

## Testen Sie Ihr Wissen zur erektilen Dysfunktion

In diesem sensiblen Bereich werden Fehlinformationen und Unwissenheit schnell zu Mythen und Legenden.

Dabei helfen ein sachliches Verständnis und ein fundiertes Wissen beim Lösen vieler Probleme. Informationen, wie ich sie hier in diesem Kurs für Sie zusammengestellt habe, sind Grundvoraussetzung für einen aufgeklärten Umgang mit diesem so heiklen Thema der Erektionsstörungen.

Lassen Sie uns endlich aufräumen im Reich der Mythen und Legenden: Testen Sie mit den folgenden zehn Fragen Ihr Wissen zum Thema Erektile Dysfunktion (ED).

Frage	Richtig	Falsch
1. Erektile Dysfunktion ist ein ganz normaler Teil des Älterwerdens!		
2. Von Ihrem Arzt verschriebene Medikamente können ED bewirken!		
3. Ein Mann kann jederzeit, wann er will, eine Erektion bekommen!		
4. ED ist manchmal eine Frage der Psyche!		
5. Enge Unterwäsche kann eine erektile Dysfunktion verursachen!		
6. Rauchen, Alkohol- oder Drogenkonsum verursachen erektile Dysfunktion!		
7. Die meisten Männer haben noch nie eine erektile Dysfunktion erlebt!		
8. Immer wiederkehrende Erektionsstörungen sollten ärztlich behandelt werden!		

Frage	Richtig	Falsch
9. Erektionsstörungen kommen vom gelegentlichen Fahren mit dem Rad!		
10. Erektionsstörungen sind nur für den betroffenen Mann ein Thema!		

**Antwort zu Frage 1: falsch!**

Es ist nicht eine Frage des Alters, dass ein Mann seine vollständige Erektionsfähigkeit einbüßt. Im Allgemeinen sind andere Faktoren dafür verantwortlich. Das können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Bluthochdruck, ein niedriger Testosteronspiegel sowie persönliche Gewohnheiten wie Rauchen sein.

**Antwort zu Frage 2: richtig!**

Es sind mehr als 200 verschiedene Arten von verschreibungspflichtigen Medikamenten auf dem Markt, die mit ihren Nebenwirkungen eine erektile Dysfunktion verursachen können.

**Antwort zu Frage 3: falsch!**

Das mag vielleicht für jugendliche Männer stimmen. Doch ein älterer Mann kann nicht immer eine Erektion bekommen. Ein langsamer Rückgang des Testosteronspiegels ab dem 40. Lebensjahr und auch eine Veränderung der Lebensumstände haben zur Folge, dass ein Mann nicht immer sexuell aktiv werden kann.

**Antwort zu Frage 4: richtig!**

Psychische Faktoren wie Stress, Depressionen, Angst und Leistungsdruck sind für etwa 10 bis 20 Prozent der Fälle die Ursache einer erektilen Dysfunktion. Jedoch liegt bei der Mehrheit der Männer mit Erektionsstörungen eine organische Ursache vor, wie Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, eine radikale Prostatektomie oder ein Drogen- bzw. Alkoholproblem.

**Antwort zu Frage 5: falsch!**

Gründe für eine ED sind entweder organisch oder psychisch, aber enge Unterwäsche ist kein Grund für eine ED.

**Antwort zu Frage 6: richtig!**

Diese Substanzen können die Blutgefäße, die zum Penis führen, verengen. Dadurch kann es zu einer ED kommen!

**Antwort zu Frage 7: falsch!**

Die meisten Männer haben in ihrem Leben schon eine Erektionsschwäche erfahren. In Studien wurde herausgefunden, dass mehr als die Hälfte der befragten Männer zwischen 40 und 70 bereits Erfahrungen mit Erektionsschwierigkeiten gemacht haben.

**Antwort zu Frage 8: richtig!**

Ein Mann, der immer wieder Erektionsschwierigkeiten hat, sollte ärztlichen Rat einholen, um sich auf Ursachensuche zu begeben.

**Antwort zu Frage 9: falsch!**

Gelegentliches Fahrradfahren hat keine Erektionsstörungen zur Folge.  
Bei stundenlangen Touren oder sehr regelmäßigem Radfahren sollten jedoch immer wieder Pausen eingelegt werden.  
Befolgen Sie außerdem meine Tipps in diesem Kursteil zum Thema Radfahren.

**Antwort zu Frage 10: falsch!**

Beide Partner können unter einer unbehandelten Impotenz leiden. Wird das Problem von beiden Seiten verdrängt und tabuisiert, kann sich ein schlimmer Teufelskreis entwickeln. Es besteht ein erhöhtes Risiko für den Mann, depressiv zu werden. Ängste vor Sex bauen sich auf und das Selbstbewusstsein beider Partner kann verloren gehen.