

# Strampeln

## für die Liebe

Eine österreichische Studie zeigt, dass schon moderater Sport das Risiko für Potenzprobleme senken kann – Fahrradfahren hilft.

Schätzungsweise fünf Millionen deutsche Männer leiden unter Erektionsstörungen – weltweit ungefähr 190 Millionen. In Deutschland kämpft somit bereits jeder fünfte Mann über 40 Jahren im Laufe seines Lebens mit Erektionsstörungen, und die Wahrscheinlichkeit nachlassender Potenz steigt mit zunehmendem Alter.

Trotz dieser Zahlen ist das Thema für die meisten Männer tabu. Der Arztbesuch sollte aber Männern mit Erektionsstörungen ganz dringend ans Herz gelegt werden, denn eine verringerte Erektionsfähigkeit kann eine Art „Frühwarnsystem“ für andere gefährliche Krankheiten sein, wie beispielsweise Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Diabetes. Die Diagnose der Ursachen von Erektionsstörungen kann also nicht nur Partnerschaft und Sexualität, sondern manchmal das Leben retten.

„Sportliche Aktivität ist eine Methode, der verringerten Erektionsfähigkeit entgegen zu wirken“, betont Dr. Volker Moll, Facharzt für Urologie aus Augsburg. „Wer sich regelmäßig bewegt, gönnt nicht nur seinem Herz-Kreislauf-System etwas Gutes, Männer tun auch gleichzeitig etwas für ihre Potenz“, sagt er.

### Durchblutung fördern, Erektionsstörungen beheben

Zu wenig Bewegung, zu viel fettes Essen und Rauchen führen zu Ablagerungen und damit zur Verengung der Blutgefäße. Im Penis-schwelkörper sind diese Gefäße besonders feingliedrig – die Erektionsfähigkeit kann bei einem solchen Lebensstil oft in Mitleidenschaft gezogen werden.

Moll: „Was der Durchblutung schadet,

schadet auch dem Penis und der Potenz.“ Eine österreichische Studie zeigt, dass schon moderater Sport das Risiko für Potenzprobleme senken kann. Dabei genügt es, bereits 1.000 Kilokalorien pro Woche durch körperliche Aktivität zu verbrennen. Wer gerne noch mehr Sport treibt, kann bis zu einem Verbrauch von 4.000 Kilokalorien auch sein Risiko für Erektionsstörungen immer weiter senken.

Potenzproblemen kann zusätzlich durch regelmäßiges Training der Beckenbodenmuskulatur vorgebeugt werden. Dabei werden gezielt die Muskeln im Beckenboden angespannt, entspannt und so gekräftigt. Dr. Moll: „Dieses Training ist für Außenstehende unauffällig. Männer können also auch vor dem Fernseher etwas für ihre Potenz tun.“

Niels Blume

1000 bis 4000 Kalorien müssen pro Woche verbrennen, damit die Kraft bleibt. Radfahren ist dazu ideal. Foto: ergofit

### Radeln für die Potenz

Um pro Woche ca. 1.000 Kalorien zu verbrauchen,

- müssen etwa 30 Minuten getanzt,
- etwa 2,5 Kilometer in 15 Minuten gelaufen,
- für 30–45 Minuten im Garten gearbeitet
- oder etwa 6,5 Kilometer in 15 Minuten geradelt werden.

Wer viel Fahrrad fährt, sollte darauf achten, dass nicht ein falscher Sattel mehr schadet als nutzt. Genauer Infos enthält die Website [www.sg-lab.com](http://www.sg-lab.com). Dort ist zum Beispiel der von Dr. Moll empfohlene Sattel Easyseat zu finden. Der verspricht eine vollständige Entlastung von Damm und Prostata.