

ÜBERLEBE IM BETT

HELMUT VOGEL



**WIE DU DIE WAHRE URSACHE VON
EREKTILER DYSFUNKTION IN
WENIGEN TAGEN BEHANDELST**

INHALTSVERZEICHNIS

EREKTIONSSTÖRUNGEN – EINE ÜBERSICHT	8
POTENZSTEIGERUNG LEICHT GEMACHT	11
WAS MAN DIREKT ÄNDERN KANN	11
SIND PENISPUMPEN HILFREICH?	13
POTENZMITTEL VON MUTTER NATUR	19
DIE AMINOSÄURE ARGININ	21
WUNDERPFLANZE AUS THAILAND	23
DAS APHRODISIAKUM AUS DEM AMAZONAS GEBIET	25
DAS APHRODISIAKUM DER INKAS	28
NATÜRLICHES VIAGRA AUS CHINA	30
EIN CHINESISCHER BAUM, DER NICHT NUR BEI ALZHEIMER UND DEMENZ ERFOLGREICH EINGESETZT WIRD	33
POTENZSTEIGERENDE PFLANZE AUS PERU	35
EIN NATÜRLICHES POTENZHOLZ AUS DEM SÜDLICHEN NORDAMERIKA	38
ERD-BURZELDORN	41
DER IMMERGRÜNE POTENZMITTEL BAUM AUS WESTAFRIKA	43
WIRKUNGSVOLLE THERAPIE MIT REIZSTROM	45
EINFACHES BECKENTRAINING FÜR ZUHAUSE	48
ÜBUNG 1:	48
ÜBUNG 2:	49
LIEGT ES AN DER PSYCHE?	50
IST EINE SEXUALBERATUNG SINNVOLL?	51
WIE SIEHT ES AUS MIT SEXUALTHERAPIE?	52
AKUPUNKTUR	52
THERAPIEREN MIT HYPNOSE?	53
ARTERIEN REINIGEN FÜR EINE BESSERE DURCHBLUTUNG	55
HOMÖOPATHIE	58
WIE WIRKT REIKI?	61
WAS SIE AUF JEDEN FALL BEACHTEN SOLLTEN	63

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:

Der gesamte Inhalt des Ebooks „Überlebe im Bett“ dient ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung.

Er stellt keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden, Behandlungen, Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel dar.

Das Ebook erhebt weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden.

Das Ebook sollte unter keinen Umständen als Ersatz für den medizinischen Rat eines Arztes oder Apothekers angesehen werden und darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des § 111 StGB interpretiert werden könnten.

Die entsprechenden Informationen dienen dem Schutz des Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Der Autor dieses Ebooks übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.

Haftung für Links

Dieses Ebook enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben und deswegen auch keine Gewähr übernehmen.

Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.

Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar.

Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht/Leistungsschutzrecht

Die in diesem Ebook durch den Anbieter veröffentlichten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht und Leistungsschutzrecht.



Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung, Einspeicherung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers.

Das unerlaubte Kopieren/Speichern der bereitgestellten Informationen in diesem Ebook, wie auch die Weitergabe und der Verkauf, ist nicht gestattet und strafbar.

Impressum:

Helmut Vogel (ueberlebeimbett.com)
E-Mail: helmut@ueberlebeimbett.com

Alle Inhalte von und über „Überlebe im Bett“, „sichere-Bestellseite.net“ und „Poseidon Publishing“ sind urheberrechtlich geschützt.

Erektionsstörungen – Eine Übersicht

Erektionsstörungen (=erektile Dysfunktion) kommen bei 4-6 Millionen Männern in Deutschland vor. Von einer erektilen Dysfunktion spricht man, wenn über einen längeren Zeitraum von ca. 6 Monaten keine Erektion zur Ausübung des Geschlechtsverkehrs möglich ist.



Die Ursachen sind vielfältig, man kann sie einteilen in organische, nichtorganische und psychogene Ursachen. Zur Feststellung

organischer Ursachen und zur optimalen Therapieplanung sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden, Schamgefühle sollten überwunden werden, denn hinter Erektionsstörungen können sich ernsthafte Erkrankungen verbergen.

Beim Arzt erfolgt eine gründliche Anamnese (= Befunderhebung). Hierzu gehört das Erfragen von Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, Lebensstil (Rauch- und Trinkverhalten), Sexualverhalten und das Bestehen von möglichen psychischen Problemen.

Eine körperliche Untersuchung umfasst die Inspektion und das Abtasten des Unterbauchs, Inspektion der Genitalien und



deren Abtastung (einschließlich der Prostata) sowie die Erhebung von Laborparametern wie z.B. die Bestimmung der Blutfettwerte, Blutzucker, Leber- und Nierenwerte und der Hormonstatus (Schilddrüsenhormone und Sexualhormone).

Es kann auch ein Schwellkörper-Injektionstest mit einer Sonographie (= Ultraschalluntersuchung) durchgeführt werden.

Verschiedene Medikamente können die Ursache für eine erektile Dysfunktion sein. Dies sind z.B. Diuretika (so genannte Entwässerungsmedikamente), Betablocker gegen Bluthochdruck, Magensäureblocker, diverse Psychopharmaka, Hormone, sowie



diverse Cholesterin- und Medikamente zur Blutfettsenkung. Darüber hinaus wird Ihr Arzt sicherlich herausfinden können, welche Medikamente für Ihre

Erektile Dysfunktion oder Potenzprobleme verantwortlich sind.

Potenzsteigerung leicht gemacht

Was man direkt ändern kann

Gesund zu leben ist eine Empfehlung, die man bei so vielen Erkrankungen als Prophylaxe erteilen kann. Besonders bei der erektilen Dysfunktion bekommt ein gesunder Lebensstil Bedeutung.



Nachgewiesen ist ein geringeres Risiko an einer erektilen Dysfunktion zu erkranken, wenn man Sport treibt. Übergewicht ist schädlich, aber Bewegungsmangel durch sitzende berufliche Tätigkeit ohne Ausgleich hat einen stärkeren Einfluss. Rauchen schadet der Potenz.

Bei einem täglichen Konsum von mehr als 20 Zigaretten steigt das Risiko Erektionsstörungen zu erleiden um 60%.



3-Fettsäuren.

Auch eine gesunde Ernährung unterstützt den Erhalt der Potenz. Positiv wirken sich pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aus sowie Omega-

Für eine normale Erektion sind gesunde Blutgefäße im Penis unerlässlich, so verwundert es nicht, dass Bewegung, normales Körpergewicht, ausgewogene Ernährung und Enthaltbarkeit beim Rauchen die normale männliche Sexualfunktion unterstützt.

Liegen bereits Erektionsstörungen vor, so ist es zu Ablagerungen in den Blutgefäßen (Arteriosklerose) des Penis gekommen (genauso wie bei Herz-Erkrankungen).



Für eine Umstellung zu einer gesunden Lebensweise ist es nie zu spät. Bei Erektionsstörungen dauert es sehr lange,

bis eine Besserung durch bloße Änderung des Lebensstils eintritt und so lange möchte niemand warten.

Folgende Maßnahmen können ergriffen werden:

Sind Penispumpen hilfreich?

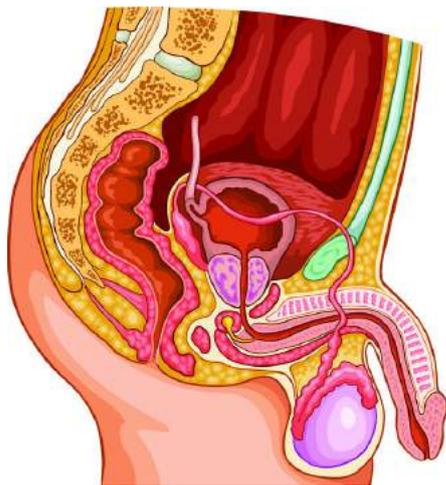
Auf dem Markt sind Plastikzylinder erhältlich mit einer Hand- oder Elektro-Pumpe. Der Penis wird in den Zylinder eingeführt, um dann mittels der Pumpe einen Unterdruck zu erzeugen.



So gelangt eine größere Menge Blut in die Schwellkörper und der Penis wird steif.

Um den Rückstrom des Blutes aus dem Penis heraus zu verhindern, was die Erektion rückgängig machen würde, gibt es einen Penisring, den man anlegen kann.

Die Verwendung einer Vakuumpumpe ist nebenwirkungsarm, aber umständlich in der Anwendung. Bei einer tragfähigen Beziehung kann dieser Vorgang jedoch in das Liebespiel mit eingebunden werden.



Vor dem Einführen des Penis in den Zylinder sollte man Gleitmittel auftragen, einmal auf der Innenseite des Zylinders, dann auf den gesamten Penis einschließlich der Penisschwanzwurzel.

Während des Pumpvorgangs sollten Pausen eingelegt werden.

In den Pausen wird sich der Penis weiter vergrößern, erst wenn keine weitere Vergrößerung erkennbar ist, sollte man weiterpumpen.

Es können Schmerzen auftreten, wenn Haut mit in den Zylinder gezogen wurde oder zu schnell gepumpt wurde.

In diesem Fall sollte das Ablassventil betätigt werden, der Zylinder neu aufgesetzt werden und ein erneuter Pumpversuch kann gestartet werden.

Bei der so erzielten Erektion kann diese mit einem Penisring erhalten werden. Penisringe gibt es in verschiedenen Größen.



Zunächst sollte ein größerer Penisring ausprobiert werden, bei zu schnell nachlassender Erektion, wählt man den nächst kleineren Ring, bis die richtige Größe gefunden wurde.

Zu beachten gilt, der Penisring sollte nicht schmerzen (dann ist er zu klein gewählt) und er sollte nicht länger als 30 Minuten getragen werden, um eine normale Durchblutung der Schwellkörper zu ermöglichen.

Es können sonst ernsthafte irreversible Gewebeschäden auftreten.

Es kann sinnvoll sein die Schamhaare zu entfernen: die Pumpe liegt besser im Bereich der Peniswurzel an und beim Abnehmen der Pumpe zwickt es nicht durch ungewolltes Rupfen der Schamhaare.

Als unerwünschte Nebenwirkung kann in seltenen Fällen ein Kältegefühl empfunden werden.

Der Samenerguss (Ejakulation) erfolgt in die Harnblase und unterbleibt oder ist zumindest stark behindert. Dies beeinflusst allerdings nicht die Orgasmusfähigkeit.

Bei unvorsichtigem Gebrauch kann es durch die Pumpe zu einem Platzen von Venen im Penis kommen, die umgehend behandelt werden müssen, um nicht vollständig impotent zu werden.

Die Vakuumpumpe kann ärztlich verordnet werden, dann übernehmen die Krankenkassen die Kosten zum Teil oder vollständig.

Die Vakuumpumpe kann auch über Sexshops erworben werden, hier kann es erhebliche Qualitätsunterschiede geben.

Auf der nächsten Seite finden Sie unsere Empfehlungen.

**Beispiele oder Empfehlungen für
Penisringe:**

- 1) <http://amzn.to/2kbVdtk>
- 2) <http://amzn.to/2Irlg4S>

**Beispiele oder Empfehlungen für
Penispumpen:**

- 1) <http://bit.ly/2kPJgLX>

Potenzmittel von Mutter Natur

Für alle aufgeführten pflanzlichen Präparate gilt:

Sie stehen in ihrer Wirkung synthetischen Präparaten in nichts nach und sie haben keine Nebenwirkungen.

Probieren Sie am besten immer nur ein pflanzliches Mittel aus und das über einen Zeitraum von 3 Monaten. Wenn



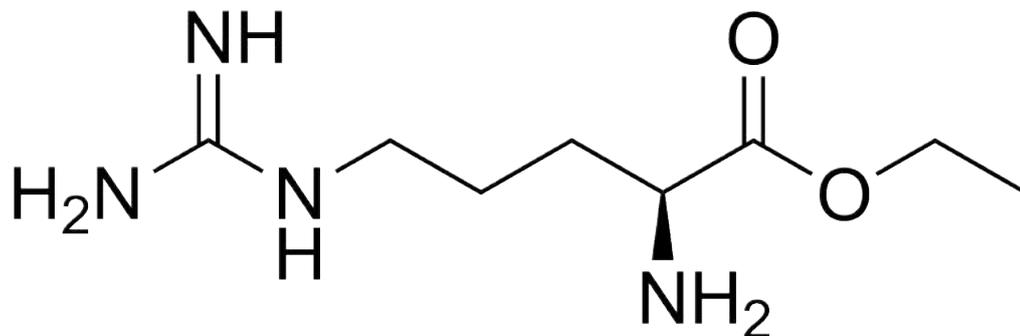
Sie nach einem Monat keine Steigerung der Potenz feststellen sollten, so können Sie das nächste pflanzliche Mittel ausprobieren.

Nicht jeder Mann reagiert auf jedes pflanzliche Produkt gleichermaßen. Sie werden auf jeden Fall ein pflanzliches Produkt finden, welches anschlägt. Bisher haben diese Naturmittel exzellente Ergebnisse erzielt.

Die Potenzmittel werden nach Ländern bzw. Kontinenten aufgeführt und haben somit keine Rangfolge bezüglich der Wirksamkeit.

Die Aminosäure Arginin

Die semi-essentielle Aminosäure Arginin spielt bei unterschiedlichen Körperfunktionen eine Rolle, u.a. bei der Regulation der Weit- bzw. Engstellung der Blutgefäße.



Arginin bewirkt eine Erhöhung des Stickstoffoxids. Dadurch entspannen sich die Muskeln, welche die Blutgefäße umgeben. Die Blutgefäße können sich ausdehnen, wodurch eine größere Menge Blut hindurch fließen kann.

Arginin sollte täglich in einer hohen Dosierung von ca. 5 g pro Tag aufgenommen werden, um eine Verbesserung der sexuellen Funktion zu bewirken.

Es gibt Anhaltspunkte für eine Effizienzsteigerung von Arginin, indem die Aminosäure mit anderen Wirkstoffen kombiniert wird, z.B. Kiefernrintenextrakt. In dieser Kombination sind bereits 1,7 g Arginin täglich ausreichend.

Beispiele oder Empfehlungen für Arginin:

- 1) <http://amzn.to/2lrr4vh>
- 2) <http://amzn.to/2ktLe3t>

Beispiele oder Empfehlungen für Kiefernrintenextrakt:

- 1) <http://amzn.to/2lypZP1>
- 2) <http://amzn.to/2kaFBex>

Wunderpflanze aus Thailand

Die „Butea Superba“ Pflanze stammt aus Thailand.



Sie enthält Testosteron und steigert somit die Libido. Mit zunehmendem Alter sinkt die körpereigene Produktion des Testosterons ab.

Erhältlich sind Präparate mit den Wirkstoffen der „Butea Superba“ Pflanze als Tropfen, Dragees und Tabletten.

Die Darreichungsform spielt keine Rolle, entscheidend ist, wie viel Wirkstoff enthalten ist. Die höher dosierten Präparate sind meist teurer.

Sie finden das Produkt in jeder guten Apotheke oder auch bei gut sortierten Online-Händlern wie Amazon.

Beispiele oder Empfehlungen für Butea Superba:

- 1) <http://amzn.to/2kbTdB0>
- 2) <http://amzn.to/2kWLWK3>

Das Aphrodisiakum aus dem Amazonas Gebiet

Catuaba ist ein Produkt bestehend aus verschiedenen Pflanzen.

Wirksam sind hier vor allem die Tropan-Alkaloide



Catuabine A bis D. Dies sind stark wirksame potenzstimulierende Inhaltsstoffe.

Es wurde schon lange bei den Natur-Einwohnern rund um das Amazonasgebiet als Aphrodisiakum verwendet.

Die Verhärtung und Aufrechterhaltung der Erektion bleibt über einen längeren Zeitraum bestehen, so dass die Ausübung des Geschlechtsverkehrs wieder befriedigend stattfinden kann.

Dies stärkt das Selbstbewusstsein und das Allgemeinbefinden, so dass nicht nur das Sexualeben erfüllter ist, sondern auch mehr Energie für den Alltag freigesetzt wird.

Erhältlich ist das Catuaba als Tee, Dragees, Kapseln, in flüssiger Form und als Tabletten.

Sie finden Catuaba in jeder guten Apotheke oder auch bei gut sortierten Online-Händlern wie z. B. Amazon.

Beispiele oder Empfehlungen für Catuaba:

- 1) <http://amzn.to/2kbU9FU>
- 2) <http://amzn.to/2lrgBt9>

Das Aphrodisiakum der Inkas

Die Heilpflanze der Inkas auch Damiana (= *Turnera diffusa*) genannt stammt aus Mexiko, kommt aber auch in Mittel- und Südamerika vor.

Die Wirkung zeigt sich durch eine Förderung der Durchblutung und seine aphrodisierende Wirkung ist durch Studien belegt. Bei dieser Pflanze wird aus den Blättern ein Tee zubereitet.



Versuchen Sie jeden Tag mindestens 2 Tassen von diesem Wunder Tee zu trinken. Sie sollten bereits nach 1 Woche eine stärkere Erektion spüren.

Diese Heilpflanze wirkt außerdem bei: krampfhaften Beschwerden der Atmungsorgane und nervöser Anspannung.

Erhältlich ist Damiana als Tee, Dragees, Kapseln, in flüssiger Form und als Tabletten.

Sie finden es in jeder guten Apotheke oder auch bei gut sortierten Online-Händlern wie z. B. Amazon.

Beispiele oder Empfehlungen für Damiana:

- 1) <http://amzn.to/2lw4opA>
- 2) <http://amzn.to/2lyv4qC>

Natürliches Viagra aus China

Die Elfenblume, ein Heilkraut aus China, wirkt als natürliches Aphrodisiakum im asiatischen Raum, hier vor allem in China.



Die Wirkung ist ähnlich wie Viagra und wird bereits seit Jahrhunderten von chinesischen Medizinern erfolgreich bei Potenzschwäche angewendet.

Die Elfenblume ist frosthart und verträgt Trockenheit. Sie wächst am besten an Waldstandorten mit einem durchlässigen Boden.

Der Wirkstoff der Elfenblume beeinflusst das Enzym Phosphodiesterase im Penis.

Im Rahmen einer Mailänder Studie konnte gezeigt werden, der Wirkstoff Icariin tritt mit dem

Enzym im Penis in Kontakt, welches die Blutzufuhr reguliert.

Der große Vorteil der Heilpflanze gegenüber der chemischen Variante Viagra ist die Tatsache, dass es hier zu keinen merklichen Nebenwirkungen kommt.

Erhältlich ist die Elfenblume als Pflanze, Tee, Dragees, Kapseln, in flüssiger Form und als Tabletten.

Sie finden das Viagra aus China in jeder guten Apotheke oder auch bei gut sortierten Online-Händlern wie z. B. Amazon.

Beispiele oder Empfehlungen für Icariin bzw. Elfenblume:

- 1) <http://amzn.to/2kb0xSS>
- 2) <http://amzn.to/2lwq7O2>

Ein chinesischer Baum, der nicht nur bei Alzheimer und Demenz erfolgreich eingesetzt wird

Im alten China wurde Ginkgo Biloba nicht nur zur Verjüngung eingesetzt. Heutzutage findet Ginkgo Biloba immer dann Anwendung, wenn eine Durchblutungssteigerung erreicht werden soll wie z.B. beim Tinnitus oder auch bei Alzheimer und Demenz Erkrankungen.

Da eine Potenzsteigerung immer dann erreicht wird, wenn die Beckenmuskulatur stärker



durchblutet wird, kommen die Extrakte der Blätter des Ginkgobaumes auch bei einer Potenzschwäche zum Einsatz.

Bei arteriellen Erkrankungen, wie z.B. der arteriellen Verschlusskrankheit, hat Ginkgo Biloba ebenfalls hervorragende Ergebnisse erzielt.

Erhältlich ist Ginkgo Biloba meist als Dragees, Kapseln, oder in Tablettenform.

Sie finden es in jeder guten Apotheke oder auch bei gut sortierten Online-Händlern wie z. B. Amazon.

Beispiele oder Empfehlungen für Ginkgo Biloba:

- 1) <http://amzn.to/2kWvRUI>
- 2) <http://amzn.to/2ktRQz4>

Potenzsteigernde Pflanze aus Peru

Die Maca Pflanze wächst in den Anden in Peru.

Ihre hormonähnlichen Inhaltsstoffe bewirken eine verstärkte Durchblutung im Beckenbereich, damit auch im Penis und regulieren die Bildung von Testosteron bzw. Östrogen.



Es kommt zu größerer sexueller Lust und Leistungsfähigkeit. Eine Erektion kann dauerhaft und lang anhaltend erzielt werden.

Das rein pflanzliche Maca wirkt nicht sofort wie etwa Viagra, sondern es ist eine längerfristige Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittel notwendig, um eine Potenzsteigerung zu erreichen.

Der Zeitraum der Einnahme sollte mindestens 1 Monat erfolgen, danach ist jedoch insgesamt von einer Vitalitätssteigerung auszugehen mit einer täglichen Potenzsteigerung.

Insgesamt steigert die Maca Pflanze die Vitalität, was besonders bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit angesagt ist, die Pflanze wirkt ebenfalls gegen chronische Müdigkeit und Depressionen.

Maca ist erhältlich als Kapseln oder in Pulverform

Sie finden es in jeder guten Apotheke oder auch bei gut sortierten Online-Händlern wie z. B. Amazon.

Beispiele oder Empfehlungen für Maca:

- 1) <http://amzn.to/2kPRSCI>
- 2) <http://amzn.to/2lwduD0>

Ein natürliches Potenzholz aus dem südlichen Nordamerika

Der „Muir Puama“ Baum kommt im nördlichen Südamerika, in Guyana, Französisch-Guayana, und Suriname sowie in folgenden Bundesstaaten Brasiliens vor: Amapá, Amazonas und Pará.



In England wo es auch „Mara puama“ genannt wird, steht dieser Wirkstoff im "Herbal Pharmacopoeia", dem Heilpflanzenbuch Englands, als Mittel bei Impotenz und Verdauungsproblemen.

Um den Wirkstoff des Baumes zu nutzen, wird aus der Wurzel und aus der Rinde ein Tee zubereitet.

Dieser Sud gilt als „natürliches Viagra“.

Seine aphrodisierende Wirkung und erfolgreiche Behandlung bei erektiler

Dysfunktion wurde in Frankreich an einem sexualmedizinischen Institut bestätigt.

Es kann die Libido des Mannes aber auch der Frau um ein vielfaches steigern.

„Maira Puama“ bekommt man meist als Dragees, Kapseln, oder in Tablettenform.

Sie finden es in jeder guten Apotheke oder auch bei gut sortierten Online-Händlern wie z. B. Amazon.

Beispiele oder Empfehlungen für Muira Puama:

1) <http://amzn.to/2ku7RF2>

2) <http://amzn.to/2lwvpte>

Erd-Burzeldorn

Diese Pflanze, welche den Wirkstoff „**Tribulus Terrestris**“ enthält, ist in warmen, tropischen Regionen heimisch.

In der Medizin wird die Pflanze bei Männern zur Behandlung der Vergrößerung der Prostata eingesetzt.



Bei Frauen dagegen regt es die Follikelbildung der Eierstöcke an.

In China wird es seit Jahrhunderten als wirkungsvolles Mittel gegen

Magenkrämpfe und gegen Entzündungen der Mundschleimhaut verwendet.

Bei Kraftsportlern wird „Tribulus Terrestris“ als Anabolikum ohne Nebenwirkungen angepriesen, die Wirksamkeit wurde aber nie nachgewiesen.

„Tribulus Terrestris“ welches die Blutgefäße in der Leistenregion erweitert, aller Wahrscheinlichkeit nach durch das Stickoxid, wirkt an den Nervenendigungen, die den Penis versorgen. Eine Erhöhung des Testosteronspiegels konnte in Studien nachgewiesen werden.

„Tribulus Terrestris,, ist als Dragees, Kapseln, oder in Tablettenform unter anderem bei Amazon erhältlich.

Beispiele oder Empfehlungen für Erd-Burzeldorn:

- 1) <http://amzn.to/2kbgS9V>
- 2) <http://amzn.to/2kb4RI4>

Der immergrüne Potenzmittel Baum aus Westafrika

Bei leichten Erektionsstörungen kann die Rinde des Yohimbe-Baumes Erleichterung verschaffen.



Der Wirkstoff des Yohimbe Baumes nennt sich Yohimbin. Yohimbin hat eine aphrodisierende Wirkung und wirkt sowohl beim Mann als auch bei der Frau.

Yohimbin wirkt blutdrucksenkend und erhöht den Blutdurchfluss in der Leistengegend.

Yohimbin Tabletten sind verschreibungspflichtig, der Wirkstoff in homöopathischen Tabletten oder Lösungen dagegen ist rezeptfrei.

Die Wirkung des Präparates wird seit vielen Jahrhunderten genutzt, es erhöht die sexuelle Aktivität und stabilisiert die Erektion. Eine Wirkung setzt allerdings erst nach 2 – 3 wöchiger Einnahme ein.

Yohimbe ist als Dragee, Kapsel, oder in flüssiger Form unter anderem bei Amazon erhältlich.

Beispiele oder Empfehlungen für Yohimbe:

- 1) <http://amzn.to/2lwdTFc>

Wirkungsvolle Therapie mit Reizstrom

Seit ca. 20 Jahren sind Reizstromgeräte auf dem Markt, die bei erektiler Dysfunktion wirksam sind. Reizstromanwendungen sind in der Schmerztherapie ein geläufiges Verfahren.

Über Elektroden, die meist auf die Haut aufgeklebt werden, wird ein niederfrequenter Strom abgegeben, um so Nervenzellen bzw. Muskelzellen zu aktivieren.

Der abgegebene Stromstoß ist dabei völlig ungefährlich. Im Einzelnen sind die Herstellerangaben des jeweiligen Gerätes zu beachten.

Die Wirkung kann wie folgt erklärt werden: Die Schwellkörper im Penis sind von glatten Muskelzellen umgeben. Diese unterliegen nicht der Willkür, d.h. sie können nicht bewusst trainiert werden wie z.B. die Armmuskeln.

Damit ein Muskel kontrahieren kann, benötigt er zuvor einen Nervenimpuls. Dieser wird durch

den Reizstrom simuliert: die Muskelzellen im Penis werden trainiert.

Zusätzlich empfiehlt es sich die Beckenbodenmuskulatur durch aktive Übungen oder durch das Reizstromgerät zu stärken.

Durch das bloße Anspannen der Beckenbodenmuskulatur erhöht sich der Druck in den Schwellkörpern und damit die Erektionsstärke und –dauer. Wie bei jedem Muskeltraining, benötigt diese Therapie mehrere Monate Zeit und sie ruft auch nicht direkt eine Erektion hervor.

Die Elektroden werden entweder ringförmig um den Penis geklebt, nahe der Penisschaft und nahe der Eichel (nicht darauf!!) oder die Elektroden können in Längsrichtung am Penis aufgeklebt werden. Das Training erfolgt täglich 2-3-mal für 30 Minuten.

Nicht angewendet werden darf das Reizstromgerät, wenn:

- Im Klebebereich der Elektroden Wunden, Ekzeme oder Entzündungen vorhanden sind.
- Wenn durch Nervenverletzungen die Hautempfindlichkeit gestört ist (evtl. Austestung der Stromstärke in einem gesunden Areal, z.B. Innenseite Oberschenkel oder Unterarm).
- Bei bestehenden bösartigen Tumoren im Bereich der zu behandelnden Haut oder im Beckenbereich (da die Durchblutung durch den Reizstrom gesteigert wird, könnte es zu einem Tumorwachstum kommen)
- Ein Vorhandensein eines Schrittmachers schließt eine Stromanwendung aus, da der Schrittmacher aufgrund des Stromes seine Funktion einstellen kann. Es sollte in jedem Fall zuvor ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Bis zu 6 Wochen nach Implantierung einer Hüftprothese oder einer Knochenplatte im Beckenbereich kann es durch den Reizstrom zu einer Lockerung der Implantate kommen.

Einfaches Beckentraining für Zuhause

An dieser Stelle seien 2 einfache Übungen erläutert, mehr Informationen sind im Buchhandel oder über DVD's auf dem Markt erhältlich. Nicht hilfreich ist dieses Training beim Vorliegen von Nervenschädigungen oder beim Vorliegen psychischer Ursachen.

Übung 1:

Im Sitzen werden die Pobacken fest zusammengepresst. Diese Übung kann „zwischen durch“ unauffällig überall durchgeführt werden. Wichtig ist hierbei die Anspannung der Muskulatur für einige Sekunden zu halten. Als Variante kann aus der Bauchlage heraus abwechselnd ein angewinkeltes Bein nach oben gedrückt werden. Hilfreich ist aus der Rückenlage heraus, die geballten Fäuste unter den Po zu schieben und in der Luft Fahrrad zu fahren.

Übung 2:

Im Sitzen werden die Füße gegen eine Wand gestemmt, die Knie müssen durchgestreckt sein und die Pobacken sollten angespannt sein. Auch diese Muskelanspannung wird für einige Sekunden gehalten. Wenn die Unterbauchmuskeln mit angespannt werden können, wird der potenzsteigernde Effekt noch verstärkt.

Weitere Beispiele oder Empfehlungen für Eigenmassage:

- 1) <http://amzn.to/2l0XdZz>

Liegt es an der Psyche?

Als psychische Ursachen für eine erektile Dysfunktion kommen folgende Ursachen in Frage: Ängste, Hemmungen, Stress, Frustration, Leistungsdruck und schlechte Erfahrungen.

Die auftretende Erektionsstörung beeinflusst die Psyche (mangelndes Selbstwertgefühl „kein richtiger Mann zu sein“, Versagensangst und Depression) und verstärkt damit die Störung.

Manchmal hilft das Gespräch mit einer Person des Vertrauens. Auch das Gespräch mit der Partnerin sollte gesucht werden und nicht aus Scham vermieden werden (Selbsthilfe). Bei dem Gespräch mit der Partnerin sollten Schuldvorwürfe vermieden werden, es sollte in der Form gehalten werden „ich wünsche mir...“ und nicht „Du machst nie...“.

Bei einer Versagensangst kann man sexuelle Spielarten wählen, wo es kein Versagen gibt. Beispielsweise müssen sexuelle Handlungen nicht zwingend den Geschlechtsverkehr beinhalten. Beim Austausch von Zärtlichkeiten

können beide Partner Lust empfinden und befriedigt werden.

Wenn dies nicht weiterhilft, kann eine Sexualberatung in Anspruch genommen werden oder eine Sexualtherapie durchgeführt werden.

Ist eine Sexualberatung sinnvoll?

Es ist sinnvoll, wenn beide Partner an der Beratung teilnehmen. Zunächst wird ein Beratungsziel festgelegt, es geht darum festzustellen, wo Konflikte bestehen, z.B. Leistungsdruck, unrealistische Vorstellungen über die Sexualität oder nicht zutreffende Annahmen über die Wünsche / Bedürfnisse des Partners usw.

Dann geht es darum diese Probleme, die die lustvolle Sexualität beeinträchtigen abzubauen. Es kann sein, dass tiefer liegende Probleme an die Oberfläche gelangen, die einer Therapie bedürfen (nicht zwingend eine Sexualtherapie, je nach Problem).

Wie sieht es aus mit Sexualtherapie?

Es gibt unterschiedliche Verlaufsformen einer Sexualtherapie, die von der Ausbildung und den Erfahrungen der Therapeuten abhängt.

Prinzipiell geht es darum sich in mehreren Stufen dem Geschlechtsverkehr neu zu nähern. So bekommt das Paar als erste „Hausaufgabe“ mit auf den Weg, sich zunächst nur zu streicheln, der Geschlechtsverkehr ist erst mal tabu und die Genitalien werden nicht berührt. Die gemachten Erfahrungen – angenehme wie auch die unangenehmen - werden beim nächsten Termin besprochen.

Im nächsten Schritt wird der Zärtlichkeitsaustausch beibehalten unter Einbezug der Genitalien. Die Aufgaben werden zunehmend erweitert, bis hin zum Geschlechtsverkehr.

Akupunktur

Die Akupunktur wird seit dem 16. / 17. Jh. bei erektiler Dysfunktion in China praktiziert. Es steht eine große Anzahl an Akupunktur-Punkten zur Verfügung – der Penis selbst wird nicht angestochen.

Beeinflusst werden durch die Akupunktur die Durchblutung, die Hormonausschüttung und das Nervensystem.

In Europa wird die Akupunktur nicht häufig eingesetzt, da ihre Wirkung in klinischen Studien nicht belegt ist.

Dies liegt nicht zwingend daran, dass diese Therapieform unwirksam ist, sondern eher an den Methoden der Studien, die bisher erhoben wurden.

Therapieren mit Hypnose?

Nach Ausschluss einer organischen Ursache kann die Hypnosetherapie in 2 Fällen erfolgreich intervenieren:

- Bei einer funktionellen Störung kann sich diese durch die Hypnose-therapie mit einer Suggestion auflösen.
- Es kann ein unbewusster Konflikt oder ein nicht verarbeitetes traumatisches Erlebnis zu Minderwertigkeitsgefühlen oder Versagensängsten führen, im Extremfall kann die erektile Dysfunktion Ausdruck eines symbolisch unbewussten Todeswunsches sein. Mittels Hypnose-therapie lässt sich das Grundproblem schnell aufdecken und behandeln.

Die Therapie beginnt also mit einer Analyse mit anschließender Behandlung, meist mit Suggestionen, um das Problem zu überwinden.

Sind keine psychischen Probleme eruierbar und handelt es sich um eine erlernte Reaktion, so ist die Hypnose-therapie die ideale Lösung.

Denn die Erektion unterliegt nicht dem freien Willen, es ist eine autonome Reaktion des Unterbewusstseins. Je mehr der bewusste Wille vorhanden ist eine Erektion zu bekommen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass

der Leistungsdruck zu einer Problemverstärkung führt.

In der Hypnosesitzung findet eine Neukonditionierung statt, welche die Sexualität wieder unbelastet erleben lässt.

Arterien reinigen für eine bessere Durchblutung

Ab Beginn der Geburt eines Menschen fangen die Arterien (die Blutgefäße, die sauerstoffreiches Blut transportieren) an, langsam zu verkalken.

Ab Mitte des 3. Lebensjahrzehnts kann sich dies bereits in Form einer erektilen Dysfunktion bemerkbar machen. Denn aufgrund des eingeeengten Lumens (Durchmessers) der Arterie ist die Durchblutung erheblich vermindert.

Mittels der **Chelattherapie** kann der Verkalkungsvorgang gebremst werden, zum Teil rückgängig gemacht werden. Die Elastizität

der Blutgefäße erhöht sich und damit ist die Durchblutung annähernd normalisiert. Weiter ist die Chelattherapie geeignet, den Körper von Schwermetall-Vergiftungen zu befreien, was von manchen Autoren in Zusammenhang mit der Arterienverkalkung gebracht wird und verringert die freien Radikale im Organismus, die ebenfalls über eine Gefäßwandreizung zur Plaque-Bildung beitragen.

Eine Zeitlang hatte die Chelattherapie den Ruf, sie sei gefährlich, Umfrageergebnissen zufolge ist der schlechte Ruf bei fachgerechter Anwendung nicht haltbar, im Gegenteil konnten hervorragende Ergebnisse erzielt werden.

Die Anwendung erfolgt intravenös mit dem Wirkstoff EDTA (= Ethylene Diamine Tetraacetic Acid). Diese Substanz bindet im Körper Mineralien, insbesondere Kalzium und Metalle, die dann über den Urin ausgeschieden werden.

Für die Gefäßverkalkungen ist hauptsächlich Kalzium verantwortlich, es ist wichtig zu wissen, dass EDTA kein Kalzium aus dem Knochen

heraus löst und daher nicht eine Osteoporose verstärkt.

Bei der erektilen Dysfunktion kann die Chelattherapie wirkungsvoll sein, wenn die Ursache durch eine Arterien-Verkalkung hervorgerufen wurde.

Eine weitere Verbesserung bringen zusätzliche Infusionen mit Sauerstoff, wobei molekularer, reiner Sauerstoff langsam einer Vene zugeführt. Zu Beginn ist die Dosierung niedrig und wird allmählich gesteigert.

Dies bewirkt eine Neubildung von Blutgefäßen, regt das Immunsystem an und führt zu einer psychischen Entspannung.

Homöopathie

Die erektile Dysfunktion kann homöopathisch behandelt werden.

Als geeignete Mittel kommen folgende in Betracht:

1. **Barium Carbonicum**

Dieses Mittel bietet sich an bei einer schüchternen Persönlichkeit und bei Patienten, die verlangsamt sind und viel körperliche Zuwendung benötigen.

Hier zu finden: <http://amzn.to/2kbffcz>

2. **Calcium carbonicum**

Dieses Mittel ist wirksam bei einer sehr langsam entstehenden Erektion bei starkem Verlangen.

Hier zu finden: <http://amzn.to/2ktUNzE>

3. **China officinalis**

Zum Einsatz kommt China officinalis bei Erektionsstörungen trotz großen Verlangens, kombiniert mit Appetit auf Süßigkeiten und / oder ausschweifenden sexuellen Phantasien.

Hier zu finden: <http://amzn.to/2ku4C0q>

4. Conium maculatum

Dieses Präparat findet Anwendung bei zu schnell abklingender Erektion und bei vorzeitigem Samenerguss, oft schon bei bloßer Anwesenheit des Partners.

Hier zu finden: <http://amzn.to/2kb8RBN>

5. Lycopodium clavatum

Wirksam bei zu schwacher Erektion, Einschlafen während des Geschlechtsaktes und vorzeitigem Samenerguss.

Hier zu finden: <http://amzn.to/2kb96Nd>

6. Phosphor

Phosphor wird angewendet bei erektiler Dysfunktion mit unwiderstehlichem sexuellem Verlangen, Lüsterheit und Verlangen sich nackt auszuziehen.

Hier zu finden: <http://amzn.to/2lyzaPm>

Weitere mögliche homöopathische Mittel sind:

Caladium, Agnus castus, Nuphar luteum, Selen,
Baryt und Staphisagria.

Wie wirkt Reiki?

Reiki ist ein therapeutisches Heilverfahren welches mit Handauflegen ausgeübt wird.



Die Grundlage für dieses wirkungsvolle Verfahren ist die Energie, welche mithilfe des Handauflegens in den Körper geleitet wird und dadurch Energieblockaden lösen und andere Probleme und Krankheiten heilen kann.

Reiki ist vereinfacht ausgedrückt Heilung auf 3 Ebenen: der physischen, der mentalen und der spirituellen Ebene.

Wenn Energiebahnen im Körper blockiert sind, wird dieser krank. Unter Einhaltung eines Rituals kann der Reiki-Therapeut die Blockaden auflösen und die Energie wieder zum Fließen bringen.

Häufig kann der Behandelte die Reiki-Energie als Wärme oder Kälte in dem Bereich empfinden, wo sie an den Körper abgegeben wurde.

Was Sie auf jeden Fall beachten sollten

Eine eigenmächtige Therapie sollte nicht versucht, werden ohne zuvor einen Arzt aufgesucht zu haben (Eine Ausnahme bilden die pflanzlichen Wirkstoffe).

Ist die Ursache für die erektile Dysfunktion gefunden, so kann man in der Naturheilkunde auf vielfältige Therapien zurückgreifen. Oftmals ist viel Disziplin erforderlich und der Erfolg stellt sich nicht sofort ein, dafür kommen natürliche Behandlungsverfahren ohne Nebenwirkungen aus.

Probieren Sie die verschiedenen pflanzlichen Methoden einfach mal aus. Bitte beachten Sie, dass jede Methode ihre Zeit benötigt um zu wirken.

Wenn nichts Besonderes angegeben so sollten Sie mindestens über 3 Wochen den Wirkstoff anwenden, um erste Erfolge zu erzielen, in einigen Fällen spüren Sie bereits nach wenigen Tagen den ersten Erfolg.

Nun aber viel Erfolg und vor allem viel Spaß!

Ihr Leben wird sich von nun an ändern, es wird Sie teilweise an frühere Zeiten erinnern.