

Weitere Informationen

Ausführliche Informationen zum Thema **Schwellkörpertraining** erhalten Sie von Ihrem Urologen und auf den folgenden Internet-Seiten:

www.mann-und-gesundheit.com

www.zpsg.de

www.impotenz-selbsthilfe.de

www.isg-info.de

www.prostatakrebs-bps.de

www.onmeda.de

www.lifeline.de

www.jetzt-lieben.de

Arzt/Apotheke

Art. Nr. 80561033/08.07



Prostatakrebs –
...was kommt danach?

Kurzinformation zum Thema
Schwellkörpertraining



Bayer HealthCare



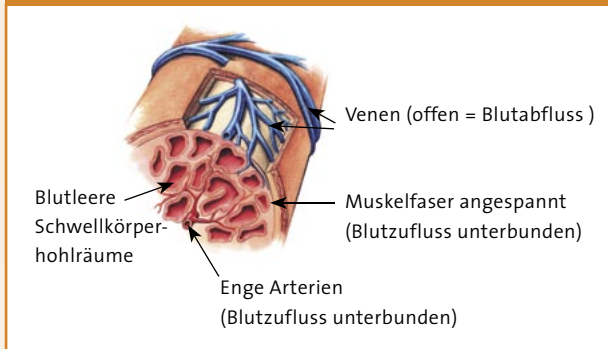
Bayer HealthCare

Lieber Leser,

Die Schwellkörper im Mittelpunkt der Erektion

Prostatakrebs ist eine der häufigsten Tumorarten bei Männern. Doch so einschneidend die Diagnose auch ist, so hoch sind auch die Chancen auf eine langfristige Heilung. Neben der **Heilung** ist jedoch auch der Erhalt der **Lebensqualität** wichtig – und hierzu zählt für viele die **Potenz**.

Schwellkörper im Normalzustand



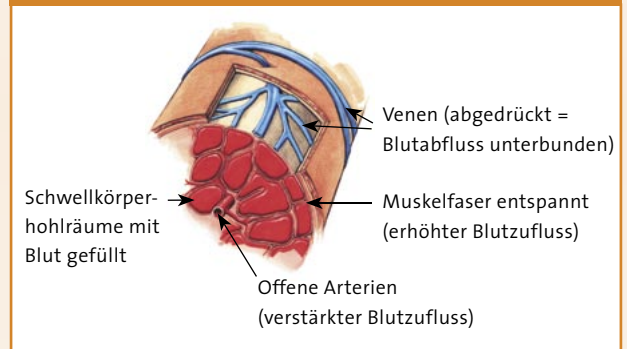
Einen wesentlichen Beitrag dazu leistet dabei das so genannte „**Schwellkörpertraining**“. Ziel dieses „Trainings“ ist es, nach einer nervschonenden Prostataoperation das Gewebe im Penis elastisch und funktionsfähig zu erhalten.

Ihr betreuender Urologe informiert Sie gerne, welche Möglichkeiten zum Erhalt oder Wiederaufbau Ihrer Erektionsfähigkeit bestehen und wie Sie selbst dazu beitragen können.

Fragen Sie Ihren Urologen auch nach der ausführlichen Broschüre zum Thema „Prostatakrebs... wie geht's weiter?“

Für den Aufbau einer **Erektion** ist ein kompliziertes Zusammenspiel von Nervenreizen, Hormonen, Blutfluss und Muskeln notwendig. Bei **sexueller Erregung** weiten sich Adern und Hohlräume im männlichen Glied, Blut strömt ein und der Penis verhärtet sich.

Schwellkörper im erigierten Zustand



Der notwendige **Blutfluss** und die Weitstellung der Arterien werden über feine Muskelfasern ermöglicht, die den Gefäßwänden angelagert sind. Auch die **Schwellkörper** sind aus einem Netzwerk von Millionen kleinster Muskelfaserzellen zusammengesetzt, die feinste Hohlräume umschließen.

Wenn sich die **Muskelzellen** entspannen, weiten sich die Gefäße und es fließt rasch viel Blut in den Penis. Wie ein **Schwamm** nehmen die Schwellskörper das Blut auf und vergrößern sich; gleichzeitig werden die Venen zusammengedrückt und der Blutaustrom reduziert.

Die nervenschonende Operation

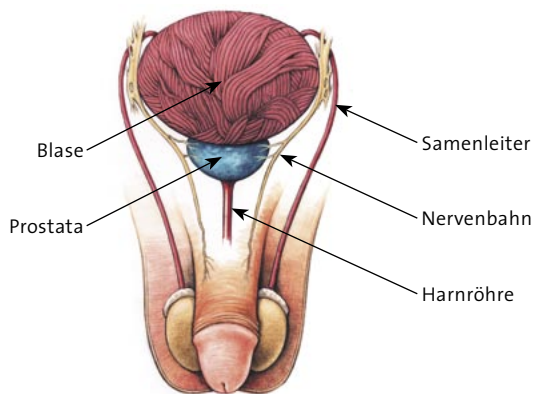
Auslöser für eine Erektion können Berührungen, Bilder und Fantasien sein. Derartige **sexuelle Reize** werden vom **Gehirn** über das **Rückenmark** bis zu den Nerven im Penis weitergeleitet. Werden diese Nerven geschädigt, kann es zu Einschränkungen oder völligem Verlust der Erektionsfähigkeit kommen.

In unmittelbarer Nähe zu den Nervenbahnen liegt die **Prostata** (Vorsteherdrüse). Sie produziert den Hauptteil der **Samenflüssigkeit** und hat ihren Sitz am Blasenausgang zwischen Enddarm und Blase. Bei einer krebisbedingten Vergrößerung der Prostata gibt es eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten, um das Tumorgewebe zu entfernen.

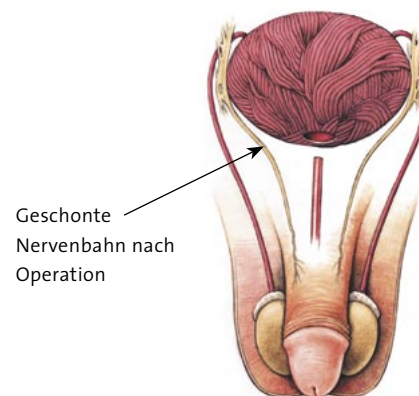
Die **Operation** stellt hierbei die wichtigste Möglichkeit dar, doch auch strahlentherapeutische Verfahren haben sich bewährt.

Bei einer **nervschonenden Operation** wird darauf geachtet, dass die für eine Gliedversteifung zuständigen Nervenstränge nicht, oder nur geringfügig geschädigt werden. Allerdings kann diese Technik in Abhängigkeit von der Tumorausdehnung und -lage nur bestimmten Patienten angeboten werden. Denn – oberstes Ziel der Operation muss die komplette Entfernung des bösartigen Gewebes bleiben.

Nervenschonende Operationstechnik



Zustand vor der Operation



Zustand nach der Operation



Das Training der Schwellkörper

Nach einer nerverhaltenden **radikalen Prostataentfernung** kommt es zunächst zu einer Abnahme der Erektionsfähigkeit. Auch unwillkürliche **nächtliche Erektionen** bleiben aus. Das hat zur Folge, dass narbenähnliche Veränderungen im Schwellkörpergewebe auftreten. Das **elastische Gewebe** wird durch „**starres**“ **Bindegewebe** ersetzt.

Durch ein „**Trainingsprogramm**“ für die Schwellkörper kann dieser Entwicklung entgegengesteuert werden.

Folgende Trainingsmethoden haben sich bewährt:

- » Die Einnahme von Tabletten, die die Erektionsfähigkeit fördern (PDE-5-Inhibitoren).
- » Spezielles Beckenboden- und Durchblutungstraining.
- » Die Gabe von durchblutungsfördernden Medikamenten direkt in den Penis.

Die Einnahme von **PDE-5-Inhibitoren** unterstützt langfristig die Verbesserung der **natürlichen Erektionsfähigkeit**. Sie fördert die Entspannung der Muskulatur um die Arterien und steigert die Häufigkeit der **nächtlichen Erektionen**.

Dadurch werden die Schwellkörper vermehrt mit sauerstoffreichem Blut versorgt und die Bildung von starrem Bindegewebe kann verhindert werden.

Diese medikamentöse Therapie kann bereits wenige Tage nach der Operation beginnen.

Sprechen Sie mit Ihrem Urologen über die Möglichkeiten einer erektionsfördernden Behandlung.