

Weiterführende Studien / Wissenschaftliche Quellen und Literaturempfehlungen

für den Onlinekurs - Stabile Mitte Total Mann: Beckenbodenkurs (Kräftigung)

<https://www.kup.at/kup/pdf/4194.pdf> Prävention der erektilen Dysfunktion durchgezieltes körperliches Training (F.Sommer 2004)

<https://bjui-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1464-410X.2005.05690.x>

von Grace Dorey aus England 2005, einer sehr bekannten Physiotherapie-Professorin: Sie empfiehlt Beckenbodentraining als 1.Maßnahme bei ED

http://medisexinfo.fr/wp-content/uploads/2014/11/Methode_Innovante_pour_les_Troubles_Sexuels_04.pdf

Die Studie aus Frankreich zeigt ebenfalls signifikante Verbesserungen durch Beckenbodentraining bei erektiler Dysfunktion und aber auch bei vorzeitiger Ejakulation

<https://impotenz-selbsthilfe.org/wp-content/uploads/2019/02/Erektile-Dysfunktion-Report-2019.pdf>

Befragung der impotenz-selbsthilfe.org (<https://impotenz-selbsthilfe.org/>) aus dem Jahr 2019 der von 3203 Männern: Super interessant: Das Durchschnittsalter der Männer ist bei knapp 43 Jahren! Und 57% dieser Männer fühlen sich „ziemlich unter Druck/Stress“

Im Ergebnis konnte im Vergleich zur Kontrollgruppe, die ausschließlich Lebensstilberatung bekam, in der Interventionsgruppe nach 3 Monaten eine signifikant höhere Verbesserung der EF gemessen am International Index of Erectile Dysfunction (IIEF) erreicht werden ($p=0,004$) (Dorey G et al.: Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. Br J Gen Pract 2004; 54(508))

Die Autoren konnten in einer observativen Studie bei 108 Männern mit mehr als 6 Monate bestehender erektiler Dysfunktion (ED) durch gezieltes Training des ICM (Mm. Ischiocavernosus) eine signifikante Erhöhung des ICP(intracavernöser Druck) feststellen. (Lavoisier P et al.: Pelvic-floor muscle rehabilitation in erectile dysfunction and premature ejaculation. Phys Ther 2014; 94(12): 1731-43 8)

Prota et al. untersuchten die Wirkung von supervidiertem postoperativem Beckenmuskeltraining und einem strukturierten Heimprogramm als ausschließliche Therapieanwendungen über drei Monate auf die Rehabilitation der ED und der UI bis zu 12 Monate post RPE. Die Trainingssets beinhalteten schnelle und gehaltene Kontraktionen, verbunden mit verlängerten Ausatemmanövern. Es werden keine klaren Aussagen über die Zielmuskulatur des Trainings gegeben, jedoch impliziert die Arbeit mit analer Sonde, dass das Training sich auf die Levator-ani- Muskulatur (LAM) konzentriert. Eine Kontrollgruppe wurde ausschließlich mit einem schriftlichen Anleitungsbogen versorgt. Die Ergebnisevaluierung über den IIEF-5-Score zeigt eine ausreichende Verbesserung der EF nach 12 Monaten bei 47 % der Probanden in der Interventionsgruppe und bei 12,5 % in der Kontrollgruppe ($p=0,032$). (Prota C et al.: Early postoperative pelvic-floor biofeedback improves erectile function in men undergoing radical prostatectomy: a prospective, randomized, controlled trial. Int J Impot Res 2012; 24: 174-8)

Weitere Studien

Bø, K., Berghmans, B., Mørkved, S., & Kampen, M. (2015). Evidence-based physical therapy for the pelvic floor: Bridging science and clinical practice. Elsevier Etd. Das Buch ist voll von Verweisen auf die positiven Effekte der Beckenboden-physiotherapie

Dorey, G., Speakman, M., Feneley, R., Swinkels, A., Dunn, C., & Ewings, P. (2004). Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. British Journal of General Practice, 54: 819-825. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15527607/>

Efficacy of an assisted low-intensity programme of perioperative pelvic floor muscle training in improving the recovery of continence after radical prostatectomy: a randomized controlled trial Daniele Tienforti¹, Emilio Sacco, 2012 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22332815/>

Lent V.Schultheis H.M., Strauß L. et al.: Belastungsinkontinenz nach Prostatektomie in der Versorgungswirklichkeit; Urologe 2013 – 52:1104-1109

Capogrosso P et al.: Are We Improving Erectile Function Recovery After Radical Prostatectomy? Analysis of Patients Treated over the Last Decade. Eur Urol. 2019 Feb; 75(2): 221–22
Buse, S., Reitz, A., Haferkamp, A.& Hohenfellner, M.(2007). Konservative Therapie der männlichen Belastungsinkontinenz. Der Urologe, 46(3),240-243.

Schon vor der Prostata-OP ist Beckenbodentraining sinnvoll:
Filocamo, M.T.,Li Marzi, V., Del Popolo, G., Cecconi, F., Marzocco, M., Tosto, A.et al. (2005).Effectiveness of Early Pelvic Floor RehabilitationTreatment for Post-Prostatectomy Incontinence. European Urology, 48(5),734-738. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002204/>

Beckenbodentraining nach der Prostata-OP verbessert die Kontinenz:
MacDonald, R., Fink, H.A., Huckabay, C., Monga, M.& Wilt, T.J. (2007). Pelvic floor muscle training to improve urinary incontinence after radical prostatectomy: a systematic review of effectiveness. BJUInternational, 100(1), 76-81. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17433028/>

1 Jahr nach der OP sind die Patienten, die BB-Training gemacht haben, kontinenter als die, die es nicht gemacht haben.

Overgård, M., Angelsen, A., Lydersen, S. & Mørkved, S. (2008). Does Physiotherapist-Guided Pelvic Floor Muscle Training Reduce Urinary Incontinence After Radical Prostatectomy? A Randomised Controlled Trial. European Urology, 54(2),438-448. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18448233/>

Haensch C.-A. et al., [Diagnostik und Therapie der erektilen Dysfunktion, S1-Leitlinie](#), 2018; in: Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.), Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien (abgerufen am 30.04.2020).

Ganz neu: Dissertation aus Hamburg zum Thema Rehabilitation nach Prostatektomie: <https://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2020/10526/pdf/Dissertation.pdf>

Weiterführende Bücher:

Michael Sztenc: „Klappt`s?“ Hirzel Verlag ISBN 978-3.7776-2854-7
Sona Soeder: „Ganz Mann“ Trias Verlag ISBN 978-3830434504

Ernährung:
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/potenzstoerung100.pdf>

Untersuchungen des Lebensmittel- und Veterinärinstitutes Braunschweig/Hannover des Niedersächsischen Landesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit LAVES 2010 bis 2014: [Potenz zum Schlucken](#) (abgerufen am 30.04.2020)

Die richtige Ernährung (Mittelmeerdiet hat einen großen Einfluss auf die Potenz):

Esposito K et al. Dietary factors, Mediterranean diet and erectile dysfunction. J Sex Med. 2010 Jul;7(7):2338-45

Cassidy A et al. Dietary flavonoid intake and incidence of erectile dysfunction. Am J Clin Nutr 2016;103:534–41