

PDE-5-Hemmer auf Dauer kann sich lohnen

Profitieren Patienten über 65 mit Diabetes und Erektionsstörungen eher von einer höher dosierten bedarfsgesteuerten oder einer niedrig dosierten täglichen Dosis von Phosphodiesterase-5-Inhibitoren?

Diese Frage hat sich eine Urologengruppe der Universität Samsun, Türkei, gestellt. 63 Patienten waren beteiligt. 31 erhielten täglich 5 mg Tadalafil, 32 bekamen 20 mg Tadalafil nach Bedarf viermal monatlich. Beide Protokolle erwiesen sich als erfolgreich: Die Sexualfunktion verbesserte sich, Symptome des unteren Harntraktes (LUTS) wurden gelindert.

Die tägliche Tadalafilgabe war der Bedarfsmedikation jedoch im Vergleich überlegen, sowohl mit Blick auf die Ejakulationsfunktion als auch hinsichtlich der LUTS-Beschwerden. „Patienten über 65, denen eine Bedarfsbehandlung mit 20 mg Tadalafil nichts nützt, oder solche mit LUTS könnten von der tägliche Einnahme von 5 mg Tadalafil profitieren“, lautet das Fazit der Mediziner. **rb**

▪ Bolat MS et al. Low dose daily versus on-demand high dose tadalafil in diabetic patients with erectile and ejaculatory dysfunction. *Int J Impot Res.* 2018;30:102–7
<https://doi.org/10.1038/s41443-018-0019-5>

statistisch signifikantem Ausmaß. Für die Forschergruppe um Lee Smith von der Anglia Ruskin University in Cambridge ist das nicht überraschend: „Sex ist mit besserer Gesundheit assoziiert, und wer gesünder ist, ist zufriedener mit seinem Leben“, erläutern die Wissenschaftler. Beim Sex würden Endorphine ausgeschüttet – Glückshormone also. Sex stärke die Partnerschaft, auch das sei gesund. Und schließlich: „Sex bedeutet körperliche Aktivität und ist vermutlich von gleichem physischem und psychischem Nutzen wie jede an-

dere Form von körperlicher Anstrengung.“

Unterschiede zwischen Frauen und Männern

Smith und Kollegen betonen aber ebenso die Unterschiede zwischen den sexuellen Vorlieben älterer Frauen und Männer. Für Frauen tragen v. a. Zärtlichkeiten und Küsse zum Wohlbefinden bei. Die tun zwar auch Männern gut, doch Männer streben gern weiter: Das männliche Wohlbefinden steigt mit der Häufigkeit des körperlichen Kom-

plettvollzugs, während diese Art des Einswerdens für Frauen weniger wichtig zu sein scheint.

Sexualität in fortgeschrittenen Jahren helfe, ein erfülltes Leben zu leben, betonen Smith und sein Team. „Es könnte Ärzten daher zugutekommen, ältere Patienten nach ihren sexuellen Aktivitäten zu fragen und im Fall von Problemen Hilfe anzubieten, etwa bei gestörter Erektion.“ Die Gesundheitsprofis müssten einsehen, dass ältere Erwachsene keine sexlosen Wesen seien und dass häufiger und problemfreier Sex mit besserem Befinden einhergehe. Dennoch würden Senioren nicht regelmäßig dazu ermutigt, neue Stellungen und verschiedene Arten von sexueller Aktivität auszuprobieren. Dabei sei es ein vordringliches Anliegen der öffentlichen Gesundheit, das Wohlbefinden von älteren Menschen zu steigern. **rb**

- 1. Twenge JM et al. Declines in Sexual Frequency among American Adults, 1989–2014. *Arch Sex Behav* 2017;46:2389–2401
- 2. Diener E, Chan MY. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Appl Psychol Health Well Being.* 2011;3:1–43
- 3. Smith L et al. Sexual Activity is Associated with Greater Enjoyment of Life in Older Adults. *Sex Med* 2018; <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2018.11.001>

Hier steht eine Anzeige.