

Potenzstörung – Was tun?

Noch vor 20 Jahren wurde kaum über das Thema Potenzstörungen – heute als erektiler Dysfunktion bezeichnet – gesprochen. Es gab damals in der Tat auch deutlich weniger Betroffene als heute. Auch der Prostatakrebs trat sehr viel seltener auf, als dies heute der Fall ist. Ein weiteres Phänomen unserer Zeit ist der auffällige Rückgang der Spermienzahl erwachsener Männer. Er liegt mittlerweile etwa 50% niedriger als noch vor 50 Jahren. Die Geburtenrate ist aufgrund dessen auch entsprechend stark zurückgegangen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 16. September 2019

Stand: 17. October 2019

Potenzstörungen durch dramatische Umwelt-Veränderungen

Es ist offensichtlich, dass sich die gravierenden Veränderungen der Umwelt innerhalb der letzten 50 Jahre auch auf die Zeugungsfähigkeit der Männer ausgewirkt haben.

Exogene Östrogene, die beispielsweise ins Grundwasser gelangen und über das Trinkwasser auch vom männlichen Organismus aufgenommen werden, tragen zu einer Feminisierung der Männer – sowie vieler männlicher Säugetierarten – bei.

Falsche Ernährung unterstützt Potenzstörungen

Ein weiterer Grund für die immer häufiger auftretenden Potenzstörungen bei Männern ist der enorme Qualitätsverlust heutiger Lebensmittel.

Abgesehen von den ausgelaugten Böden, die zu einem hohen Mineralstoffverlust der Lebensmittel führen, steht auch der regelmäßige Verzehr stark verarbeiteter Nahrungsmittel in Form von Fertiggerichten, Fast Food etc. einer starken Potenz- und damit der Zeugungsfähigkeit – entgegen.

Transfettsäuren, die in Margarine, Backfett und allen daraus hergestellten Produkten wie Schokolade, Kekse, Kuchen etc. verarbeitet werden, behindern darüber hinaus auch noch die Produktion von Testosteron.

Tocopherol – Vitamin E das Fruchtbarkeitsvitamin

Ein Nährstoff, der in der modernen Ernährung immer weiter abnimmt, ist das Vitamin E.

Dieses Vitamin spielt für den Zeugungsprozess eine wichtige Rolle – das macht die Übersetzung aus dem Griechischen deutlich, denn der wissenschaftliche Name für Vitamin E ist "Tocopherol" und bedeutet im Griechischen "ein Kind zeugen oder Nachwuchs erwarten".

Daher wird dieses Vitamin auch als Fruchtbarkeitsvitamin bezeichnet.

Zahlreiche Experimente an Tieren haben gezeigt, dass Vitamin E, das in der Form von Weizenkeimöl eingesetzt wurde, absolut notwendig ist, um die Fruchtbarkeit der Tiere zu gewährleisten.

In weiteren Studien wurde eindeutig belegt, dass extrahiertes, oder chemisch hergestelltes Vitamin E nicht annähernd die Wirkung eines Vitamin E - haltigen Lebensmittels aufweisen konnte z.B. das Vitamin E das in Weizenkeimöl enthalten ist.

Vitamin E kommt normalerweise in ausreichender Menge in vollwertigem Getreide, kalt gepressten pflanzlichen Ölen, Eigelb, Butterfett und dunkelgrünem Gemüse vor. Durch die modernen Verarbeitungsprozesse wird dieses Vitamin jedoch weitgehend zerstört.

Nehmen Sie natürliches Zink zu sich

Auch das Spurenelement Zink ist an Potenzstörungen massgeblich beteiligt. Zink erfüllt im Körper viele verschiedene Funktionen. So nimmt es Schlüsselrollen im Zucker-, Fett- und Eiweissstoffwechsel ein und ist beteiligt am Aufbau der Erbsubstanz und beim Zellwachstum.

Wie Sie sich mit ausreichend Zink versorgen können, haben wir hier erklärt: Zinkbedarf decken

Omega-3-Fettsäuren

Zu den ganzheitlichen Lebensmitteln, die die wichtigen fettlöslichen Vitamine A,D,E, sowie die Spurenelemente Eisen und Zink im natürlichen Verbund beinhalten zählen die Omega-3-Fettsäuren. Diese finden sich in erster Linie in fettreichen Fischen.

Eine weitaus bessere Quelle stellt allerdings das Leinöl dar. Sein Omega 3-Anteil liegt bei ca 50%. Weitaus besser deshalb, weil ein Bio-Leinöl eine höchstmögliche Qualität sicherstellt, die beim Fisch nicht gegeben ist.

Bearbeitete Lebensmittel sollten gemieden werden

Bei Potenzstörungen und Prostata-Problemen sollten unbedingt sämtliche stark verarbeiteten Nahrungsmittel gemieden werden.

Sie enthalten teilweise ranzig gewordene Öle sowie einen hohen Gehalt an Phytinsäure, der die Zinkaufnahme im Körper blockiert. Auch Sojaprodukte können aufgrund ihrer pflanzlichen Östrogene problematisch sein.

Diese bearbeiteten Lebensmittel lösen im Körper anfangs unbemerkte Entzündungen aus. Diese Entzündungen sind für Potenzstörungen massgeblich verantwortlich. Lesen Sie auch: Entzündungen sind gefährlicher als Sie denken !

Koffein belastet die Nebennieren

Koffein, das z.B. im Kaffee, Tee, alkoholfreien Getränken und Schokolade enthalten ist, sollte ebenfalls möglichst vermieden werden, da es die Nebennieren belastet und somit letztlich negative Auswirkungen auf die männliche Potenz haben kann.

Akute Prostatitis

Die Prostata hat die Grösse einer Walnuss und bildet ein Sekret, das der Samenflüssigkeit beim Samenerguss beigemischt wird. Sie ist von elastischen, glatten Muskelfasern und Bindegewebe umhüllt.

Wie jeder Muskel, so ist auch dieser anfällig für Kontraktionen, Krämpfe und Überanspruchung. Viele Fälle von akuter Prostatitis entstehen durch eine Überlastung der Drüse, z.B. durch eine aussergewöhnlich hohe sexuelle Aktivität, die vorher nicht vorhanden war.

Die Prostata vergrössert sich, wird schmerzhaft und geschwollen. Sie wird oft als ein unangenehmer Knoten im rektalen Bereich wahrgenommen, gelegentlich begleitet von Schwierigkeiten oder Schmerzen beim Wasserlassen.

Oft hat der Patient Fieber, sowie gelegentlich eine eiterähnliche Absonderung aus dem Penis. Bei der Untersuchung der Prostata durch das Rektum schmerzt die Drüse bei der Berührung.

Eine der Meinungsverschiedenheiten um die Krankheitsursache und die Behandlung der Prostatitis ist, ob es sich bei dabei um eine Infektion oder eine Entzündung der Drüse handelt.

Dies hat zur Folge, dass es unklar ist, ob die konventionelle Behandlung mit oralen Antibiotika wirklich das Problem behebt.

Benigne Prostatahyperplasie (BPH)

Als Benigne Prostatahyperplasie bezeichnet man die gutartige Vergrösserung der Prostata. Das gravierenste Symptom einer BPH ist die Schwierigkeit beim Wasserlassen, die dadurch entsteht, dass die Drüse anschwillt und so Druck auf die Harnröhre, die direkt an die Prostata angrenzt, ausübt.

Durch diesen Druck verringert sich der Durchmesser der Harnröhre, so dass der Urin schwerer hindurch läuft.

Der Patient erlebt dies als eine Schwächung des Urinstrahls. Der Drang zu urinieren wird häufiger, wobei nur geringe Mengen auf einmal ausgeschieden werden. Schliesslich kommt es zur Nykturie, der nächtlichen Blasenschwäche, die durch häufige Ausflüge in das Badezimmer gekennzeichnet ist.

In der Regel bewirkt genau dieses Symptom, dass die Betroffenen den Arzt aufsuchen, da die daraus resultierenden Schlafstörungen den normalen Tagesablauf beeinflussen.

Der Autor möchte betonen, dass es seines Wissens nach keinen Zusammenhang zwischen BPH und Prostatakrebs gibt. Er geht davon aus, dass geschwollene Drüsen kaum anfälliger für Krebs sind als Drüsen mit normaler Grösse.

Die Sägepalme – Ein Geschenk der Natur

Viele Ärzte, darunter auch der Autor, haben festgestellt, dass ein Lipid-Extrakt der Sägepalme bei der BPH gute Erfolge erzielt. Die Sägepalme ist ein kleiner Strauch, der Beeren mit einer hohen Konzentration eines medizinischen Öls enthält.

Dieses Öl besteht aus einer cholesterinähnlichen Substanz, die einen direkten Einfluss auf den Testosteron-Stoffwechsel hat.

Es mag überraschend erscheinen, dass ein pflanzliches Cholesterin bei der Therapie der BPH helfen kann.

Die Forschung zeigt, dass eine chronische Hyperstimulation bestimmter Arten des Hormons Testosteron einer der Gründe für die Vergrösserung der Prostata ist. Testosteron ist, wie die anderen Sexualhormone auch, ein Derivat des Cholesterins.

Männer, die Testosteron-blockierende Medikamente einnehmen, oder Männer, die sterilisiert wurden, leiden in der Regel nicht unter Prostata-Erkrankungen. Dies ist der Grund, warum Ärzte der Ansicht sind, dass zu viel Testosteron eine der Ursachen der BPH ist.

Der aktive Wirkstoff in der Sägepalme scheint als ein Testosteron-Duplikat zu wirken, das sich an die Testosteron-Rezeptoren in der Prostata anlagert und damit verhindert, dass das Testosteron seine Wirkung ausüben kann.

Eine BPH kann auch der Grund dafür sein, dass Sex im Alter nicht mehr so funktioniert, wie man sich das wünschen würde. Wird die Prostata jedoch mit ganzheitlichen Massnahmen gepflegt, dann kann auch das Liebesleben im Alter wieder so richtig auf Trab gebracht werden.

Lesen Sie auch: [Wie kann ich einen Testosteronmangel ausgleichen](#)

Prostatakrebs

Noch vor ein paar Jahrzehnten trat Prostatakrebs nur selten auf und wurde als nicht virulent eingestuft. Heute stellt Prostatakrebs - unter allen Krebserkrankungen bei Männern - die zweithäufigste Todesursache dar.

Zahlreiche Autopsien deuten sogar darauf hin, dass über 70% der Männer, die zum Zeitpunkt ihres Todes älter als 70 Jahre waren und an anderen Erkrankungen verstarben, auch einen nicht diagnostizierten Prostatakrebs aufwiesen.

Prostatakrebs scheint mittlerweile eine Epidemie unserer modernen Zeit zu sein.

In der Regel wird der Krebs durch die Messung des PSA-Wertes (Prostata-spezifischen Antigen) entdeckt und wird dann durch eine Biopsie bestätigt. An dieser Stelle durchleidet der Patient oft einen qualvollen Entscheidungsprozess.

Auf der einen Seite hat der Patient, nach aktuellen Statistiken, mit der Entfernung der Prostata die besten Chancen für eine Fünf-Jahres-Überlebensrate.

Auf der anderen Seite ist in medizinischen Kreisen bekannt, dass die Entfernung der Prostata nicht als Krebsheilung bezeichnet werden kann. Darüber hinaus leidet ein hoher Prozentsatz der Männer nach der Entfernung der Prostata an Symptomen wie Inkontinenz oder Impotenz.

Der Autor rät, eine Prostatektomie nur dann vornehmen zu lassen, wenn die Wahrscheinlichkeit, dass sich die Krankheit ausschliesslich auf die Prostata beschränkt, sehr hoch ist.

Dies ist in der Regel der Fall, wenn der PSA-Wert relativ niedrig ist, die Biopsie eine Einkapselung anzeigt und alle anderen Tests (Leberenzyme, CT-Scan des Beckens sowie ein Knochen-Scan) normale Werte zeigen.

Wie jede Form der Krebs-Diagnose, so hat auch Prostatakrebs eine tief greifende Wirkung auf den Körper und die Seele des Patienten. Da der Patient nie sicher sein kann, ob der Krebs wirklich für immer beseitigt wurde, haben viele Prostatakrebs-Patienten das Bedürfnis, ihr Leben neu zu überdenken.

Lesen Sie auch: [Prostatakrebs - Gefahr durch PSA-Test + Omega-3-Fettsäuren hemmen Prostatakrebs](#)

Die Botschaft der Krebs-Epidemie

Die Prostata-Krebs-Epidemie ist eigentlich eine deutliche Botschaft an alle Menschen.

Es ist an der Zeit, uns um unsere Gesundheit zu kümmern, unsere Ernährung zu überdenken, unsere Mitmenschen zu achten, unsere Beziehung zu genießen und endlich auch die Verantwortung für unsere Umwelt zu übernehmen.

Diese Überlegungen können wir freiwillig treffen, oder wir können uns durch eine Krebserkrankung dazu zwingen lassen. Die Entscheidung liegt bei uns!

Ärzte in Erklärungsnot

In der konventionellen Medizin wird davon ausgegangen, dass Krebs an einem beliebigen Ort entsteht und sich dann in anderen Bereichen des Körpers ausbreitet. Ebenso geht man davon aus, dass die gründliche Entfernung eines eingekapselten Tumors das Krebsgeschehen wirkungsvoll eindämmen kann.

Die Ursache von Krebs wird nicht berücksichtigt

Insbesondere der Brust- und Prostatakrebs widersprechen jedoch häufig dieser Annahme. Bei diesen beiden Krebsarten - wie auch bei einigen anderen- bedeutet die Entfernung des eingekapselten Tumors nicht unbedingt eine garantierte Krebsfreiheit für den Patienten.

Die Erklärung hierfür liegt darin, dass die Entfernung der Brust oder Drüse die eigentliche Ursache der Erkrankung in keinsten Weise berücksichtigt. Daraus ergibt sich, dass der Arzt bei der Beratung erneut erkrankter Patientinnen/en immer häufiger in Erklärungsnot gerät.

Impotenz in der traditionellen chinesischen Medizin

Interessanterweise hat die Behandlung von Impotenz eine lange Geschichte. Bereits vor mehr als 2000 Jahren haben traditionelle chinesische Ärzte sich über die Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten Gedanken gemacht.

Impotenz ist kein isoliertes Ereignis, sondern steht in engem Zusammenhang mit dem Älterwerden und dem Verlust der Vitalität.

Die Chinesen sind der Meinung, dass diese Vitalität eng mit der allgemeinen körperlichen Kraft verbunden ist und zudem organspezifisch ist.

Sie brachten die männliche Potenz in Zusammenhang mit der Nieren-Yang-Energie, die sich auf die Fähigkeit des Nierenbereichs, insbesondere der Nebennieren bezieht, Wärme bzw. Feuer zu erzeugen.

Viele andere traditionelle medizinische Systeme bringen den Verlust von "Feuer" mit dem Problem der Impotenz in Verbindung und kommen zu dem Schluss, dass das Nieren/Nebennieren-System das generierende Organ für dieses "Feuer" ist.

Lesen Sie auch: [Cordyceps – Das Geheimnis von Potenz und Stärke](#)

Nieren und Nebennieren

Die Verbindung zwischen den Nieren/Nebennierensystem und der männlichen Sexualität birgt weitere Geheimnisse.

Wenn zeitgemässe Physiologen gefragt werden, welches Organ im stärksten Zusammenhang mit Impotenz steht, so würden sie entweder den Hoden oder das Gehirn wählen. Warum ist also die Nebenniere so wichtig?

Die Nebenniere ist das Hauptorgan des endokrinen Systems, da sie direkt die Synthese von praktisch allen anderen Hormonen dirigieren.

Die Nebennieren haben auch die Fähigkeit, Hormone zu produzieren, die normalerweise von anderen Drüsen gebildet werden. Ein besonders eindrucksvolles Beispiel dafür ist das Hormon Östrogen.

Nach der Menopause, wenn die Eierstöcke die Produktion von Östrogen und Progesteron heruntersetzen, sind gesunde Nebennieren in der Lage, diese Differenz auszugleichen, so dass nur wenig oder gar keine Auswirkungen durch den Verlust der Ovarialfunktion (Östrogen- und Gestagensynthese) auftreten.

Emotionale Stabilität

Es macht keinen Sinn, von einer Therapie für Impotenz zu sprechen, wenn dabei nicht die gesamtgesundheitliche Situation des Patienten berücksichtigt wird.

Man kann die sexuelle Funktion nicht einzeln betrachten und sie so behandeln, als gäbe es keine Beziehung zu dem Menschen als Ganzes.

Darüber hinaus steht die Stärke der Potenz in engem Zusammenhang mit der emotionalen Gesundheit des Mannes sowie mit seiner gesamten körperlichen Kraft.

Wenn ein Junge oder Mann unter übermässigem emotionalen Druck steht, sei es durch Traumata in der Kindheit, verdrängte Gefühle oder die täglichen Belastungen des Lebens, so kann es passieren, dass sein emotionales Gleichgewicht bzw. seine sexuellen Fähigkeiten darunter leiden.

Impotenz ist nicht in erster Linie das Problem eines Testosteronmangels. Vielmehr besteht ein Ungleichgewicht innerhalb des gesamten hormonellen Systems, also zwischen Hypophyse, Nebennieren, Hoden und auch der Schilddrüse.

Alle diese Drüsen werden durch die gleiche Rückkopplungsschleife zwischen dem Gehirn und dem Körper gesteuert. Sie arbeiten als Gruppe und haben viel mit unserer Gesamtgesundheit zu tun. Impotenz ist nicht mit Viagra zu behandeln.

Die Behandlung von Impotenz muss die Wiederherstellung der gesamten Gesundheit mit einbeziehen. Das lässt sich am besten durch die Auflösung emotionaler Blockaden bewerkstelligen.

Die oft anhaltenden Hindernisse darstellen sowie durch Massnahmen zur Wiederherstellung der Gesundheit der Nebenniere.

Neben der Überprüfung und ggf der Umstellung alter Ernährungsgewohnheiten und der Berücksichtigung und ggf der Bearbeitung psychischer Blockaden, empfiehlt der Autor zur Behandlung von Impotenz einen Pflanzenextrakt aus Tribulus terrestris, auch Erd-Burzeldorn genannt.

Es ist ein Adaptogen, d.h. es hilft unserem Körper, sich an Belastungen anzupassen, indem es die Hormonproduktion der Nebennieren verbessert.

Eine Reihe von Studien, sowohl am Menschen als auch an Tieren weisen darauf hin, dass diese Pflanze die Erektionsfähigkeit verbessert, die Latenzzeit (die Zeit zwischen den Ejakulationen) verringert und die Dauer der Erektion erhöht.

Es stellt kein Testosteron zur Verfügung und es auch unklar, ob es die Fähigkeit der Hoden, Testosteron zu produzieren, verbessert. Vielmehr scheint die Pflanze direkt die Nebennieren zur Hormonproduktion zu stimulieren.

Die Integration beider Geschlechter

Der Mystiker und Philosoph Rudolf Steiner hat eine interessante Bemerkung über das Wesen der Geschlechter gemacht.

Er sagte, dass die Seele des Menschen das gegenteilige Geschlecht zu dem des physischen Körpers aufweist. Somit befindet sich in einem männlichen Körper eine weibliche Seele.

Viele andere religiöse Traditionen haben die doppelte Natur des Menschen angedeutet. Im Hinduismus, z.B. ist der Weg zur Erleuchtung als Verschmelzung der Geschlechter in einer Person dargestellt.

In der zeitgenössischen Denkweise beinhaltet Carl Jungs psychologische Philosophie die Vorstellung, dass jeder von uns das gegenteilige Geschlecht in seiner Seele birgt.

Laut Jung ist eine der wichtigsten Aufgaben der Selbstverwirklichung die Aussöhnung dieser Gegensätze. Für Männer bedeutet das, dass sie ihre weibliche Seite mit in ihre Persönlichkeit integrieren sollten.

Tatsächlich ist das die wichtigste Herausforderung, der jeder Mann gegenüber steht, der sich mit seinen Seelenleben auseinandersetzt.

Die Seele, die sich in einen männlichen Körper befindet, kann automatisch die typisch männlichen Eigenschaften, wie Aggressionen, Aktivität und Entschlossenheit, ausdrücken.

Allerdings müssen diese, um optimale Gesundheit zu erreichen, mit der mehr weiblichen, intuitiven Art ausgeglichen werden, mit der sich die meisten Männer so schwer tun.

Das Ausleben ausschliesslich männlicher Eigenschaften kann insbesondere zu sklerotischen Krankheiten führen. Die weiblichen Eigenschaften wären auf der anderen Seite für die Heilung zuständig.

Die meisten traditionellen Kulturen haben diese Tatsache klar erkannt, weshalb sie die Heilkunst auch in die Hände von Frauen gelegt haben.

Auch in unserer Gesellschaft würden Männer gut daran tun, beide Geschlechter in sich aufzunehmen.

Das Leben in einer Kultur, die den Wert der weiblichen Seite des Lebens nicht wirklich anerkennt, macht es für die Männer noch schwerer, sich zwischen den äusseren Anforderungen und ihrer eigenen, oft schwachen inneren Stimme zu entscheiden.

Es gibt leider keine magische Formel, die es den Männern leicht macht, ihre weibliche Seite zu entdecken. Aber der wichtigste Schritt dahin ist die Erkenntnis, dass die Integration der weiblichen Anteile für eine physische und psychische Gesundheit wichtig ist.

Quellen

- Dr. Thomas Cowan, ist Arzt mit einer privaten Praxis in San Francisco, Kalifornien.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/potenzstoerung.html>