

# Erektionsstörungen

## Bewegung und Ernährung

Der Ratgeber



A Sandoz Brand

# Inhaltsverzeichnis

04	Vorwort	
05	Was ist eine Erektionsstörung?	1
06	Welche alltäglichen Bewegungen können helfen?	2
07	Warum ist Beckenbodentraining so wichtig?	3
13	Worauf kann ich bei der Ernährung achten?	4
15	Weitere Services von 1 A Pharma	5

## Wichtiger Hinweis für Leser

Die inhaltlichen und wissenschaftlichen Informationen in diesem Ratgeber spiegeln den aktuellen Stand zur Zeit der Bearbeitung (siehe Rückseite) wider. Sie sollen einen ersten Eindruck über das Themengebiet geben. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Beratung. Bitte lesen Sie immer die Packungsbeilage Ihrer Medikamente aufmerksam durch. Eine Gewährleistung oder Haftung für Inhalte oder Informationen aus diesem Ratgeber kann von der 1 A Pharma GmbH aus den genannten Gründen nicht übernommen werden.

Soweit Internetadressen / Links angegeben werden, erklärt der Verfasser, dass für ihn zum Zeitpunkt der Aufnahme in den Ratgeber keine rechtswidrigen Inhalte erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung / Inhalte der entsprechenden Internetseiten hat der Verfasser allerdings keinerlei Einfluss.

## Was ist eine Erektionsstörung?

### Liebe Leserin, lieber Leser,

in etwa jeder fünfte Mann in Deutschland zwischen 30 und 80 Jahren leidet an Erektionsstörungen. Die Betroffenen können gelegentlich oder über einen längeren Zeitraum nicht mit der Partnerin oder dem Partner intim werden. Ein Arzt kann helfen, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Er zeigt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auf. Aber auch der Patient selbst kann aktiv an der Therapie mitwirken. In diesem Ratgeber stellen wir Ihnen verschiedene Maßnahmen vor – von Alltagshilfen über Beckenbodenübungen bis hin zu Ernährungstipps.

Falls Sie darüber hinaus Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Apotheker.

Wir wünschen Ihnen alles Gute.

Herzliche Grüße  
Ihr I A Pharma Team

Bei einer Störung hat der Penis dauerhaft (für mindestens sechs Monate) die Fähigkeit verloren, sich lang anhaltend zu versteifen. Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können helfen, diesen Effekt zu lindern. Das gelegentliche Ausbleiben einer Erektion ist nicht gleich eine Erektionsstörung oder erektile Dysfunktion – und ist altersunabhängig. Ob Sie darunter leiden, sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

In der Hälfte der Fälle liegen körperliche Ursachen vor. Dazu gehören übermäßiger Genuss von Rauschmitteln, Übergewicht, Bewegungsmangel, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselkrankheiten, Medikamenteneinnahme, eine Prostatavergrößerung oder Erkrankungen des Gehirns. Auch psychische Gründe, zum Beispiel Stress, sind als Ursache möglich. Neben Medikamenten wie PDE-5-Hemmern, lokalen Arzneimittel- und Hormontherapien lassen sich Erektionsstörungen beispielsweise mit einer Psychotherapie behandeln. Auch der Patient selbst kann aktiv mitwirken, etwa durch Bewegung, gezielte Beckenbodengymnastik und gesunde Ernährung.

## Welche alltäglichen Bewegungen können helfen?

Bewegung beeinflusst Blutgefäße und Herz-Kreislauf-System positiv. Die Folgen: gesunder Blutfluss, der die Erektionsfähigkeit verbessern kann. Sport kann Übergewicht abbauen – mögliche Ursache für Erektionsstörungen.



Radfahren



Kraftsport



Treppe statt Aufzug



Spaziergänge



Haus-/Gartenarbeit



Joggen

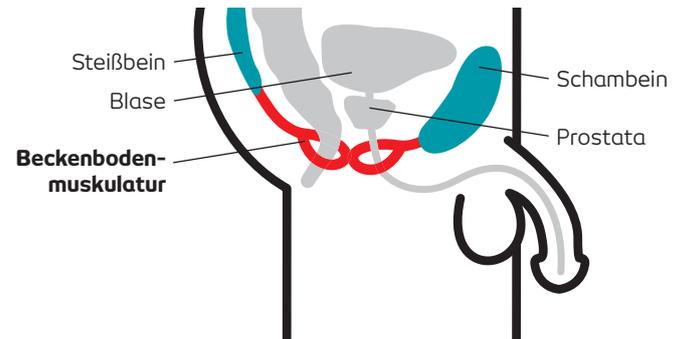
### Wichtig

Beim Fahrradfahren auf Haltung und Sattel achten.

## Warum ist Beckenbodentraining so wichtig?

### Beckenboden – einfach erklärt

Der Beckenboden schließt das Becken nach unten hin ab. Er besteht aus Muskeln und Bindegewebe und soll das Becken stabilisieren. Darüber hinaus hält der Beckenboden den Darm und die Blase an Ort und Stelle und hilft, die Schließmuskeln zu kontrollieren. Der Musculus ischiocavernosus (IC-Muskel/„Potenzmuskel“) ist Teil der Beckenbodenmuskulatur. Regelmäßiges Training dieser Muskulatur kann zu einer härteren und längeren Versteifung des Penis führen.



## Beckenboden finden

Versuchen Sie, Ihre Hoden Richtung Bauchnabel einzuziehen. Legen Sie während dieser Übung Ihren Finger auf den Bereich zwischen den Hoden und dem Anus (= Damm). Spüren Sie eine Bewegung, haben Sie Ihren Beckenboden gefunden.

## Atmung

Bei den Beckenbodenübungen ist eine richtige Atmung sehr wichtig. Atmen Sie tief durch die Nase ein und entspannen Sie Ihren Beckenboden. Spannen Sie Ihren Beckenboden beim Ausatmen durch den Mund an. Halten Sie nicht die Luft an und pressen Sie nicht.

### Tipp

Haben Sie Geduld und führen Sie die Übungen zwei- bis dreimal pro Woche durch. Bei regelmäßigem Training sollte sich innerhalb von drei Monaten eine Besserung einstellen.

## Beckenbodenübung I



Legen Sie sich auf den Rücken. Die Hände strecken Sie neben Ihrem Körper aus. Winkeln Sie Ihre Beine an. Die Füße stellen Sie hüftbreit hin. Spannen Sie nun den Beckenboden an.



Heben Sie Ihr Becken langsam an. Oberkörper und Oberschenkel bilden dabei eine gerade Linie. Verbleiben Sie einige Sekunden in dieser Haltung. Senken Sie das Becken langsam wieder und entspannen Sie Ihre Muskeln.

Wiederholen Sie die Übung fünf- bis zehnmal.

## Beckenbodenübung II



Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Stützen Sie sich dabei auf die Unterarme und die Unterschenkel. Spannen Sie nun den Beckenboden an.



Üben Sie jetzt Druck auf Ihre Unterarme und Ihren Fußrücken aus. Heben Sie die Knie leicht vom Boden ab. Dadurch hebt sich das Becken. Halten Sie diese Stellung für etwa fünf bis zehn Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal.

## Beckenbodenübung III



Legen Sie sich auf den Rücken. Ziehen Sie die Knie zur Brust, als ob Sie sie auf einen Hocker legten. Die Arme bleiben ausgestreckt auf dem Boden liegen.

3



Heben Sie nun das Becken um drei bis vier Zentimeter an und senken Sie es danach sanft wieder ab. Dadurch spannt sich die Beckenbodenmuskulatur an.

Wiederholen Sie die Übung acht- bis zehnmal.

## Beckenbodenübung IV



Legen Sie sich auf den Rücken. Strecken Sie Arme und Beine nach oben. Spannen Sie den Beckenboden an. Verkrampfen Sie nicht. Halten Sie Kniegelenke und Arme so locker wie möglich. Bleiben Sie für einige Sekunden in dieser Position.

Wiederholen Sie die Übung acht- bis zehnmal.

## Worauf kann ich bei der Ernährung achten?

Der Verzicht auf Genussmittel, wie z. B. Alkohol und Nikotin, kann die Erektionsfähigkeit steigern. Daneben ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Sie kann sich positiv auf Gewicht und Herz-Kreislauf-System auswirken. Auch einige Nahrungsmittel haben möglicherweise einen positiven Effekt.

4

### Mehr Testosteron

Testosteron ist ein wichtiges Hormon und wirkt sich positiv auf die Sexualität aus. Bestimmte Nahrungsmittel erhöhen Ihren Testosteronspiegel. Dazu zählen:

- Brokkoli und Blumenkohl
- Haferflocken
- Cashewkerne und Erdnüsse
- Eier

### Gesteigerter Blutfluss

Bei einer Erektion fließt Blut in Ihren Penis. Auch hier wirkt sich eine ausgewogene Ernährung positiv aus. Folgende Nahrungsmittel sind gut für Ihren Blutfluss:

- Melonen, Gurken oder Zucchini
- Pinienkerne, Linsen, Soja
- Erdnüsse, Mandeln, Haselnüsse

## Verlangsamte Alterung

Mit steigendem Alter nimmt der Penis in Länge und Umfang ab. Bestimmte Nahrungsmittel können helfen, den Alterungsprozess von Körperzellen zu verlangsamen, zum Beispiel:

- Erdbeeren, Heidelbeeren, Äpfel, Bananen, Birnen und Zitrusfrüchte
- Hülsenfrüchte wie rote Bohnen und grüne Erbsen
- Gemüse wie Kartoffeln, Brokkoli und Rosenkohl
- Fisch
- Weizen, Roggenschrot und Vollkornbrot

## Muskulaturaufbau

Eiweiße fördern den Aufbau der Muskulatur. Sie stecken beispielsweise in:

- Fleisch von Rind, Pute und Gans
- Fisch wie Rotbarsch, Forelle, Lachs, Heilbutt und Matjes sowie Garnelen
- Milchprodukte wie z. B. Käse, Joghurt oder Quark



### Tipp

Achten Sie dauerhaft auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

## Weitere Services von 1 A Pharma

Bestellen Sie Ihren kostenlosen Ratgeber Erektionsstörungen (solange der Vorrat reicht). Der Ratgeber Erektionsstörungen ist außer auf Deutsch auch auf Arabisch, Französisch, Englisch, Russisch und Türkisch verfügbar.

Sie können Ihr persönliches Exemplar per Fax anfordern unter 089 6138825-25 oder im Internet unter

[www.1apharma.de/service](http://www.1apharma.de/service)



1 A Pharma GmbH  
Keltenring 1 + 3  
82041 Oberhaching

Tel.: 089 6138825-0  
Fax: 089 6138825-25  
[www.1apharma.de](http://www.1apharma.de)

Stand: Juli 2021

**Einfach verstehen.**