

GESUNDHEIT

Potenzprobleme belasten Beziehungen

Selbstwertgefühl wird erschüttert – Die Störung kann auf Zuckerkrankheit oder Prostatavergrößerung hinweisen

Von Dr. Sayed Tarmassi,
Praktischer Arzt, Naturheilverfahren
Chirotherapie, Akupunktur
In Braunschweig

In Deutschland haben 5,1 Millionen Männer Erektionsstörungen. Das sind das sind 20 Prozent aller im Alter zwischen 30 und 80 Jahren. Das mag ein schwacher Trost sein. Aber das heißt auch, dass ein verständnisvoller Gesprächspartner wichtig ist.

Viele Männer mit Erektionsstörungen fühlen sich nicht mehr als „richtiger“ Mann, sondern als Versager. Dadurch wird das Selbstwertgefühl zutiefst erschüttert. Negative Auswirkungen auf Partnerschaft, soziale Kontakte und Arbeitsfähigkeit sind die Folge.

Die meisten Frauen haben wesentlich mehr Probleme damit, dass ihr Partner nicht offen über seine Probleme reden kann, als mit der Erektionsstörung selbst.

Eine Erektionsstörung ist immer auch ein Problem in der Beziehung. Deshalb ist ein partnerschaftlicher Umgang mit der Erektionsstörung wichtig und der erste Schritt zu einer Lösung.

Die Ursachen für die Erektionsstörung sind vielfältig und können zum Beispiel sein: Gefäßerkrankung und Gefäßschäden vor allem der kleinen Blutgefäße, erhöhte Blutfett- und Cholesterinwerte, Zuckerkrankheit, Schilddrüsenüberfunktion und Schilddrüsenunterfunktion, Übergewicht, Fettsucht, Operationen im kleinen Becken (Prostatakrebs, Darmkrebs, Blasenkrebs, Leistenbruch), neurologische Er-



Eine Erektionsstörung ist auch ein Problem in der Beziehung. Deshalb ist es wichtig, dass die Partner miteinander über die Erkrankung sprechen. Foto: dpa

krankungen (Multiple Sklerose, Morbus Parkinson), Verletzung an der Wirbelsäule oder dem Becken, Querschnittslähmung, Nikotingenuss, Alkoholmissbrauch, Drogenkonsum sowie Leber- und Nierenleiden. Auch viele Medikamente oder Konflikte in der Partnerschaft oder im Arbeitsbereich können wohl Erektionsstörung verursachen.

Eine Erektionsstörung kann sehr

früh auf andere gefährliche, noch nicht erkannte Erkrankungen hinweisen wie bei 70 Prozent der Fälle auf eine Prostatavergrößerung, bei 50 Prozent auf eine Zuckererkrankung, bei 40 Prozent auf Depressionen, bei 40 Prozent auf eine Herzgefäßerkrankung, und bei 30 Prozent auf Bluthochdruck. Deshalb ist eine medizinische Abklärung der Ursachen sehr wichtig. Schieben Sie

das nicht auf die lange Bank.

Die Therapie beinhaltet: die Störungen zu beseitigen, die Stoffwechselförderung muss behandelt werden, Psycho- und Partnertherapie sind durchzuführen. Bei Hormonmangel können diese ersetzt werden. Zur Steigerung der Fähigkeit der Erektion können Medikamente eingenommen werden. In seltenen Fällen können Operationen angezeigt sein.

TIERE

Wie transportiere ich meine Aquarienfische richtig?

Manchmal muss man lebende Aquarienfische transportieren. Dafür gibt es spezielle Tüten. Diese Tüten haben abgerundete Ecken, damit die Tiere nicht in den Ecken eingeklemmt werden können.

Für den Transport der Tiere füllt man die Tüten etwa mit einem Drittel Wasser und zwei Dritteln Luft, da so am meisten Sauerstoff ins Wasser kommen kann. In die Tüten sollten Sie möglichst wenig Tiere einsetzen und nie zwei unterschiedliche Arten, da es sonst zu Todesfällen kommen kann.

Wenn man die gefüllte Tüte mit einem schnellen Griff verschließt, den oberen Teil wie eine Spirale aufdreht, umbiegt und mit einem kräfti-



Kai A. Quante,
zweiter Vorsitzender des
Aquariensclubs
Braunschweig

gen Gummi verschließt, ist die Tüte prall gefüllt und kann nicht auslaufen.

Die Tüte wird anschließend in Papier eingewickelt oder in eine Isoliertasche gegeben, damit das Wasser nicht auskühlt. Außerdem sind die Tiere ohne Licht weniger gestresst.

BUCHTIPP

Woran erkenne ich ein Burn-out-Syndrom?

Immer am Limit und unter Stress – für viele Frauen ist das tägliche Realität. Viele stehen unter Druck, weil sie Familie, Beruf und Haushalt in Einklang bringen müssen. Was oft mit großem Engagement, Spaß an der Arbeit und Lust auf Erfolg begonnen hat, wandelt sich unter diesen Voraussetzungen schnell in eine konstante Überbelastung.

Stress, Erschöpfung und eine negative Einstellung zu sich selbst sind die typischen ersten Anzeichen eines so genannten Burn-out-Syndroms. Sabine Fabach erklärt in ihrem Buch „Burn-out – Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen“ sachlich und verständlich, was ein Burn-out-Syndrom ist und wie es dazu



Sabine Fabach:
„Burn-out –
Wenn Frauen
über ihre
Grenzen gehen“

kommt. Sie zeigt, wie man die Vorboten rechtzeitig erkennen kann und weist Frauen den Weg zu einem neuen Umgang mit sich selbst.

Sabine Fabach: „Burn-out – Wenn Frauen über ihre Grenzen gehen“, Orell Füssli Verlag, 208 Seiten, 24,80 Euro.

LEBENSSTIL

Wie gehen Kinder mit Trauer um?

Kinder setzen sich je nach Alter unterschiedlich mit dem Verlust eines Menschen auseinander. Kinder trauern anders als ihre Eltern. Das kann dazu führen, dass sie etwa Witze machen. Das ist völlig normal.

Wichtig ist es, den anderen in seiner Trauer anzunehmen und zu unterstützen. Kinder trauern sprunghaft. Sie sind sehr traurig und können im nächsten Moment schon wieder lachen, oft zeigen sie ihre Trauer auch in körperlichen Reaktionen wie Schlaflosigkeit, plötzliche Aggression oder Rückzug.

Lange Gespräche werden ungern geführt, Kinder brauchen immer wieder das Angebot, über ihre Gefühle sprechen zu dürfen. Sie spüren, wie Erwachsene trauern. Je of-



Marion Buchholtz,
Bestatterin
und Trauerbegleiterin,
Braunschweig

fenier in der Familie Gefühle gezeigt werden, desto leichter ist es, Trauer, Schmerz und Aggression zu zeigen. Sie sehen, dass man lachen und wieder traurig sein darf. Besonders wichtig ist es, mit dem Kind altersgerecht über den Verlust zu sprechen. Mit Sätzen wie „Das verstehst du noch nicht“ nimmt man dem Kind die Möglichkeit, zu trauern.

HAUSHALT

Was sind Pastinaken? Und was kann man damit kochen?

Im Winter ist Gemüse aus heimischen Gefilden rar. Eine gute Alternative sind Pastinaken. Die weißlich-gelben Rüben sind bis zu 6 Zentimeter dick und bis zu 20 Zentimeter lang. Pastinaken enthalten besonders viel Kohlenhydrate und machen daher lange satt. Die Rübe ist sehr verträglich und eignet sich gut als Kleinkindernahrung.

Pastinaken waren bis Mitte des 18. Jahrhunderts auch in Deutschland eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel, wurden aber von Kartoffeln und Karotten weitgehend verdrängt. Mittlerweile ist die Rübe wieder beliebter geworden. Sie schmeckt würzig und erinnert an Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel. Man kann Pastinaken ba-



Mario Kilian,
Küchenmeister
im Betriebsrestaurant
der Öffentlichen
Versicherung,
Braunschweig

cken oder kochen. Sie eignen sich gut für Suppen und Pürees. Aus ihrem Saft lässt sich ein dickflüssiger Sirup kochen, der als Brotaufstrich und Süßmittel verwendet werden kann. Doch nicht nur die Rübe ist genießbar: Die Blätter der Pastinake ähneln der Petersilie und geben als Würzkräuter viele Gerichten den richtigen Pfiff.

GETESTET

Zahnpasta: Viele günstige sind sehr gut

| Produkt | Note | Preis pro 100 ml |
|---|----------|------------------|
| All Dent Extra Fresh Zahncreme (Penny) | sehr gut | 0,31 € |
| AS-Dent Kräuter (Schlecker) | sehr gut | 0,39 € |
| Dentala Zahncreme Kräuter (Ihr Platz) | sehr gut | 0,55 € |
| Dentalux Zahncreme Kräuter (Lidl) | sehr gut | 0,31 € |
| Diadent Herb Fresh (Plus) | sehr gut | 0,31 € |
| Dontodent Flour-Fresh (Dm) | sehr gut | 0,32 € |
| El-Ce med Brillant 40 Vital (Dental-Kosmetik) | sehr gut | 1,99 € |
| Elmex (Gaba) | sehr gut | 3,59 € |
| Eurodont Mint Fresh (Aldi Nord) | sehr gut | 0,31 € |
| Friscodent Kräuter (Aldi Süd) | sehr gut | 0,31 € |
| K-Classic Dental Aktiv (Kaufland) | sehr gut | 0,31 € |
| La Ligne Dent Zahncreme med (Handelsmarken) | sehr gut | 0,39 € |
| Nett-O-Dent Kräuterfresh (Netto/Rot-Gelb) | sehr gut | 0,31 € |
| Perlodent Kräuter (Rossmann) | sehr gut | 0,39 € |
| SensiDent Fresh (Müller Drogeriemarkt) | sehr gut | 0,32 € |

Quelle: Öko-Test-Magazin 1/2008

15 mal „sehr gut“, 8 mal „befriedigend“, einmal „ausreichend“, 5 mal „mangelhaft“ und 6 mal „ungenügend“. So hat das Öko-Test-Magazin konventionelle Zahnpasta bewertet. Öko-Test ließ die Produkte auf bedenkliche oder umstrittene Inhaltsstoffe untersuchen.

Unter den sehr guten Pasten waren zahlreiche günstige von Discountern für 0,31 Euro pro 100 Milliliter. Teuerste Zahnpasta im Test war die ausreichende „Ajona Somaticum Mediz. Zahncremekonzentrat“ für 5,56 Euro pro 100 Milliliter.

Bei der ungenügenden „Colgate Total“ sowie der ebenfalls ungenügenden „Blend-A-Med Complete Plus Extra Frisch“ steckt laut Öko-Test der Bakterienkiller Triclosan. Der Stoff zählt zur Gruppe der umstrittenen halogenorganischen Verbindungen und kann unter anderem die Antibiotikaresistenz von Bakterien fördern.

Außerdem kritisierten die Tester, dass in neun Produkten weitere halogenorganische Verbindungen stecken, die Allergien auslösen oder Krebs erzeugen können.

Morgen lesen Sie, wie Zahnpasta abgeschnitten hat, die als Naturkosmetik zertifiziert wurde.