

Wenn Mann nicht kann – das Tabuthema der Männer

Männer ab einem gewissen Alter leiden häufig unter einer mangelnden Erektion des Gliedes, sodass der Wunsch nach Sexualität eingeschränkt wird. Die medizinische Diagnose Erektile Dysfunktion (ED) wird gestellt, wenn diese länger als sechs Monate besteht. Allerdings muss sich dafür der Mann erst diesem Thema öffnen und es in der ärztlichen Praxis ansprechen. Nach neuen Untersuchungen leiden 53 Prozent der Männer über 50 Jahre und 66 Prozent der über 70-jährigen an dieser Störung. Auffällig ist, dass auch zunehmend jüngere Männer betroffen sind und bereits ab 30 Jahren Schwierigkeiten haben ihren Mann zu stehen. Das Problem tritt immer dann auf, wenn die Schwellkörper im Penis, trotz ausreichender Libido des Mannes, nicht genügend anschwellen und so das Glied nicht hart wird. Dahinter verbergen sich nervale und psychogene Störungen oder Durchblutungsstörungen.

Frühwarnsystem des Körpers

Das allerwichtigste ist, dass sich betroffene Männer in medizinische Hände begeben, um die Ursache abzuklären, denn die erektile Dysfunktion kann auch das erste Symptom einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls sein, da die Arterien im Penis sehr klein sind und besonders empfindlich auf Gefäßverkalkung reagieren. Auf keinen Fall sollte der Betroffene ohne genaue Untersuchung die beliebten kleinen blauen oder weißen Pillen für den Mann einnehmen, da diese einen Schlaganfall oder Herzinfarkt auslösen können.

Wenn Stress und Erfolgs-

druck in den Kopf steigen

Stress, Burn-out, der ständige Erfolgsdruck sowie die immer weniger werdenden Entspannungsphasen im täglichen Leben sind eine der Hauptursachen für eine ED und wohl auch der Grund dafür, dass immer jüngere Männer darüber klagen. Eine einfache Frage kann klären, ob eine ED psychogen verursacht ist oder nicht. Hat der Betroffene gelegentlich eine normale morgendliche Erektion, so ist die Ursache der ED zumeist psychisch begründet. Auch psychische Probleme im Berufsleben oder in der Familie können Auslöser sein. Speziell jüngere Männer haben Angst vor einer sozialen Stigmatisierung und zu versagen, sodass sich der körperliche Druck von unten nach oben verlagert und sich in Form der ED körperlich äußert.

Oxidativer Stress, Vitalstoffmängel und mehr ...

Oxidativer Stress führt zu Ablagerungen in den hochsensiblen Arterien und wird am effektivsten mit Antioxidan-

ten, wie Selen bekämpft. Vitalstoffmängel können eine Depression verstärken. 80 Prozent der Deutschen haben laut neuen Untersuchungen einen zum Teil erheblichen Vitamin D-Mangel, der oft mit depressiver Stimmungslage einhergeht. Auch der Mangel an verschiedenen B-Vitaminen und Aminosäuren verursacht eine Depression.

Alkohol, Nikotin, Drogen und hohe Zuckeraufnahme reduzieren indirekt die Durchblutung im Penis, eine ED ist die Folge. Sehr viele Medikamente können die Erektion des Mannes behindern.

Generell ist jeder gefährdet, der mehr als drei Medikamente am Tag einnimmt. Die weit verbreiteten Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Aufputzmittel und Betablocker können auch schon bei alleinigem Gebrauch eine ED verursachen. Das bei Kindern häufig eingesetzte Phenylphenidat zur Behandlung des Hyperaktivitätssyndroms steht aufgrund meiner Erfahrungen in dringendem Verdacht in späteren Jahren eine

ED auszulösen.

Radfahrer und Übergewichtige häufig betroffen

Radfahren auf einem schmalen Sattel führt zu einem kontinuierlichen Druck auf die Prostata und vermindert die Penisdurchblutung.

Radfahrer, die häufig lange Strecken mit einem Sportsattel zurücklegen, haben nicht selten eine ED oder wiederkehrende Entzündungen der Prostata. Übergewicht verschlechtert die Durchblutung in den Penisarterien und vermindert den Testosteronspiegel. Dies führt häufig zu einer ED.

Einfache und natürliche Hilfen für den Mann

Zunächst sollten zusammen mit einem Arzt alle möglichen Ursachen abklärt werden. Gewichtsreduktion und das Vermeiden von Genussmitteln im Übermaß, kann der Patient selbst angehen. Wichtig ist es, psychische und seelische Probleme zu lösen und diese nicht zu verdrängen.

Verschiedene Vitalstoffe können bei der Therapie der

Folgende Vitalstoffe helfen bei der Behandlung der erektilen Dysfunktion:

Vitalstoff	Wirkung	Dosierung
Selen	Endogenes Antioxidans, Abbau von Gefäßverkalkungen	100-200 µg
Coenzym Q10	Universeller Energielieferant	100-200 mg
L-Arginin	Durchblutungssteigerung.	3000-5000 mg
L-Karnitin	Steigerung Stoffwechsel und Energieversorgung	200-1000 mg
Zink	Steigerung der Testosteron-Bildung	20-40 mg
Pinienrindenextrakt	Durchblutungssteigerung, Wirkverstärkung von L-Arginin	80-120 mg
Kalzium	Zellwandstabilisierung, Verbesserung der Blutflusseigenschaften	800-1200 mg
Magnesium	Zellwandstabilisierung, Verbesserung der Blutflusseigenschaften	400-600 mg
Omega-3-Fettsäuren	Verbesserung der Blutflusseigenschaften	1000-2000 mg



Dr. med. Edmund Schmidt arbeitet als Allgemeinarzt und Spezialist für Vitalstofftherapie zusammen mit seiner Frau in eigener Praxis seit 1996 in Ottobrunn. Zum Thema Vitalstoffe hat Herr Dr. Schmidt bereits vier Bücher veröffentlicht.



Nathalie Schmidt arbeitet im Bereich Lebensberatung, Coaching und Energiearbeit. Neben den gemeinsamen Büchern über Vitalstoffe und Wasser hat Frau Schmidt Bücher zum Thema Lebenshilfe veröffentlicht.

erektilen Dysfunktion sehr hilfreich sein. Als Antioxidans hat das Selen, zusammen mit dem Coenzym Q10 (z.B. Q10 Bio-Qinon Gold) einen sehr hohen Stellenwert. Antioxidative Vitalstoffe (Vitamin A, C, E, Betakarotin, Zink und Omega-3-Fettsäuren) reduzieren oxidativen Stress und verhindern die Ausbildung von Gefäßablagerungen.

Da diese Reaktionen auf Zellebene energieabhängig sind, ist das Coenzym Q10 ein idealer Partner von Selen bei der Behandlung der ED, da es die notwendige Energie liefert.

Die in der Schulmedizin häufig eingesetzten Statine zur Cholesterinsenkung führen immer auch zu einer Vitamin-D-Verarmung und zu einem Coenzym-Q10-Mangel im Körper mit seinen negativen Folgen auf die ED. Daher verwundert es nicht, dass Männer, die Statine einnehmen, häufig an einer ED leiden.

Die Omega-3-Fettsäuren sind insgesamt sehr wichtig für die Fließeigenschaften des Blutes. Deutschland ist ein Selenmangelgebiet und daher bietet unsere Nahrung keine ausreichende Versorgung mit diesem wichtigen Spurenelement.

Die Maca-Wurzel aus den Anden vereint viele Vitalstof-

fe in sich. Sie enthält, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Aminosäuren. Sie regt sowohl beim Mann, als auch bei der Frau das sexuelle Begehren an. Somit sind Maca-Wurzelpräparate eine ideale Ergänzung bei der Therapie der ED. Täglich sollten 500 mg eingenommen werden.

Durch die eingesetzten Vitalstoffe treten keine Nebenwirkungen auf. Vitalstoffe haben zudem zusätzliche, positive Effekte auf die Gesundheit der Männer.

Oft sind eine Änderung des Lebensstils und eine Vitalstofftherapie ausreichend in der Behandlung und kostengünstiger als die PDE-5-Hemmer (zum Beispiel Viagra, Cialis, Levitra) mit den vielen unangenehmen Nebenwirkungen (schmerzhafte Dauerektion, Durchfall, verstopfte Nase, Muskelschmerzen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Erblindung).

Weitere Informationen zu den

Autoren:
Nathalie Schmidt
www.energie-lebensberatung.de

Dr. Edmund Schmidt
www.praxis-schmidt-ottobrunn.de

www.facebook.com/vitalstoffinformation

www.ensign-ohg.de



Die Original Kisel-10 Kombination der KiSel-10-Studie:

Bewahren Sie Ihre Gesundheit bis ins hohe Alter

Selen und Zink Dragees wurden von Pharma Nord entwickelt und enthalten die patentierte organische Selenhefe (SelenoPrecise®). Selen und Zink – für das Immunsystem und den Zellschutz.

Q10 Bio-Qinon Gold – enthält pro Kapsel 100 mg Coenzym Q10 in Form von aktivem Ubiquinon, gelöst in Pflanzenöl. Ergänzt mit Vitamin B₂, das zu einem normalen Energiestoffwechsel beiträgt. Das Produkt zeichnet sich durch eine hohe, wissenschaftlich dokumentierte Bioverfügbarkeit, Wirksamkeit und Sicherheit aus und wurde in mehr als 100 wissenschaftlichen Studien verwendet.

Qualitätsprodukte von
Pharma Nord
...die mit dem goldenen Mörser
Kostenlose Hotline: 0800-1122525
www.pharmanord.de

In Ihrer Apotheke erhältlich:



PZN 00787833	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	60 Kps.
PZN 01541525	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	30 Kps.
PZN 13881628	Q10 Bio-Qinon® Gold 100 mg	150 Kps.
PZN 00449378	SelenoPrecise®	100 µg
PZN 00449384	SelenoPrecise®	100 µg
PZN 10074382	Selen+Zink®	90 Drg.
PZN 10074399	Selen+Zink®	180 Drg.
*100 µg SelenoPrecise®, 15 mg Zink, + Vitamin A, B6, C, E		

Lesen Sie mehr unter: www.pharmanord.de
und abonnieren Sie unseren Newsletter