

HAUSMITTEL UND LEBENSMITTEL FÜR EINE VERBESSERTE POTENZ

VERÖFFENTLICHT VON
Lovebetter GmbH
Eisenbahnstraße 4
10997 Berlin

© lovebetter.de
Alle Rechte vorbehalten.

VORWORT

Zahlreiche Websites liefern vereinzelt Informationen über Haus- und Lebensmittel, die die Potenz steigern; nach unserem Kenntnisstand gibt es jedoch noch keine umfassende Übersicht aller potentiell hilfreichen natürlichen Haus- und Lebensmittel.

Damit du schnell und effizient diejenigen heraussuchen kannst, die dich ansprechen oder die für dich gut verfügbar sind, haben wir hier eine solche Übersicht zusammengestellt.

Disclaimer: Nicht alle der nachfolgend aufgeführten Haus- und Lebensmittel haben tatsächlich eine wissenschaftlich eindeutig nachgewiesene Wirkung auf die Erektionsfähigkeit; die meisten werden zwar in verschiedenen Kulturen traditionell als wirksam angesehen, nicht aber von der modernen Medizin.

Es ist ohnehin ratsam, sich *nicht* rein auf die Einnahme dieser Hausmittel zu verlassen, zumal erfahrungsgemäß bei 90% der Männer mit Erektionsproblemen auch psychische Prozesse und Muster eine entscheidende Rolle spielen. Regelmäßig auftretende Erektionsprobleme sind in der Regel nicht durch einen Nährstoffmangel bedingt und lassen sich daher auch nicht mit Haus-

oder Lebensmitteln beheben. Wenn du also regelmäßig mit Erektionsproblemen in Zusammenhang mit psychologischen Begleiterscheinungen wie mentalem Stress, Leistungsdruck und Anspannung konfrontiert bist, ist diese Liste mit Hausmitteln zwar hilfreich, aber höchstwahrscheinlich nicht die vollständige Lösung deiner Probleme. In diesem Fall empfiehlt es sich, mit professioneller Hilfe die mentalen Blockaden aufzulösen. Mehr Informationen dazu findest du unter www.lovebetter.de

DIE WIRKSAMEN NÄHRSTOFFE

Um dir eine fundierte Einschätzung der später aufgelisteten Lebens- und Hausmittel zu ermöglichen, möchten wir zunächst die Wirkmechanismen hinter den einzelnen Nahrungsbestandteilen erklären:

L-Arginin ist eine Aminosäure, die die Produktion von Stickstoffmonoxid im Körper fördert. Stickstoffmonoxid wiederum kann die Blutgefäße

weiten und die Durchblutung verbessern, was für eine Erektion wichtig ist. In Studien konnte gezeigt werden, dass L-Arginin aufgrund dieser vasodilatatorischen Wirkung positive Effekte auf die Potenz hat.

Unter den unten aufgezählten potenzsteigernden Lebensmitteln sind einige, die viel L-Arginin enthalten, es ist jedoch auch als Nahrungsergänzungsmittel in Pulver- und Kapselform erhältlich.

Citrullin wurde als natürliches Potenzmittel untersucht, wobei zahlreiche Studien seine Wirksamkeit untermauert haben. Es dient als natürliche Vorstufe von Arginin und spielt damit eine wichtige Rolle in der Reaktionskette, die zur Entstehung einer Erektion führt.

Arginin, welches wir weiter oben beschrieben haben, ist nur für kurze Zeit im Körper und weist daher nur eine geringe Verfügbarkeit auf. An dieser Stelle tritt Citrullin in Aktion und sorgt dafür, dass der Argininspiegel im Körper langfristig aufrechterhalten wird.

Hohe Mengen an Citrullin sind besonders in Wassermelonen, aber auch in Gurken enthalten; wer diese nicht häufig verzehrt, kann Citrullin auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen.

Omega-3-Fettsäuren regen im Körper die Produktion von Stickoxid an, welches die Blutgefäße weitet und somit den Blutfluss in den Schwellkörper erleichtert.

Omega-3-Fettsäuren sind zum Beispiel in Fisch und Walnüssen enthalten, können aber auch als Nahrungsergänzungsmittel supplementiert werden.

Flavinoide sind antioxidative Verbindungen, die die Blutzirkulation fördern, indem sie zur Entspannung der Blutgefäße beitragen. Sie sind beispielsweise in roten Beeren zu finden.

Zink und Magnesium sind wichtige Ausgangsprodukte zur Bildung von Testosteron. Austern, Nüsse und Eier enthalten beispielsweise viel Zink und sind daher wichtige Bestandteile einer für die sexuelle Funktionsfähigkeit förderlichen Ernährung.

Beachte jedoch: Wenn du regelmäßig unter Erektionsproblemen beim Sex leidest, ist dies fast immer auf mentale Blockaden und Defizite zurückzuführen. Fundierte Lösungswege für diese Probleme findest unter www.lovebetter.de

LEBENSMITTEL ZUR STEIGERUNG DER POTENZ

Die richtige Ernährung versorgt deinen Körper mit allen Nährstoffen, die er zur sexuellen Funktionsfähigkeit braucht.

Wie bereits im Abschnitt zu den wirksamen Nährstoffen erwähnt wurde, fördern diese die Erektionsfähigkeit entweder durch die Unterstützung der Testosteron-Bildung oder die Förderung der Durchblutung.

Im Folgenden findest du eine übersichtliche Darstellung aller Lebensmittel, die die Durchblutung verbessern und die Testosteron-Bildung fördern:

LEBENSMITTEL ZUR VERBESSERTEN DURCHBLUTUNG:

■ HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND GETREIDE MIT ARGININ:

- Linsen
- Kichererbsen
- Nüsse (Walnuss, Erdnüsse)
- Kerne (Kürbiskerne, Pinienkerne)
- Haferflocken

■ FLEISCH MIT ARGININ:

- Rinderfilet
- Geflügel

■ FISCH MIT OMEGA-3-FETTSÄUREN:

- Lachs
- Thunfisch
- Makrele und Sardinen

■ GEMÜSE, OBST & PFLANZLICHE FETTE ZUR BESSEREN DURCHBLUTUNG

- Knoblauch
- Rote Beete
- Spinat
- Kartoffeln
- Gurke
- Olivenöl
- Wassermelone
- Ananas

■ FRÜCHTE MIT FLAVINOIDEN

- Kirschen
- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Kakaobohnen (dunkle Schokolade)

LEBENSMITTEL MIT ZINK UND MAGNESIUM FÜR DIE PRODUKTION VON TESTOSTERON:

■ PFLANZLICHE PRODUKTE

- Naturreis
- Bananen
- Olivenöl
- Granatapfel
- Grünes Blattgemüse

■ TIERISCHE PRODUKTE

- Eier
- Austern
- Gouda
- Rotes Fleisch

HAUSMITTEL

- **Ingwer** wirkt anregend auf das Herz-Kreislauf-System und fördert somit die Durchblutung.
- **Ginseng** ist ein in der chinesischen Medizin beliebtes und vielseitig eingesetztes Mittel. Die potenzsteigernde Wirkung wurde in Studien nachgewiesen (Diese Studien weisen allerdings kleine Teilnehmerzahlen auf).
Achtung: Nicht geeignet bei Diabetikern oder bei hohem Blutdruck, ebenso bei gleichzeitiger Einnahme von Blutverdünnern. In diesem Fall ist die Absprache mit dem behandelnden Arzt erforderlich.
- **Yohimbin** wird aus der Rinde des Yohimbe-Baumes gewonnen und erweitert die Blutgefäße für eine bessere Durchblutung.
Achtung: Kontraindikation bei Einnahme von Antidepressiva.
- **Maca-Wurzel** galt bei den Inkas als Aphrodisiakum. Es ist nachweislich förderlich für die Durchblutung und entzündungshemmend.
- **Muirapuama Holz**: In einer Studie konnte eine hohe Verbesserungsquote der Erektionen

festgestellt werden und es zeigten sich keine Nebenwirkungen. Allerdings war die Zahl der Studienteilnehmer ebenfalls vergleichsweise gering.

- **Gelee Royale** ist ein Extrakt, das von Bienen zur Ernährung ihrer Königin produziert wird. Dieser natürliche Stoff wird in Asien und auch anderen Regionen als leistungssteigernd angesehen und soll die Spermaproduktion anregen.

FAZIT

Die oben aufgelisteten Haus- und Lebensmittel sind hilfreich, um den männlichen Körper mit den für die sexuelle Funktionsfähigkeit notwendigen Nährstoffen zu versorgen und es ist sinnvoll, darauf ein Auge zu haben.

Es würde jedoch nicht unserem Anspruch an Professionalität genügen, diese Haus- und Lebensmittel als eine Lösung für Erektionsprobleme zu präsentieren - denn in den allermeisten Fällen sind sie dies nicht.

Wie bereits eingangs erwähnt liegt erfahrungsgemäß bei über 90% der Männer die Hauptursache der Erektionsstörungen in psychischen Mustern. Dazu gehören:

- **Selbstzweifel im Schlafzimmer:** "Wird es klappen? Hält die Erektion?"
- **Innerer Leistungsdruck:** "Ich muss beim Sex leisten und abliefern"
- **Anspannung und Nervosität:** "Ich komme nicht aus dem Kopf und kann den Sex nicht genießen"
- **Angst der Partnerin nicht genug zu sein:** "Befriedige ich sie ausreichend? Erfülle ich ihre Erwartungen?"
- **Starke Penis-Fokussierung im Bett:** "Wird er ausreichend hart?", "Funktioniert er noch wie gewünscht?"

Das Problem ist: Solange du innerlich nicht entspannt und erregt bist, kommt auch keine körperliche Erregung zustande. Stress erhöht die Freisetzung von Cortisol, welches das Zustandekommen einer stabilen Erektion verhindert.

Falls du diese psychischen Muster in dir erkennst, sind diese mit hoher Wahrscheinlichkeit maßgeblich

für deine Erektionsstörungen mitverantwortlich. Im Zuge unserer Erfahrung aus Beratungen von mehreren tausend Männern mit Erektionsstörungen hat sich gezeigt, dass das Beheben dieser psychischen Faktoren die entscheidende Voraussetzung für die Fähigkeit zu zuverlässigen Erektionen darstellt.

Uns ist bewusst, dass es vielen Männern schwer fällt, an ihren psychischen Mustern zu arbeiten. Hinzu kommt, dass sich viele Männer extrem davor scheuen, einen Experten auf diesem Gebiet aufzusuchen.

Aus diesem Grund bieten wir Männern die Möglichkeit, kostenlos und anonym für 60-90 Minuten mit einem unserer Experten via Zoom ein Analysegespräch zu führen.

In diesem Gespräch wird eine tiefgreifende Ursachenanalyse durchgeführt und ein Schritt-für-Schritt-Plan erarbeitet, wie sich die Problematik in deinem konkreten Fall lösen lässt.

Natürlich hast du nach dem kostenlosen Gespräch auch die Möglichkeit, weiter mit uns zusammenzuarbeiten; Sollte das nicht der Fall sein, wirst du dennoch mehr Klarheit über dein Anliegen und mögliche Lösungswege erlangen. Mehr Informationen zu diesem Gespräch [findest du hier](#).