

Standfest in die Zukunft – Sexuelle Leistungsfähigkeit des Mannes

Gestellte Fragen während des Online-Vortrages

Die Fragen wurden vom Referenten Dr. Karl F. Diehl, Facharzt für Urologie und Andrologie beantwortet.

Was halten Sie von den in der Kronenzeitung beworbenen Bockshornkleesamen Dragees - dies wurde heute nicht angesprochen?

Bockshornklee wird in Asien als Gewürz eingesetzt und eine medizinische Wirkung zugeschrieben. Ich würde sagen bei Verwendung für ein gutes Curry, und wenn Liebe durch den Magen geht... vielleicht schon; jedoch nicht als verlässliche „Nummer 1 Therapie“.

Wenn die Erektion nur kurz andauert, helfen die PDE-5-Hemmer auch?

Absolut jedenfalls! Die erektionsunterstützende Wirkung bedeutet auch Begünstigung der Aufrechterhaltung!

Wie hängt die Ernährung mit der Potenz zusammen? Welche Nahrungsmittel können positiv dazu beitragen?

Bauchfettreduktion, weil verbessernd für den Testosteronspiegel; rot-blaue Früchte und Gemüse (enthalten durchblutungsfördernde Anthocyane), überhaupt viel (frisches) Obst, Gemüse und Salate sowie Nüsse und Kürbiskerne (ungesalzen!) (enthalten Arginin, welches für den Stickstoffmonoxid-Stoffwechsel, ähnlich wie ein PDE-5-Hemmer, von Bedeutung ist).

Wie würden Sie ein erfülltes Sexualleben im Alter definieren?

Wenn es für beide Beteiligten zufriedenstellend ist! Also: nicht nach außen, sondern nach innen orientieren. Die, die es angeht, sollen glücklich sein und jedes Paar hat seine eigenen Vorstellungen und Wünsche.

Ihre wichtigsten Empfehlungen für Sexualität in fortschreitendem Alter?

Beide sollen glücklich sein, und wenn etwas fehlt, Rat einholen. Sex soll immer beiden Spaß machen, nie zwanghaft werden oder eingesetzt werden, um irgendwelchen vermeintlichen Soll-Zielen zu folgen. Die Harmonie beider Seiten ist das Wichtigste. Die einen wollen täglich, die anderen einmal im Monat – es ist nicht eine Frage der Frequenz und man muss sich ja auch nichts mehr beweisen. Wichtig ist nur die gemeinsame Zufriedenheit!

Was soll „Mann“ tun, wenn im Alter die Libido der Frau ausbleibt?

Schenken Sie Ihrer Frau doch hin und wieder rote Rosen, kleine Aufmerksamkeiten... und dann: vielleicht ein wenig Unterstützung z.B. betreffend Scheidentrockenheit (z.B. nach dem Wechsel) – da gibt es kostengünstige auch nicht hormonale Cremes, die so manchem Lustverlust entgegenwirken können und dann natürlich auch das Können des Mannes nicht zur Überanstrengung für die Partnerin werden zu lassen.

Was halten Sie von Hilfsmitteln wie Zink, Pinienrindenextrakt, L-Arginin? Würden Sie (auch) andere empfehlen?

Zinkmangel ist immer schlecht, weil dies schlecht für das Zellwachstum ist. Zinkmangel macht schlapp und krankheitsanfällig. Dennoch: ein klassisches Potenzmittel ist Zink nicht. Pinienrindenextrakt enthält Arginin, das ist schon spezifisch wichtiger für die Erektion, aber dennoch muss man zugeben, dass all die früher häufig verwendeten, pflanzlichen Helferleins hauptsächlich deswegen in den Hintergrund gerückt sind, weil einfach „das Bessere“ der Feind des Guten ist und die PDE-5-Hemmer einfach mehr können. Dennoch soll die gesunde Lebensweise (abnehmen, richtig ernähren...) nicht missachtet werden. Ein vernünftiger Lebensstil ist ein wirksamer Helfer dazu; das ist die richtige Mischung!

Sind Sex Toys zur Phantasieanregung zu empfehlen?

Erlaubt ist was (beiden) gefällt – warum nicht, wenn's Spaß macht!

Ist Prostatatraining, Prostatamassage zu empfehlen?

Prostatatraining ist als Begriff am ehesten in die Richtung Beckenbodentraining definiert – dies kann unter fachkundiger Anleitung gegen frühzeitigen Samenerguss helfen. Prostatamassage im Sinne analer Stimulation kann das Lustempfinden des Mannes erhöhen.

Stimmt es, dass häufigerer Samenerguss „sehr gesund“ sein soll? Ich habe dazu mal von einer Studie gehört, dass damit auch Giftstoffe ausgeschieden werden. Was können Sie dazu sagen?

Prostatakrebs ist zwar eine vielschichtige Erkrankung, aber es gibt durchaus Hinweise, dass viel Sex eher einen positiven, also gesunden Einfluss diesbezüglich hat. Das Ausscheidungsorgan für Giftstoffe schlechthin ist die Prostata schon dadurch nicht, dass ja die Ejakulat-Mengen im Vergleich zu anderen Ausscheidungsorganen viel geringer sind. Aber zusammengefasst, auch unter dem Aspekt „wer rastet, der rostet“, kann man sagen: viel Sex ist nie schlecht!

Welche Auswirkungen hat Alkohol auf den Testosteron-Spiegel?

Diese Wirkungen sind zwischen kurz- und langfristig zu unterscheiden: bisschen Alkohol dürfte zu einer kurzfristigen Erhöhung führen, zu viel auf einmal zu kurzfristiger, vorübergehender Senkung. Ein langfristiger, schädlicher Alkoholgebrauch (Missbrauch) kann definitiv über Leber- und Hodenschädigung zu einer Verringerung des Testosteronspiegels führen.