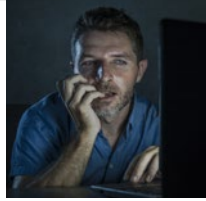


Tote Hose durch Pornokonsum?

Zwischen der Zeit, die Männer mit Pornografie zubringen, und der Erektionsfunktion besteht offenbar eine inverse Beziehung: Je ausgiebiger der Geschlechtsakt betrachtet wird, desto weniger kann er real ausgeübt werden.



Ergebnisse ihrer Untersuchung des Zusammenhangs zwischen dem Pornografiekonsum von Männern und deren Erektionsfunktion haben Forscher um den Urologen Tim Jacobs von der Universität Antwerpen auf dem virtuellen Kongress der European Association of Urology vorgestellt. 3.267 Männer, rund 90% davon jünger als 45 Jahre, hatten dafür im Internet 118 Fragen zu ihrem Sexleben und ihrer sexuellen Gesundheit beantwortet.

Im Schnitt beschäftigten sich die Männer wöchentlich 70 Minuten mit Pornografie, die Spanne reichte von 0 bis 26 Stunden. Eine Pornositzung dauerte durchschnittlich 5 bis 15 Minuten, mit ebenfalls weiten Spannen. Dabei zeigte sich eine lineare, inverse Assoziation zwischen der Dauer des Pornokonsums und der Erektionsfähigkeit beim Partnersex. So ließ sich bei 23% der Männer unter 35 ein Grad von erektiler Dysfunktion feststellen.

Jeder fünfte Mann gab an, sich immer extremere Formen von Sex ansehen zu müssen, um zum selben Grad von Erregung zu gelangen. Und 35% sagten, realer Partnersex sei für sie weniger aufregend als der virtuelle Sex der Pornografie.

Im Licht dieser Ergebnisse raten Jacobs und Kollegen allen Ärzten, Männer mit Erektionsstörungen nach deren Pornokonsum zu fragen. rb

Quelle: Jacobs T et al. The effect of porn watching on erectile function. 35th Annual EAU Congress, Poster Session 53, Abstract #730; <https://resource-centre.uroweb.org/resource-centre/EAU20V>

nico der Universität Mailand vor das EAU-Auditorium trat: Impotente, weil zeugungsunfähige Männer seien als Glückspilze anzusehen. Boeris Folien und Daten gaben dazu auf den ersten Blick wenig Anlass. So übertrifft das Krebsrisiko infertiler Männer jenes in der Normalpopulation um 49%. Zweimal so hoch, wenn nicht höher, ist das Risiko, ein Prostatakarzinom höheren Grades zu entwickeln. Infertile Männer sind zudem häufiger von metabolischen und kardiovaskulären Erkrankungen betroffen. Und erst die Mortalität: Männer mit zwei oder mehr abnormen Samenparametern haben im Vergleich zu Männern mit normalem Sperma ein 2,3-mal so hohes Sterberisiko.

Glückspilze? Da möchte man die Pechvögel nicht gesehen haben. Doch Boeri beharrt darauf. Er sieht in der Infertilität eine einmalige Chance für die Männer, sich rundum medizinisch untersuchen zu lassen – gerade weil die Infertilität ein Signal dafür sein kann, wie es um die allgemeine Gesundheit bestellt ist. Dafür darf sich die Therapie aber nicht nur auf die Reproduktion konzentrieren, sondern muss – zum Glück für die Betroffenen – auch etwaige Komorbiditäten in den Fokus nehmen. Dr. Robert Bublak

Quelle: Nach Vorträgen beim 35. Kongress der European Association of Urology, Internet, 17.–19. Juli 2020; <https://resource-centre.uroweb.org/resource-centre/EAU20V>

Weniger ED durch gesunde Ernährung?

Lebensstilinterventionen -- Intermittierendes Fasten und eine Ernährung mit Bioprodukten gehen laut einer US-Studie mit einem geringeren Risiko für Erektionsstörungen einher.

Lebensstilinterventionen wie Gewichtsreduktion, Rauchstopp, reduzierter Alkoholkonsum und regelmäßige Bewegung können eine erektile Dysfunktion (ED) bessern. Forscher um Linda Huynh von der Universität Kalifornien untersuchten jetzt, ob es auch Zusammenhänge zwischen der Art der Ernährung und ED gibt. Dafür nutzten sie Daten von 271 Patienten, die sich in einer Klinik für Männergesundheit vorgestellt hatten. Sie ermittelten deren Ernährungsgewohnheiten, bestimmten den jeweiligen Grad an ED anhand des Internationalen Index für erektile Dysfunktion (IIEF-5) und einen eventuellen Androgenmangel mit dem ADAM-Score.

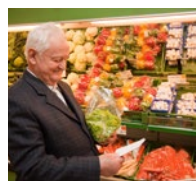
65% der Teilnehmer folgten keinem besonderen Ernährungskonzept, 4% aßen nur Vollwertkost, weitere 4% Low-Carb-Produkte, 4% ernährten sich fettarm und 3% waren Vegetarier oder Pescetarier. Zudem konsumierten 39% Bioprodukte, 19% keine ver-

arbeiteten Lebensmittel und 28% praktizierten intermittierendes Fasten.

Patienten mit ED waren häufiger älter als 65 Jahre, hatten einen höheren BMI, mehr Komorbiditäten, aßen seltener Bioprodukte und fasteten seltener. Zwischen Ernährung und ADAM-Score gab es keine Korrelationen. In der angepassten Analyse war die Wahrscheinlichkeit für ED bei Patienten, die über Ernährung mit Bioprodukten oder intermittierendes Fasten berichteten, signifikant geringer.

„Beides steigert die Gesamtgesundheit und das Energielevel, was sich wiederum positiv auf die Libido auswirkt. Intermittierendes Fasten scheint die glykämische Kontrolle und den Nährstoffhaushalt zu verbessern sowie den Testosteronspiegel zu erhöhen. Bioprodukte verringern die Aufnahme von Pestiziden und Düngemitteln, die neurologische und Entwicklungsstörungen begünstigen können“, erläutern die Autoren. Die höhere Konzentration an Vitaminen und Antioxidanzien könne oxidativen Stress und Entzündungsprozesse reduzieren. Joana Schmidt

Quelle: Huynh LM et al. Urology 2020; <https://doi.org/10.1016/j.urol.2020.07.019>



Wählt er die richtigen Lebensmittel für seine Potenz?