschaften des Blutes, während die Vitamine C und E die direkten Antioxidantien für das Abfangen freier Radikale. Selen ist das wichtigste indirekte Antioxidans, welches freie Radikale über Enzymsysteme neutralisieren kann. In unserer Nahrung ist Vitamin C und E meist ausreichend vorhanden, doch für Selen gilt das hierzulande nicht.

## Behandlung mit Vitalstoffen

Da die antioxidativen Reaktionen auf zellulärer Ebene stark Energie abhängig sind, ist das Coenzym Q<sub>10</sub> ein idealer Partner von Selen in der Behandlung der ED, da es in den Energieorganellen der Zelle (Mitochondrien) zur Energiegewinnung in Form von ATP unabdingbar ist.

Einfach ausgedrückt, reduzieren Selen und seine antioxidativen Partner die Bildung von Ablagerungen in den Arterien der Schwellkörper und das Coenzym Q<sub>10</sub> liefert dazu die nötige Energie. Es ist nicht verwunderlich, dass Statin-Patienten häufig an einer ED leiden. Denn der Wirkstoff führt zu einer Coenzym Q<sub>10</sub>- und somit auch zu einer Energieverarmung.

Die Tabelle auf Seite 72 zeigt, welche Vitalstoffe bei der Behandlung einer erektilen Dysfunktion helfen.

Die Maca-Wurzel aus den Anden vereint viele Vitalstoffe in sich. Sie enthält Vitamin A + C + E, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Aminosäuren. Sie regt sowohl beim Mann, als auch bei der Frau das sexuelle Begehren an. Somit sind Maca-Wurzelpräparate eine ideale Ergänzung bei der Therapie der ED. Täglich sollten 500 mg eingenommen werden.

Durch die eingesetzten Vitalstoffe treten keinerlei Nebenwirkungen auf und sie haben zusätzlich positive Effekte auf die Gesundheit der Patienten. Oft sind eine Änderung des Lebensstils und eine Vitalstofftherapie ausreichend und für den Patienten auch günstiger als die nebenwirkungsreichen PDE-5-Hemmer (z. B. Viagra, Cialis, Levitra).

Die werden in Deutschland mit Abstand am häufigsten eingesetzt. Sie wirken der Erschlaffung des Gliedes entgegen und bewirken so einen steifen Penis. Die Erfolgsquote ist hoch: Gut 90 Prozent der Männer bekommen eine Erektion. Allerdings ist sie nicht zeitlich steuerbar und die Medikamente erhöhen auch nicht die Libido. Gefürchtet sind die als Nebenwirkung sehr schmerzhaften Dauererektionen, die als Notfall in der Klinik behandelt werden müssen. PDE-5-Hemmer haben außerdem weitere problematische Nebenwirkungen, wie Durchfall, verstopfte Nase, Muskelschmerzen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Erblindung.



**Dr. med. Edmund Schmidt**

Seit 1996 ist Dr. med. Edmund Schmidt als Allgemeinarzt, Vitalstoffexperte und Ernährungsmediziner in Ottobrunn bei München niedergelassen. Von Beginn an beschäftigt er sich intensiv mit Vitalstoffen und Ernährungsmedizin. Zum Thema Vitalstoffe hat Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht. Er ist überzeugt, dass Vitalstoffe in der Prävention aber auch in der begleitenden Behandlung von Krankheiten die ausufernden Medikamentenkosten reduzieren und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Patientinnen und Patienten steigern könnten.

### Kontakt:

Praxis Dr. Schmidt  
Hubertusstr. 2  
85521 Ottobrunn  
Tel: 089 / 62 98 71 20  
[www.praxis-schmidt-ottobrunn.de](http://www.praxis-schmidt-ottobrunn.de)



**Nathalie Schmidt**

Schon von klein auf war Nathalie Schmidt fasziniert vom Spirituellen. Nach der Ausbildung zur examinierten Krankenschwester setzte sie sich intensiv mit dem Thema auseinander. 2007 begann sie eine Ausbildung zur Reiki-Therapeutin und absolvierte anschließend noch einen Intensivkurs. Mit der Zeit entwickelte Schmidt ihren eigenen Therapiestil. Sie gibt regelmäßig Coaching-Sitzungen und hat mit Dr. Edmund Schmidt vier Bücher zum Thema Vitalstoffe veröffentlicht sowie zusätzlich fünf Bücher zum Thema Energie und Lebenskrisen.

### Kontakt:

Praxis Dr. Schmidt  
Hubertusstr. 2  
85521 Ottobrunn  
Tel.: 089 / 62 98 71 20  
[www.energie-lebensberatung.de](http://www.energie-lebensberatung.de)  
[www.ensign-ohg.de](http://www.ensign-ohg.de)

## Fazit

Alles in allem ist die ED eine weitverbreitete und für die betroffenen Männer sehr belastende körperliche Fehlfunktion. Aufgrund unseres modernen Lebensstils mit ständiger Reizüberflutung sind auch zunehmend jüngere Männer von einer ED betroffen. Die bisherige medikamentöse Therapie ist erfolgreich, aber mit zum Teil schwerwiegenden Nebenwirkungen behaftet. Dieses Risiko wird von den betroffenen Männern oft bewusst getragen, denn eine ED beschädigt stark das Selbstwertgefühl des Mannes. So ist es nicht verwunderlich, dass mit den PDE-5-Hemmern mehrere Milliarden Euro pro Jahr umgesetzt werden. Nimmt man die Kosten zur Behandlung der Nebenwirkungen hinzu, so kommen noch einmal mehrere Milliarden Euro dazu.

Der Einsatz von Vitalstoffen muss sicherlich über einen längeren Zeitraum versucht und auch psychische Probleme sollten einbezogen werden. Eine weitere Therapieoption ist die fokussierte Stoßwelle. Erst wenn all diese Möglichkeiten ausgeschöpft und nicht erfolgreich waren, sollte der Einsatz von PDE-5-Hemmern unter ärztlicher Aufsicht in Erwägung gezogen werden. ■