

AKTUELL

Schlaff

Jeder 5. Schweizer ist impotent!

VON WALTER HAUSER
15.09.2007 | 22:12:27

Jeder fünfte Schweizer Mann ist impotent. Mediziner empfehlen zur Vorbeugung ein bewährtes Hausmittel: mehr Sex.



Photocase

Ende Feuer: Immer mehr Männer haben im Bett einen Durchhänger.

«Use ist or lose it», warnt Christian Sigg, Präsident der Gesellschaft für Männerkrankheiten (57), die meisten seiner Patienten, die wegen mangelnder sexueller Leistungskraft zu ihm kommen. Die englische Redensart bedeutet, frei ins Deutsche übersetzt: «Wer rastet, rostet.»

Laut Sigg, der in Zürich eine Arztpraxis unterhält, gilt beim Penis dasselbe wie bei allen anderen Körperteilen: Sie müssen trainiert werden, damit sie nicht erschlaffen. Eine aktuelle Studie aus Köln, laut Sigg auf die Schweiz übertragbar, zeigt ein erschütterndes Bild: 20 Prozent der Männer zeigen eine sogenannte erektile Dysfunktion. Das heisst: Sie haben nicht nur gelegentlich einen Durchhänger, sondern leiden an einem dauerhaften Potenzproblem.

Zwar gibt es keine verlässlichen Vergleichszahlen aus der Vergangenheit, doch der Spezialist Sigg und andere namhafte Experten glauben, dass Fälle männlicher Impotenz seit 1990 dramatisch zugenommen haben. Bis zum Alter von 39 Jahren liegt die Impotenz-Quote zwar nur bei etwas mehr als zwei Prozent. Doch von 40 Jahren aufwärts herrscht bei jedem zehnten Schweizer Mann im Bett Ende Feuer. Von 70 an sogar bei jedem zweiten. Hauptursache ist der ungesunde Lebenswandel. Männer rauchen mehr, trinken mehr und neigen eher zu Übergewicht als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Auch Umwelteinflüsse führen dazu, dass die Männlichkeit zunehmend schwindet. Durch die zunehmende Verunreinigung der Abwässer mit Östrogen nimmt der Anteil der weiblichen Hormone auch im menschlichen Organismus stetig zu. Bei Fischen werden bereits seit Jahren zahlreiche Fälle von Geschlechtsveränderungen registriert.

So weit, dass sie vom Mann zur Frau werden, ist es bei den Schweizern noch nicht. Aber wenn sie im Bett weiter fit bleiben wollen, gibt es laut Mediziner Sigg nur ein Rezept: mindestens zweimal Sex pro Woche.



Foto: Dick Vredenbregt
Dr. Christian Sigg empfiehlt mehr praktisches Training.

So bleibt die Potenz auf der Höhe

Die Gesellschaft für Männerkrankheiten gibt Tipps, wie Männer der Impotenz entgegenwirken können:

- häufiger Sex und/oder
- häufiges Onanieren
- nicht rauchen
- wenig Alkohol
- gesunde, eiweisshaltige Nahrung
- Sport

**Mehr zum Thema
Potenzprobleme:**
www.maennerarzt.ch

Impotenz



Rauchen, regelmässig Alkohol trinken und kaum Sport treiben führen zu einer verringerten Blutzufuhr in den Penis. Folge: Das Glied bleibt schlaff, an Geschlechtsverkehr ist nicht zu denken.