

# Volle Potenz gewinnen - mit natürlichen Mitteln

118 Fragen über Potenzprobleme  
mit thematisch sortierten Antworten

Web Content Systems Inc. (Dr. Wolfgang Rösner)

Über ein Jahr lang konnte jeder Besucher der Webseite <http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com> eine Frage stellen, die dann von unserem medizinischen Berater, Dr. Wolfgang Rösner, beantwortet wurde.

Alle Antworten wurden auf der Webseite veröffentlicht, waren jedoch noch nicht sortiert und daher unübersichtlich und anstrengend zu lesen. Viele Fragen wurden auch doppelt gestellt oder waren sehr ähnlich.

Nun haben wir alle Fragen&Antworten gesichtet, viele gestrichen und den Rest unter Themen zusammengefaßt, so daß Sie sich alles nach Themenschwerpunkten sortiert ansehen können.

Diese Zusammenstellung kann natürlich keine zusammenhängende Darstellung der Angelegenheit ersetzen. Wir denken aber doch, daß sie einen zusätzlichen Einblick ermöglicht, welche Lösungsansätze und Grundkonzepte als Alternativen für die Anwendung von Medikamenten, wie Viagra\*, Levitra\* oder Cialis\* erfolgversprechend sind.



Dr. Wolfgang Rösner

Vielleicht ist eine Frage-Antwort-Darstellung auch kurzweiliger zu lesen als ein Buch mit klassischer Kapitelgliederung. Wir sind jedenfalls gespannt auf Ihr Echo und Ihre Kritik.

Viele hundert Leserzuschriften bezeugen uns immer wieder, daß natürliche Alternativen oft hervorragende Wirkungen haben. Manchmal wird sogar nicht nur das Potenzproblem „erledigt“, sondern auch weitere positive Effekte auf Vitalität, Schlafqualität, Blutdruck, Prostatagröße u.a. erreicht.

Die Frageaktion, die auch dazu diente, Sie, lieber Leser, besser kennen zu lernen, ist damit jedoch nicht unbedingt abgeschlossen. Wenn Sie weitere Fragen haben, schreiben Sie uns über dieses Kontaktformular an: <http://www.web-content.net/afvkontakt.html>

Übrigens haben wir spaßeshalber die vielen Schreibfehler 'erhalten'.

\* An einigen Stellen dieses Textes tauchen Markennamen auf, wie z.B. 'Viagra', 'Levitra', 'Cialis' oder 'Uprima'. Es handelt es sich hierbei um geschützte Marken der Firmen Pfizer, Bayer, Eli Lilly bzw. Abbott. Beachten Sie bitte auch die Nutzungshinweise ganz am Ende dieses Dokuments!

## Inhalt:

Klicken Sie das gewünschte Kapitel an:

[Nahrungsergänzungen: Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen](#)

[Viagra – Anwendung, Nebenwirkungen](#)

[Stress & psychische Probleme](#)

[Hintergründe der Potenzproblematik](#)

[Was tun bei Diabetes oder Bluthochdruck?](#)

[Prostata-Problematik](#)

[Ernährung und Sport](#)

[Potenzsteigerung über das 'Normale' hinaus](#)

[Exotischere Methoden](#)

[Libido der Frau](#)

[Schlußbemerkungen & Empfehlungen](#)

- [wenn Sie unter 45 J sind](#)
- [wenn Sie über 45 J sind](#)

[Nutzungshinweise](#)

## Nahrungsergänzungen: Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen

Frage:	wie lange sollte eine erektion bei einem 52-jährigen mit und ohne hilfsmittel anhalten?
Dr. Rösner:	Eigentlich bis zum Orgasmus ... - das ist das Gesunde. Natürlich ohne Hilfsmittel. Wenn die Erektion nicht lange genug hält, jedoch der sexuelle "Appetit" ungeschmälert ist, dann wirkt die Aminosäure 'Arginin' bestens (oder auch die Pharma-Trias: Viagra, Levitra und Cialis). Wenn eher eine Lustlosigkeit vorhanden ist, also die Erregbarkeit gelitten hat, dann wirken obige Mittel schon nicht mehr optimal und Sie brauchen etwas, um die Testosteronwirkung zu verbessern. Hier kommen Mittel wie Chrysin, Avena sativa oder Tribulus ins Spiel. Die reine Pharmakologie hat hier nichts zu bieten. Unsere Seiten enthalten einige Hinweise auf diese pflanzlichen Potenzmittel.
Frage:	Sehr geehrte Damen und Herren, ich habe folgendes Problem. Ich weiß nicht genau ob es Impotenz ist oder nicht. Am Anfang klappt immer alles Prima. Mein Glied wird auch Steif. Nur während des Geschlechtverkehrs erschlafft dann mein Penis. Können Sie mir sagen, wie ich das in den Griff bekommen kann?
Dr. Rösner:	Die Frage ist, ob Sie beim Verkehr wirkliche sexuelle Erregung empfinden oder nicht. Falls nein, brauchen Sie einen Testosteronbooster, wie z.B. Chrysin oder Avena sativa und müssen so Ihre Vitalität wiederherstellen. Falls ja, wird Ihnen sehr wahrscheinlich ein Präparat mit Arginin helfen - oder Viagra.
Frage:	Gibt es einen Gewöhnungseffekt, so dass nach einigen Jahren trotz Aphrodisiaka Probleme auftauchen?
Dr. Rösner:	Wir haben Anwender, die nun seit 2 Jahren unseren Empfehlungen folgen. Das ist natürlich noch nicht sehr lange, aber auch nicht gerade kurz. Auszuschließen ist es nicht, daß Aphrodisiaka irgendwann nicht mehr "greifen". Dann würde ich zu einem Wechsel des Mittels raten und, ganz wichtig, zu einer sorgfältigen ärztlichen Untersuchung, denn vielleicht hat sich etwas Schwerwiegendes im Gesundheitszustand verändert.
Frage:	Wirkung - keine Nebenwirkung ?Frage: Können Naturheilprodukte schädigen?
Dr. Rösner:	Das wird oft nicht verstanden - danke für die Frage! Wie kann das sein? Zunächst: Es tritt ja auch nicht bei jedem Anwender von Viagra, Cialis etc. eine der Nebenwirkungen auf - das vorneweg. Es hängt bei jeder Substanz von zwei Faktoren ab, ob es zu unangenehmen Effekten kommt, die wir Nebenwirkung nennen: der individuellen Empfindlichkeit und der Toxizität. Das gilt auch für natürliche Substanzen wie Avena oder Chrysin. Der Unterschied zu Pharmaka ist nur der, daß viele natürliche Substanzen eine deutlich niedrigere Toxizität haben und es wesentlich weniger Personen zu geben scheint, die überempfindlich reagieren. Die Verträglichkeit dieser Mittel ist so gut, daß wir nur sehr selten Berichte über unerwünschte Wirkungen erhalten. Das ist keine Theorie, sondern eine Tatsache.
Frage:	Können Naturheilprodukte schädigen?
Dr. Rösner:	Durchaus, wenn sie zu hoch dosiert werden (Yohimbe ist z.B. relativ kritisch in dieser Hinsicht) oder, wenn Sie überempfindlich sind auf einen Inhaltsstoff, was in seltenen Fällen vorkommt und leider nicht vorausgesagt werden kann. Dieses seltene Phänomen der Übersensibilität ist ähnlich wie eine Allergie und individuell sehr unterschiedlich.
Frage:	Was ist sinnvoller? ein fertiges Potenzmittel wie zB. ArginMax oder nur Arginin Tebletten und zusätzlich die ernährung mit Obst.. anzureichern

## Nahrungsergänzungen: Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen

Dr. Rösner:	Viel Obst und Gemüse ist IMMER gut, egal was Sie sonst noch tun. Standard-Arzt-Antwort also ... ;) ArginMax ist nicht als Obstersatz gedacht. Kein Vitaminpräparat kann Ihnen Obst, Gemüse oder Vitalstoffe ersetzen. Nicht einmal die Topvitaminpräparate, wie Life Extension Mix. ArginMax enthält einigen Ginseng neben Arginin - das ist der Hauptunterschied zu reinen Arginin-Kapseln. Ginseng hat die Eigenheit, die Wachheit und Erregbarkeit zu fördern. Wenn also neben einer Schwäche der Erektionskraft auch eine Art "Untererregbarkeit" besteht, daß Sie also nicht besonders leicht sexuell erregbar sind oder relativ starke sexuelle Reize brauchen, um überhaupt Erregung zu empfinden, dann ist Ginseng vorteilhaft – zum Beispiel in Kombination mit Arginin wie in ArginMax. Wenn die Erregbarkeit erheblich vermindert ist, hat sich Avena sativa, z.B. in NaturalSex, oft bewährt – auch in Kombination mit ArginMax. Ist die Erregbarkeit überhaupt kein Thema, werden sie also leicht erregt, haben nur eine Schwäche der Erektionshärte, dann mag auch reines Arginin, ca. 3g pro Tag, ausreichen. Mitunter müssen Sie jedoch, v.a. wenn Sie unter Stressbelastung stehen, noch ein gutes Antioxidans dazunehmen, wie z.B. Alpha-Liponsäure, Traubenkern- oder Grüntee-Extrakt.
Frage:	Wie schnell und wie nachhaltig entgegengewirkt werden kann.
Dr. Rösner:	Wenn es um Nachhaltigkeit geht, kommen die Pharmaka nicht in Frage. Wenn kein Problem der Libido da ist, also die sexuelle Erregbarkeit unbeeinträchtigt ist, helfen Präparate mit Arginin oft sehr schnell.
Frage:	Wie kann ich dieses Problem für mich lösen und wie viel Zeit benötige ich dafür?
Dr. Rösner:	Zeitdruck ist zwar verständlich, erzeugt jedoch üblicherweise Stress, der das Problem weiter verschlimmert. Nehmen Sie sich Zeit und verfolgen Sie eine einmal gewählte Strategie hartnäckig bis Sie sicher sein können, daß sie wirkt (oder eben nicht wirkt). Prinzip: Seien Sie konsequent.
Frage:	Nicht verschreibungspflichtige Mittel (Arginin, Tribulus, Maca etc) wirken nicht. Medikamente gibts nur auf Rezept (Hemmschwelle vorm Arzt)
Dr. Rösner:	Möglicherweise liegt bei Ihnen ein besonderer Hintergrund vor - Medikamenteneinnahme? - dann brauchen Sie eine eingehendere Untersuchung. Ihr Arzt wird vermutlich häufiger mit ähnlichen Problemen konfrontiert, so daß Sie sich nicht gehemmt zu fühlen brauchen!
Frage:	Welches Mittel ist absolut unschädlich und vor allem wirkt!
Dr. Rösner:	Wir erhalten die meisten positiven Leseraussagen über ArginMax, ein Arginin-Präparat angereichert mit Ginseng und einigen Vitaminen. Es hilft sehr vielen und noch nie wurde über Unverträglichkeit berichtet. Es muß kontinuierlich eingenommen werden. Aktualisierung, Okt. 2005: 2 Leser berichteten mittlerweile über eine Art Hitzewelle und Blutdruckanstieg nach Anwendung von ArginMax. Sehr wahrscheinlich lag eine Überempfindlichkeit gegen einen der anderen Inhaltsstoffe von ArginMax vor, wahrscheinlich Ginseng, das die Erregbarkeit erhöht, was in vielen Fällen von Potenzproblemen gewünscht ist. Wie bereits oben erwähnt: Es gibt auch bei natürlichen Substanzen mitunter individuelle Überempfindlichkeitsreaktionen – sie sind jedoch sehr selten!

## Nahrungsergänzungen: Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen

Frage:	Gibt es ein Mittel, bei dem eine Erektion ohne vorherige Einnahme von von z.B. Viagra, Cialis, usw. spontan, wenn beide Lust haben, erfolgen kann? Mit den Potenzmitteln ist das alles irgendwie SEX auf Ansage!, weil die Mittel ja nicht sofort wirken.
Dr. Rösner:	Die sofort wirkenden Pharmazeutika bieten "Sex auf Ansage". Natürliche Mittel, wie Arginin, Avena sativa, Muira puama oder Chrysin, wirken eher mittel- bis langfristig und ermöglichen so spontanere Aktivität ohne Zeitdruck.
Frage:	Wirkt Ginseng als freisetzendes Mittel für die Produktion von verfügbarem Testosteron ? Was gibt es an weiteren pflanzlichen Testosteronersatzstoffen ?
Dr. Rösner:	Was asiatischen Ginseng angeht, scheint er die neuronale Erregbarkeit zu erhöhen, wirkt also eher wie ein Rezeptor-Resensitizer (Substanzen, die abgestumpfte Rezeptoren wieder empfindlicher werden lassen). Sog. pflanzliche Testosteronbooster sind: Chrysin, Urtica, Avena sativa und Tribulus terrestris. Sie wirken nicht als Testosteron"ersatz", sondern befreien teils Testosteron aus seiner Eiweissbindung (Avena, Urtica, Chrysin), verhindern seine Umwandlung in Östrogen (Chrysin) und sind auch resensibilisierend wirksam (Tribulus).
Frage:	ich bin 63 jahre und habe keine erektion mehr. was könnte ich dagegen tun? Das kann doch noch nicht alles gewesen sein.
Dr. Rösner:	Das muß es auch nicht gewesen sein! Auch mit über 60 ist das Problem fast immer lösbar. Wenn Sie eine natürliche Lösung für denkbar halten, lesen Sie bitte das eBook aufmerksam und leiten Sie entsprechende Schritte ein. Sie können uns auch jederzeit per Kontaktformular anschreiben, wenn spezielle Fragen im eBook unbeantwortet bleiben.
Frage:	Ist es natürlich, das man mit 61 Jahren Probleme mit der Steifigkeit seines Penis hat?
Dr. Rösner:	Hm, was ist natürlich? "Normal" ist es schon - das kann man mittlerweile so sagen, wenn man die Verbreitung des Problems 'Impotenz' betrachtet. Letzlich wohl auch natürlich, denn üblicherweise ist die Phase der Fortpflanzung, der die Erektion biologischerweise dient, mit 61 Jahren in der natürlichen Umgebung beendet. Die Zeugung von Nachwuchs obliegt dort normalerweise den Jüngeren. Wir Menschen haben uns jedoch in vieler Hinsicht vom Natürlichen entfernt - da sage ich Ihnen sicher nichts Neues. Wenn Ihre Frage eher im Sinne "ist es erlaubt, etwas dagegen zu tun?" gestellt ist, dann antworte ich: Es ist erlaubt und auch gut, etwas dagegen zu unternehmen! Ich bin überzeugt, daß befriedigende sexuelle Aktivität sehr gesund ist für den gesamten Organismus. Von daher gesehen: tun Sie etwas, um das Problem zu überwinden, ganz egal, ob es natürlicherweise besteht oder nicht!
Frage:	Bin 60 betreibe intensiven Sport, bin seit 2003 in Pension und wurde vom Erektionsproblem über Nacht überrascht.
Dr. Rösner:	Über Nacht? Ich empfehle, in dieser Situation zunächst abzuwarten, ob sich das Problem nicht als ein vorübergehendes erweist. Vorübergehende Erektionsschwächen hat wahrscheinlich fast jeder Mann schon erlebt. Hält das Problem mehr als 2-3 Monate an, dann werden Gegenmaßnahmen, wie hier beschrieben, ratsam. Auch eine ärztliche Untersuchung in Ihrem Alter.
Frage:	Welche Stoffe gegen altersbedingte Impotenz bzw. anderen Leistungsabfall wirken!

## Nahrungsergänzungen: Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen

Dr. Rösner:	Im Alter sinkt der Spiegel freien Testosterons ab. Avena sativa und Chrysin, auch Tribulus, haben gezeigt in diesen Fällen Vitalität und Potenz wiederherstellen zu können. Expecten Sie jedoch bitte keine Soforteffekte. Die Wirkung dieser Mittel baut sich langsam auf, über 4-6 Wochen. Manchmal ist auch eine Kombination solcher Mittel erfolgreich.
Frage:	Mit welchem Mittel erhöhe ich mein freies Testosteron?
Dr. Rösner:	Testosteron kann aus Proteinbindungen befreit werden mit Chrysin, Urtica und Avena sativa. Es gibt einige Präparate auf dem Markt. Suchen Sie unter Chrysin und Avena sativa.
Frage:	Ab welchem Alter und mit welcher Rate vermindert sich der Testosteronspiegel mit fortlaufendem Alter OHNE zusätzliches Training od. Hilfsmittel und welche Möglichkeiten gibt es dagegen ?
Dr. Rösner:	Der Abfall des Testosteronspiegels beginnt meist zwischen 40-45 Jahren und geht relativ langsam. Das ist jedoch individuell verschieden! Dagegen gibt es einige Mittel, wie z.B. Chrysin, Avena sativa oder Tribulus und körperliches Training kann auch hilfreich sein.
Frage:	Wie wirkt Muira puama und Yohimbe gegen Erektionsstörungen im Alter (70 Jahre und mehr)?
Dr. Rösner:	Von Yohimbe würde ich abraten - zu oft Nebenwirkungen. Muira hilft vielen Lesern offenbar gut. Wir haben jedoch kein eindeutiges Altersprofil. Ich würde Ihnen, wenn Sie Muira versuchen wollen, am ehesten die Kombination mit Chrysin und Urtica in Ihrem Alter empfehlen, SuperMiraforte also z.B..
Frage:	Ist es auf Dauer gut, solche Mittel zu nehmen und was sind die monatlichen Kosten, wenn dauerhaft sinnvoll?
Dr. Rösner:	Wenn es nicht ohne geht, ist es auf Dauer besser, sich auf natürliche Mittel zu verlassen als auf Pharmaka. Das ist meine persönliche Meinung dazu. Ob es dafür steht, die Kosten auf sich zu nehmen, ist eine Frage Ihrer Prioritäten, d.h. was ist Ihnen wichtig, was nicht ...
Frage:	Wie kann ich meine Potenzprobleme auf Dauer loswerden ?
Dr. Rösner:	Auf Dauer ... das hat natürlich auch mit dem Lebensstil zu tun. Ernährung, Bewegungsverhalten und Stressbelastung spielen da hinein. Natürliche Potenzmittel wie sie hier beschrieben sind, spielen oft eine ganz wichtige Rolle als Vitalisierer, so daß mit einem ermutigendem Anfang dann schwungvoll weitergemacht werden kann. Wie? Darüber steht einiges im eBook.
Frage:	Wurden die angebotenen Viagra-Alternativen von einer amtlichen Kontrollstelle geprüft?
Dr. Rösner:	Mir liegt auf der Zunge, zu fragen, welche 'amtlichen Stellen' seinerzeit Contergan, oder in jüngerer Zeit Lipobay geprüft haben... Ca. 30% der Behandlungskosten in unserem Gesundheitssystem gehen a Konto 'Behandlung der Folgen von Anwendungen amtlich geprüfter Arzneimittel'! Wohl dem, der noch an Ämter glaubt. Um (etwas gereizt) zu antworten: Nein! Bitte gehen Sie zu Ihrem Arzt oder Apotheker ... ;)
Frage:	Risiken und Nebenwirkungen undurchsichtig.

## Nahrungsergänzungen: Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen

Dr. Rösner:	Lesen Sie dazu diesen Newsletter: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/newsletter/59.htm">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/newsletter/59.htm</a>
Frage:	kostenübernahme durch krankenkassen
Dr. Rösner:	Kostenübernahme für pflanzlich natürliche Mittel ist nicht möglich, für Viagra, Cialis, Levitra oder Uprima nach Verschreibung durch einen Arzt - ja, allerdings immer noch umstritten.
Frage:	Welches ist das beste natürliche Potenzmittel?
Dr. Rösner:	Wir erhalten die meisten positiven Berichte über ArginMax (Arginin + Ginseng). Ein weiteres sehr oft positiv bewertetes Mittel ist SuperMiraforte mit Chrysin, Muira puama und Maca. Manche sind auch begeistert von MP3000 mit Muira puama...
Frage:	Wie groß sind die prozentualen Chancen, auf IHRE Art und Weise wieder "ins Glück" zu kommen?
Dr. Rösner:	Relativ hoch, wenn auch sicher nicht 100%.
Frage:	Sind die andern Mittel nebst Viagra auch kontraindiziert bei Herzkrankheit?
Dr. Rösner:	Falls Nitropräparate angewendet werden, wie sehr oft bei Herzkrankheit, sind Viagra, Levitra und Cialis verboten (oder nur in ganz seltenen Ausnahmefällen erlaubt). An natürlichen Mitteln würde ich alternativ Avena sativa, Chrysin, Muira puama und/oder Maca empfehlen ggflls. kombiniert mit einem sehr guten Multivitamin wie Life Extension Mix - <a href="http://lef.vitamine-und-mehr.org">http://lef.vitamine-und-mehr.org</a>
Frage:	Machen Viagra und Alternativen abhängig ?
Dr. Rösner:	In dem Sinne, daß es dann irgendwann nicht mehr 'ohne' geht? Nein.
Frage:	Mein einzige Problem, glaube ich, ist der Mangel an Ausdauer beim Sex. Deshalb suche ich Tips bzw. Mittel, dieses Problem zu lösen. Danke für Ihre Hilfe
Dr. Rösner:	Arginin, wäre mein Tip.
Frage:	die richtige Orientierung im Dschungel kommerzieller Anbieter und deren Argumentationen gegenüber Laien.
Dr. Rösner:	Schreiben Sie uns bitte an, falls Sie Fragen haben.
Frage:	Welche Mittel steigern die libido?
Dr. Rösner:	Speziell die Libido wird am besten angeregt von sog. "Testosteron-Boostern", wie z.B. Avena sativa oder Chrysin.
Frage:	Schaden Potenzmittel meiner Gesundheit mehr als sie nutzen?
Dr. Rösner:	Das hängt natürlich etwas von Ihrem Gesundheitszustand ab. Pharmazeutische Potenzmittel wie Viagra, Cialis etc. sollten nur nach ärztlicher Untersuchung genommen werden, um Schädigungen möglichst auszuschließen. Natürliche Potenzmittel schaden unserer Erfahrung nach nie, wenn Sie so genommen werden, wie empfohlen. Im Gegenteil: manche Anwender berichten sogar über positive Nebenwirkungen, wie allg. Leistungssteigerung, verbesserter Schlaf, bessere Stimmung etc.

## Nahrungsergänzungen: Anwendung, Wirksamkeit, Nebenwirkungen

Frage:	ich stosse immer auf medizinische Mittel, und nicht auf z.B. ein Körpertraining.
Dr. Rösner:	Es gibt doch dieses 'Potenztraining' - ein Buch, nicht sehr teuer. Probieren Sie es doch und berichten Sie uns, so daß hier andere von Ihren Erfahrungen lernen können!  Aktualisierung, Okt. 2005: Ich bin mittlerweile auf eine andere, kostenlose, Anleitung für eine Art Potenztraining – Steigerung der Sexualenergie - gestoßen. Download: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/powerfdgt/">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/powerfdgt/</a>
Frage:	Wirken Hormongaben oder wirken sie nicht?
Dr. Rösner:	Sie meinen Testosteron? Antwort: meistens nicht, weil der Körper meistens nicht zu wenig Testosteron hat, sondern zu wenig FREIES Testosteron. Darüber steht bereits Einiges hier und im eBook.

## Viagra – Anwendung & Nebenwirkungen

### Viagra – Anwendung, Nebenwirkungen

Frage:	Warum habe ich Potenzprobleme trotz Einnahme von Viagra?
Dr. Rösner:	Meist ist der Grund fehlende oder erschwerte sexuelle Erregung. Viagra wirkt nur bei sexueller Erregung. Versuchen Sie entweder Uprima oder einen Testosteron-Booster wie Avena sativa oder Chrysin.
Frage:	Sind die andern Mittel nebst Viagra auch kontraindiziert bei Herzkrankheit?
Dr. Rösner:	Falls Nitropräparate angewendet werden, wie sehr oft bei Herzkrankheit, sind Viagra, Levitra und Cialis verboten (oder nur in ganz seltenen Ausnahmefällen erlaubt). An natürlichen Mitteln würde ich alternativ Avena sativa, Chrysin, Muira puama und/oder Maca empfehlen ggfls. kombiniert mit einem sehr guten Multivitamin wie Life Extension Mix - <a href="http://lef.vitamine-und-mehr.org">http://lef.vitamine-und-mehr.org</a>
Frage:	Ist die regelmässige Einnahme von Viagra gesundheitsschädlich?
Dr. Rösner:	Regelmässig ist ein weiter Begriff. Täglich einmalige Anwendung hat nach meinen Informationen bisher noch keine schädlichen Auswirkungen gezeigt, wenn keine Gegenindikation vorliegt. Es gibt Studien über Langzeiteinnahme. Dabei traten NICHT vermehrt Nebenwirkungen auf, sondern die Erektionsfähigkeit verbesserte sich angeblich sogar tendenziell, d.h. die Teilnehmer brauchten später weniger Viagra.
Frage:	Hat Viagra starke Nebenwirkungen?

## Viagra – Anwendung, Nebenwirkungen

Dr. Rösner:	Meistens eigentlich nicht. Das hängt natürlich einmal von Ihrem jetzigen Gesundheitszustand ab - zum anderen auch von Ihrer individuellen Empfindlichkeit. Bitte lesen Sie VOR der Anwendung sorgfältig die Angaben des Herstellers durch oder fragen Sie ... (Sie wissen schon)!
Frage:	Wie schädlich ist Viagra wirklich?
Dr. Rösner:	Ich denke, die Schädlichkeit wird oft übertrieben. V.a. macht es Sinn, sich aus geringeren Mengen, auch wenn sie noch nicht 100% befriedigend sind, nach oben zu arbeiten. Also nicht gleich mit 100mg starten, sondern erst mit 50mg oder 25mg. V.a. ältere Männer sollen sich bitte von Ihrem Arzt vorher gründlich untersuchen lassen. Keine Nitropräparate gleichzeitig nehmen!
Frage:	Kann/darf ich als Bypassoperierter mit folgenden Medikamenten Viagra gefahrlos anwenden: $\beta$ -Rezeptorenblocker, ACE-Hemmer, Antihypertonikum-Diuretikum, Thrombozythemmer und Allopurinol ?
Dr. Rösner:	Nein, definitiv nicht. Konsultieren Sie bitte unbedingt einen Arzt, bevor sie Viagra (oder Cialis, Levitra) anwenden.
Frage:	Ich habe probleme mit der Erregung aber, wenn ich sie habe, macht er schnell schlapp. Mit Viagra ist es anders. Was soll ich tun?
Dr. Rösner:	Bitte unterscheiden Sie 'sexuelle Erregung' (Herzklopfen, Gesichtsröte, Lust) von 'Erektion'! Danke für die Frage! Vielleicht habe ich das bisher nicht klar genug erklärt. Bei mangelnder Erregbarkeit nutzt Viagra nicht oder wenig. Ist Erregung da und ist dabei die Erektion schwach, dann nutzt Viagra (oder auch Arginin als nat. Alternative). Fehlt die Erregung, dann muß die allgemeine Vitalität gestärkt werden (Chrysin, Avena sativa, Stressbewältigung).

## Stress & psychische Probleme

### Stress & psychische Probleme

Frage:	Wie oft sind psychische Ursachen Auslöser der ED?
Dr. Rösner:	Das kann man so nicht sagen oder fragen. Es gibt keine ED ohne psychische Beteiligung. Ich habe einiges darüber geschrieben ...
Frage:	Wie kann man für sich herausfinden, wo die Probleme liegen (nicht organisch)?
Dr. Rösner:	Wenn Sie es für sich selbst tun möchten, hilft nur bedingungslose Aufrichtigkeit. Aber selbst das ist oft nicht hinreichend, wenn ein tieferes Problem da ist (wenn ich Sie richtig verstehe).
Frage:	Ist es eine Kopfsache?
Dr. Rösner:	Kopf - Herz - Hoden ... - kann man diese 'Dinge' so trennen? Ich denke, nein. ...
Frage:	Warum habe ich mit meiner Frau keinen Sex mehr?

## Stress & psychische Probleme

Dr. Rösner:	.. aber immer noch Lust auf andere? Ich kenne Sie natürlich nicht, sondern stelle Vermutungen an. Nach vielen Jahren Ehe gibt es schon eine Art 'Gewöhnungseffekt' - das ist ganz normal. Es kann aber auch sein, daß Verletzungen oder Kränkungen eingetreten sind, die Ihnen die Lust verdorben haben? Das können nur Sie wissen.
Frage:	Wie sage ich es meiner Frau?
Dr. Rösner:	Sie hat es vermutlich schon gemerkt! Sprechen Sie 'einfach' offen über das Problem. Sie werden wahrscheinlich überrascht sein, zu erfahren, daß sie sich darüber auch schon Gedanken gemacht hat. Wenn Sie darüber sprechen, werden Sie erleichtert sein!
Frage:	Kann es sein, daß der Busen meiner Frau, welcher sich in den letzten Jahren sich um zwei Körbchengrößen verkleinert hat, meine sexuelle Stimulanz stark beeinträchtigt (schleichende impotenz) ?
Dr. Rösner:	Wenn die Größe der Brust für Sie ein hochgradiger erotischer Reiz ist, dann kann solch eine Veränderung im Aussehen Ihrer Frau natürlich ihre Attraktivität für Sie deutlich vermindern - so ist nun 'mal die Realität. Das bedeutet dann aber nicht, daß Sie dadurch impotent werden. Bei einer Partnerin, die die für Sie wichtigen Reize hat, werden Sie möglicherweise keine Probleme haben, eine Erektion zu erreichen.
Frage:	Ist meine Frau zufrieden mit meiner Leistung?
Dr. Rösner:	Ganz allgemein ist es so, daß die Partnerin in aller Regel um so zufriedener ist, je zufriedener Sie selbst sind. Machen Sie es also so, daß es Ihnen selbst Spaß macht! Sie sind doch nicht ein "Bediener" oder Lakai Ihrer Frau! Sexualität hat etwas mit Ekstase, aus sich herausgehen, zu tun, das die ängstliche Beobachtung des Partners nicht verträgt. Frauen lieben es, wenn Männer richtig aus sich herausgehen!
Frage:	Kann ich meine Frau jemals wieder "glücklich" machen?
Dr. Rösner:	... und was ist mit Ihnen selbst? Ich frage nur, weil durchklingt, daß Sie selbst nicht glücklich sind. Aber wer ist das schon - kann man auch fragen. Wahrscheinlich wäre Ihre Frau glücklicher, wenn Sie es selbst wären !?
Frage:	Wie hart muss ein Penis sein?
Dr. Rösner:	Gerade ausreichend für das Eindringen. Viele Frauen sagen, er muß nicht unbedingt 'steinhart' sein. Arginin hilft hier übrigens sehr oft.
Frage:	Ich werde wohl 45 dieses Jahr, das Verlangen ist grenzenlos, das Vermögen bescheiden, und ich vermute, daß Nikotin, Alkohol und Stress die Ursachen sind und weniger hormonelle Probleme (sofern nicht durch s.o. Verursacht) ?
Dr. Rösner:	Schon - das dürfte jedoch auch den Pegel biologisch verfügbaren Testosterons beeinträchtigen. Raucherentwöhnung? Ja, unter allen Umständen! Zyban? Keine Erfahrung damit.
Frage:	Wie genau wirkt sich Alltagsstress auf die Potenz aus. Wie ist der genaue Zusammenhang zwischen Stress und der Männlichkeit im Kopf und im Körper allgemein?
Dr. Rösner:	Sehen Sie dazu: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/stress_abbauen.html">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/stress_abbauen.html</a> Aktualisierung Okt. 2005 - auch diesen Newsletter: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/newsletter/61.htm">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/newsletter/61.htm</a>
Frage:	Kann massiver psychischer Stress die Potenz auf nahezu Null mindern?

## Stress & psychische Probleme

Dr. Rösner:	Ja, ganz eindeutig ja. Ich empfehle Ihnen, zwei Dinge zu tun: 1. beschaffen Sie sich in der Apotheke ein Eleutherococcus Präparat (sibirischer Ginseng), extrahiert im Verhältnis 10:1 oder höher, und nehmen Sie die doppelte der empfohlenen Dosis für mindestens 2 Monate ein. 2. beschaffen Sie sich Avena sativa, das die Testosteronwirkung verbessern kann. Avena sativa ist z.B. in "Natural Sex" enthalten: <a href="http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org">http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org</a> - ebenfalls 2 Monate nehmen. Natürlich wäre es wünschenswert, wenn Sie einem Teil der Stressfaktoren entkommen könnten. Aber das kann ich von hier aus natürlich nicht beurteilen.
Frage:	Stressabbau, die Kunst würde mich interessieren ! Danke für die Antwort ! Georg
Dr. Rösner:	Wenn Sie von Kunst sprechen, meinen Sie vielleicht Meditationsmethoden? Hier kann ich die "transzendente Meditation" empfehlen (auch oft kurz TM genannt). Ansonsten sind Adaptogene, wie sibirischer Ginseng (Eleutherococcus), oder die Aminosäure Lysin in Kombination mit Arginin wirksam, indem sie die Stress-Festigkeit erhöhen. Antioxidantien, v.a. die Vitamine der B-Gruppe, tragen dazu bei, die Stress-Empfindlichkeit zu vermindern - auch Magnesium.
Frage:	Guten tag. Ist es möglich durch eine depressive Zeit Potenzprobleme zu bekommen?
Dr. Rösner:	Ja, sicher ist Depression eine der häufigen Ursachen von Potenzproblemen. Die Ursache von Depressionen ist bei Männern übrigens oft Testosteronmangel, was leider wenig bekannt ist.
Frage:	Kann meine Psyche mich schon mein ganzes Sexleben schon unter Kontrolle haben und wie bekomme ich meine Denke in den Griff?
Dr. Rösner:	Ich habe zur Frage psychologischer Hintergründe einiges geschrieben, sehen Sie unter hier: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/impotenz.html">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/impotenz.html</a> und die folgenden Seiten. Es ist weniger eine Frage der bewußt kontrollierten "Denke", sondern der Empfindung. Ich verstehe noch nicht 100%, was Sie meinen. Schreiben Sie uns vielleicht separat an.
Frage:	Wie kann man das für Sex störende Gehirn ausschalten?
Dr. Rösner:	Sie beziehen sich wahrscheinlich auf eine Art 'intellektuelle Hemmung'? Ein wenig Alkohol, aber nicht bis zur Trunkenheit, kann helfen. Warum nicht, solange es nicht zur Gewohnheit wird?
Frage:	wie bekomme ich die blockade im kopf weg die mich hindert sex zu haben?
Dr. Rösner:	"Blockade" - kann z.B. stressbedingt sein oder eine Form von Hemmung. Manchmal hilft das alte Hausmittel Schnaps hier ein wenig, um die Dinge in Gang zu bringen. Natürlich nicht auf Dauer, aber vielleicht ist es ja auch kein Dauerproblem?
Frage:	Wie geht man mit der Angst vor dem Versagen um, wenn man jemanden Neuen kennenlernt?
Dr. Rösner:	Zunächst am besten nicht sofort "zur Sache" kommen. Wenn Sie Ihre Partnerin etwas besser kennenlernen, wird die Angst wahrscheinlich abnehmen. Versuchen Sie sich ein wenig von dem sexuellen Vorhaben abzulenken. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit z.B. eher auf das Gespräch oder auf gemeinsame Unternehmungen.
Frage:	gibt es wirklich traumatische Veränderungen des selbstbewußtseins eines mannes oder warum leidet ein mann mit potentproblemen und zeigt depressionen?

## Stress & psychische Probleme

Dr. Rösner:	Ja, Männer sind in ihrem Selbstbild oft tief erschüttert und verunsichert, wenn sie Potenzprobleme haben. Das kann man schon als traumatisch bezeichnen, denn es kommt für die Betroffenen oft überraschend und mit großer Wucht.
Frage:	Wie soll z.B. die Ehefrau auf eine psychisch und stressbedingte Potenzstörung des Mannes reagieren? Sex-Pause um den Erwartungsdruck zu mindern?
Dr. Rösner:	Sex-Pause - kann auch zu weiterer Verkrampfung führen (denn irgendwann 'muß' er dann ja doch wieder). Aber: dem Sex etwas den Leistungscharakter nehmen, das kann helfen.
Frage:	Wie reagiert meine Freundin wenn sie die tatsächliche Tragweite meines Problems erkennt, da sie sehr viel jünger ist als ich und ich nicht weiß, ob alles wieder in normale Bahnen laufen wird?
Dr. Rösner:	Ich kann mir vorstellen, daß Sie diese Frage sehr bedrückt. Wie Ihre Freundin auf Potenzprobleme reagieren wird, hängt von ihrer Reife ab und die ist nicht immer eine Frage des Lebensalters.
Frage:	Ich bin 53, Sportler, gesund, Nichtraucher, hatte bei meinem letzten Sexkontakt keine richtige Erektion. Habe aber das Gefühl, daß dies vom Kopf ausging. Ansonsten habe ich keine Probleme damit, habe auch nachts und des morgens eine Erektion. Ist es ratsam, etwas zu unternehmen?
Dr. Rösner:	Nein, bewerten Sie bitte sporadische Probleme nicht zu hoch. Niemand kann immer. Sie sind doch keine Maschine!
Frage:	Ich habe eine Erektion, kriege aber schlecht einen Orgasmus.
Dr. Rösner:	Das ist ein Hinweis auf eine allgemeine Gehemmtheit. Schwer zu sagen, was Ihnen helfen kann. Möglicherweise, wenn Sie mit Ihrer Partnerin besser vertraut sind oder auch ein Schlückchen Alkohol davor.
Frage:	Kann ich dieses Problem durch eine veränderte Wahrnehmung beheben?
Dr. Rösner:	Letztlich könnten Sie das. Aber können Sie Ihre Wahrnehmung ändern?
Frage:	Ich suche nach Empfehlungen für Klienten, welche auf Grund von Veränderungen des Körperbildes und daraus folgenden psychischen Problemen über Unlust und Potenzschwierigkeiten klagen.
Dr. Rösner:	Solche Probleme sind vermutlich sehr schwer behandelbar. Ich muß hier passen.

## Hintergründe der Potenzproblematik

### Hintergründe der Potenzproblematik

Frage:	Wie kommt es dazu?
Dr. Rösner:	Bitte lesen Sie meinen Artikel zu Impotenz und den Hintergründen von Impotenz auf: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/impotenz.html">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/impotenz.html</a>
Frage:	In welchem Alter sind Potenzstörungen zu erwarten?
Dr. Rösner:	Realistisch ab 45 Jahre. 'Störung' ist natürlich ein relativ dehnbarer Begriff.
Frage:	Sind Potenzprobleme altersbedingt?
Dr. Rösner:	Im wesentlichen, ja. Selten haben junge Männer Potenzprobleme und sehr oft sind die Probleme hormonmangelbedingt.
Frage:	Was kann ich tun, um Impotenz möglichst lange hinauszuzögern oder überhaupt nie impotent zu werden?
Dr. Rösner:	Folgen Sie den Empfehlungen in unserem eBook, was Ernährung und Sport angeht. Das ist eine Art Anti-Aging-Programm.
Frage:	Gibt es auch "angeborene" Potenzstörungen?
Dr. Rösner:	Ich folgere aus Ihrer Frage, daß Sie noch nie besonders Lust auf Sex hatten. Das ist nun etwas komplex und kann z.B. eine Geschlechtsidentifikation-Anomalie bedeuten. Soviel ist klar: Dazu kann ich von hier aus wenig sagen. Ich empfehle Ihnen, einen Sexualtherapeuten aufzusuchen.
Frage:	Wie gesund ist regelmäßiger Gv. für den Organismus? Welche Stoffe werden dadurch dem Körper entzogen, die sonst im Körper verbleibend, zu einem Übermaß führen.
Dr. Rösner:	Geschlechtsverkehr sollte nicht als eine Art "Hygiene-Routine" gesehen werden, sondern ausschließlich aus Spaß an der Freud' vollzogen werden. Es ist sicher gesund, GV regelmäßig zu haben, wobei ich nicht daran glaube, daß sich sonst irgendwelche Stoffe ansammeln. Ich glaube eher, daß GV etwas mit Entladung von Spannung zu tun hat - und daß das wichtig ist.
Frage:	Warum scheinen die Potenzprobleme von Männern in den letzten 20 Jahren zuzunehmen?
Dr. Rösner:	Zum einen wird jetzt tabuloser darüber gesprochen, zum anderen mag aber auch die allgemeine Stressbelastung mit Auswirkung auf das Hormonsystem zugenommen haben.
Frage:	Kann hoher Blutdruck zu Potenzproblemen führen?
Dr. Rösner:	Ja, Bluthochdruck wird im allgemeinen als eine der Ursachen von Potenzproblemen angesehen. Leider sind die meisten Blutdruckmittel, wie z.B. Betablocker, auch potenzschädigend. Daraus ergibt sich natürlich ein Dilemma für die Betroffenen. Es gibt Möglichkeiten, mit Nahrungsergänzungen hier positiv einzuwirken. Schreiben Sie mich bitte direkt an, wenn Sie daran interessiert sind. Hinweis: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/potenzmittel-fragen.html#5">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/potenzmittel-fragen.html#5</a>

## Hintergründe der Potenzproblematik

Frage:	Ich habe zuviel Fett am Bauch (Bauch zu groß). Wie kann ich von diesem Fett loswerden?
Dr. Rösner:	V.a. Kohlenhydrate abends meiden und kein Bier - das sind die häufigsten Dickmacher bei Männern.
Frage:	Ist es natürlich, das man mit 61 Jahren Probleme mit der Steifigkeit seines Penis hat?
Dr. Rösner:	Hm, was ist natürlich? "Normal" ist es schon - das kann man mittlerweile so sagen, wenn man die Verbreitung des Problems 'Impotenz' betrachtet. Letzlich wohl auch natürlich, denn üblicherweise ist die Phase der Fortpflanzung, der die Erektion biologischerweise dient, mit 61 Jahren in der natürlichen Umgebung beendet. Die Zeugung von Nachwuchs obliegt dort normalerweise den Jüngeren. Wir Menschen haben uns jedoch in vieler Hinsicht vom Natürlichen entfernt - da sage ich Ihnen sicher nichts Neues. Wenn Ihre Frage eher im Sinne "ist es erlaubt, etwas dagegen zu tun?" gestellt ist, dann antworte ich: Es ist erlaubt und auch gut, etwas dagegen zu unternehmen! Ich bin überzeugt, daß befriedigende sexuelle Aktivität sehr gesund ist für den gesamten Organismus. Von daher gesehen: tun Sie etwas, um das Problem zu überwinden, ganz egal, ob es natürlicherweise besteht oder nicht!
Frage:	Sind Erektionsstörungen im wesentlichen auf Durchblutungsstörungen zurückzuführen?
Dr. Rösner:	Nein - nicht im 'Wesentlichen'. Zwei Komponenten müssen zusammenkommen: sexuelle Erregung plus Durchblutung - fehlt Erregung oder Erregbarkeit, nutzt die beste Durchblutung nichts. Sind die Gefäße starr (oder sogar verengt), nutzt die Erregung nichts. Im letzteren Fall, wo die Erregbarkeit normal ist, nutzen Mittel wie Viagra, Cialis oder auch Alternativen wie Arginin. Wenn die Erregbarkeit vermindert ist, helfen diese Mittel kaum. Dann spielen Dinge wie Senkung des Stresspegels, Erhöhung des freien Testosteron und allgemeine Vitalisierung eine Rolle.
Frage:	Bedeutet das Nachlassen oder Fehlen der morgentlichen Erektionen, daß die Ursache von ED mehr im körperlichen als im seelischen Bereich zu suchen ist?
Dr. Rösner:	Das Fehlen der morgentlichen 'Aufwach-Erektion' deutet auf Testosteronmangel hin. Es gibt jedoch keinen Testosteronmangel ohne 'seelische' Beteiligung.
Frage:	Welche Stoffe gegen altersbedingte Impotenz bzw. anderen Leistungsabfall wirken!
Dr. Rösner:	Im Alter sinkt der Spiegel freien Testosterons ab. Avena sativa und Chrysin, auch Tribulus, haben gezeigt in diesen Fällen Vitalität und Potenz wiederherstellen zu können. Erwarten Sie jedoch bitte keine Soforteffekte. Die Wirkung dieser Mittel baut sich langsam auf, über 4-6 Wochen. Manchmal ist auch eine Kombination solcher Mittel erfolgreich.
Frage:	Hab immer wieder Probleme mit dauerhafter Erektion. der arzt findet keine körperliche ursache. woran könnte es liegen?
Dr. Rösner:	2 Hauptgründe: Stickoxidmangel und Mangel an freiem Testosteron (wurde wahrscheinlich nicht getestet). Lesen Sie bitte, was hier über Hintergründe von Potenzproblemen steht.
Frage:	Ich habe probleme mit der Erregung aber, wenn ich sie habe, macht er schnell schlapp. Mit Viagra ist es anders. Was soll ich tun?

## Hintergründe der Potenzproblematik

Dr. Rösner:	Bitte unterscheiden Sie 'sexuelle Erregung' (Herzklopfen, Gesichtsröte, Lust) von 'Erektion'! Danke für die Frage! Vielleicht habe ich das bisher nicht klar genug erklärt. Bei mangelnder Erregbarkeit nutzt Viagra nicht oder wenig. Ist Erregung da und ist dabei die Erektion schwach, dann nutzt Viagra (oder auch Arginin als nat. Alternative). Fehlt die Erregung, dann muß die allgemeine Vitalität gestärkt werden (Chrysin, Avena sativa, Stressbewältigung).
Frage:	Wirken Hormongaben oder wirken sie nicht?
Dr. Rösner:	Sie meinen Testosteron? Antwort: meistens nicht, weil der Körper meistens nicht zu wenig Testosteron hat, sondern zu wenig FREIES Testosteron. Darüber steht bereits Einiges hier.
Frage:	Wenn man nicht will, heißt das auch, dass man nicht kann ? Gibt es fließende Übergänge zwischen Wollen und Nichtwollen?
Dr. Rösner:	Abgesehen davon, daß es auch das Phänomen einer 'latenten' Homosexualität gibt - dem Betroffenen ist nicht bewußt, daß er homosexuell ist - ist fehlende Lust meist ein Hinweis auf erheblichen Testosteronmangel. Fließende Übergänge gibt es insofern, als manche Männer stärkere Stimulation brauchen, um überhaupt Lust zu verspüren - das ist sozusagen eine Vorstufe, ein Übergang zum Nicht-mehr-wollen (selbst unter massiver Stimulation).
Frage:	Warum habe ich erektiler Störungen, vornehmlich am Abend?
Dr. Rösner:	Abends setzt natürliche Müdigkeit ein. Die meisten Männer haben eher abends Probleme als früh morgens. Sicher spielt auch eine Rolle, daß man(n) abends oft von der Arbeit "genervt" ist.
Frage:	Kann der Testosteronspiegel über die Ernährung verbessert werden?
Dr. Rösner:	Ja, bei manchen Männern sicher. Fettabbau z.B. führt zu verminderter Aromatisierung von Testosteron und erhöht damit den Testosteronspiegel. Liegt jedoch eine Hodenverkümmern vor (seltener Fall), dann hilft nur eine Hormongabe.
Frage:	Wie wirkt sich ein erhöhter Cholesterinspiegel auf die Potenz aus ?
Dr. Rösner:	Neue Forschungen zeigen, daß hohe Cholesterinspiegel oft mit Mangel an Testosteron einhergehen. Testosteronmangel macht natürlich Potenzprobleme. ABER: die Ursache dieser Probleme ist dann nicht das Cholesterin, sondern der Testosteronmangel. Ergänzung: Manche Cholesterinsenker-Medikamente (HMG-CoA-Reduktase-Hemmstoffe) führen zu einer Verarmung der Zellen an Coenzym Q10. Fehlt dieser wichtige Vitalstoff, kommt es natürlich früher oder später zu Vitalitätsmangel, u.U. auch zu Potenzproblemen! Prüfen Sie also, welchen Cholesterinsenker Sie einnehmen und seine Nebenwirkungen.
Frage:	Kann Rauchen zu Impotenz führen
Dr. Rösner:	Ja, sicher. Nikotinkonsum verengt die Gefäße und verschlechtert die Durchblutung in allen Körperteilen, auch im Penis.
Frage:	Welchen Einfluß hat Nikotin und Alkohol auf die Potenz ?

## Hintergründe der Potenzproblematik

Dr. Rösner: Nikotin: absolut negativen. Alkohol 'davor', in geringer Menge, kann natürlich enthemmend und damit durchaus förderlich wirken. Problem ist nur der fortgesetzte, chronische Alkoholkonsum, der allerlei negative Folgen hat. In dem Moment, wo Sie merken, daß Sie 'diesmal' mehr brauchen, um den Relax-Effekt zu bekommen, dann sind Sie schon auf dem Weg in gewisser Weise abhängig zu werden. Dann STOPP!

## Was tun bei Diabetes oder Bluthochdruck

### Diabetes oder Bluthochdruck

Frage: Was kann ich als Diabetiker tun, um Erektionsstörungen auf natürlichem Wege zu verhindern.

Dr. Rösner: Beschaffen Sie sich ein Blutzuckermessgerät und halten Sie Ihren Blutzucker unter 110 mg%. Der HbA1 sollte nicht über 5,5 liegen. Kurz also: Diabetes optimal einstellen. Wichtige Hinweise zur Ernährung unter Vermeidung von Insulinausschüttung enthält mein eBook. Körperliches Training verbessert die Insulinsensitivität, verbessert also Ihre Stoffwechsellage. 200-400 Mikrogramm Chrom täglich ist eine gute Methode, die Glukosetoleranz ebenfalls wiederherzustellen. Entsprechende Präparate hat die Life Extension Foundation entwickelt: <http://lef.vitamine-und-mehr.org/Fettabbau.html>

Als Diabetiker profitieren Sie auch sehr von Alpha-Liponsäure, das Ihnen u.U. sogar Ihr Arzt verschreiben kann. Sonst: Ebenfalls bei LifeExtension Foundation erhältlich.

Weitere Hinweise:

<http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/potenzmittel-fragen.html#4>

Frage: Kann hoher Blutdruck zu Potenzproblemen führen?

Dr. Rösner: Ja, Bluthochdruck wird im allgemeinen als eine der Ursachen von Potenzproblemen angesehen. Leider sind die meisten Blutdruckmittel, wie z.B. Betablocker, auch potenzschädigend. Daraus ergibt sich natürlich ein Dilemma für die Betroffenen. Es gibt Möglichkeiten, mit Nahrungsergänzungen hier positiv einzuwirken. Schreiben Sie mich bitte direkt an, wenn Sie daran interessiert sind (Kontaktseite). Weiteres hier:

<http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/potenzmittel-fragen.html#5>

Frage: Ich muss blutdrucksenkende Mittel nehmen (20mg/Tag) und habe seit zwei Jahren Erektionsprobleme. Was kann ich tun?

Dr. Rösner: Bitte lesen Sie die Seite über Bluthochdruck (siehe oben).

Frage: Potenzprobleme sind aufgetreten nach Einnahme von Beta-Blocker.

Dr. Rösner: Das ist leider nicht selten so. Sie müssen von Betablockern wegkommen, sonst ist das Problem nicht zu beheben.

Frage: Ich habe zwei Stents, und nehme Betablocker zur Regulierung der Magensäure. Welche Möglichkeiten ausser dem Abbau von Körperfett habe ich noch ?

## Diabetes oder Bluthochdruck

Dr. Rösner: Betablocker oder Alphablocker? Abbau von Körperfett, hochdosierte Vitamin- und Mineralienaufnahme und VORSICHTIGEN Sport unter Anleitung. Möglicherweise profitieren Sie auch besonders von einem Argininpräparat.

## Prostata-Problematik

### Prostata-Problematik

Frage: Welchen Einfluss hat eine operative Entfernung der Prostata auf die Potenz des Mannes?

Dr. Rösner: Meist eine vorübergehende Potenzschwäche bedingt durch die örtliche Traumatisierung der Gewebe in der Umgebung des Penis und Damm. Gott sei Dank gibt sich das in vielen Fällen wieder. Allerdings kann die OP auch zu Nervenschädigungen führen, die dann die Erektion erheblich erschweren.

Frage: Kann man nach einer Prostataoperation Potenzprobleme beheben?

Dr. Rösner: Das ist leider nicht pauschal zu beantworten, denn ich weiß nicht wieviel Gefäß- und Nervenstrukturen durch die OP bei Ihnen verletzt wurden oder noch regenerierbar sind. Oft regeneriert sich jedoch die Angelegenheit wieder! Kein Anlaß zu verzagen, also. Ich weiß allerdings nicht, wie lange die OP her ist. Die Regenerationskraft zu fördern, ist sicher eine gute Möglichkeit. Hier ist Arginin zu empfehlen! Arginin verbessert generell die Regeneration nach Operationen jedweder Art. Nervenregeneration wird nach neueren Berichten durch die Aminosäure Acetyl-L-Carnitin gefördert, die es jetzt auch als Verbindung mit Arginin gibt, Quelle:  
[http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product\\_23\\_AcetylL-Carnitin\\_Arginat.html](http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product_23_AcetylL-Carnitin_Arginat.html)

In dieser Hinsicht hat sich in den letzten Jahren einiges Positives getan!

Frage: Habe erfolgreich Tribulus 700 eingenommen. Bin 55 jährig, möchte aber nicht meine Prostata durch dieses Mittel fördern, was kann ich tun?

Dr. Rösner: Nehmen Sie Beta-Sitosterol ein, ein pflanzliches Mittel, das sich als sehr wirksam zur Vorbeugung von Prostata-Vergößerung erwiesen hat. Sehen Sie meinen Newsletter zum Thema Beta-Sitosterol:

<http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/newsletter/46.htm>

Frage: Was kann/sollte man tun, um bei Prostatitis Erketionsschwierigkeiten zu vermeiden/zu beheben?

Dr. Rösner: Die Prostatitis muß behandelt werden. Solange ist es m.E. besser, Geschlechtsverkehr zu vermeiden.

Frage: Wie beugt man schon mit schon mit 34 einer Prostatavergrößerung vor ?

Dr. Rösner: Betasitosterol und Zink sind auch vorbeugend zu empfehlen. Ich denke, Sie können jedoch noch einige Jahre warten.

## Prostata-Problematik

Frage:	Wegen Prostata-Vergrößerung muß ich täglich ALNA 0,4mg Retardkapseln einnehmen. Kann dies zu Problemen bzw. Wechselwirkungen mit Viagra-Alternativen führen? Was können Sie mir guten Gewissens und uneingeschränkt empfehlen?
Dr. Rösner:	Als Alternative empfehle ich Beta-Sitosterol, wie z.B. in Maximum Prostate von Virilityhealth. Wenn Sie auf ALNA nicht verzichten können, empfehle ich als Potenzmittel 'Super Miraforte' mit Chrysin und Urtica u.a.

## Ernährung und Sport

### Ernährung und Sport

Frage:	Durch was für Sportarten kann man seine Potenz am besten verbessern?
Dr. Rösner:	Ich empfehle in meinem eBook eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining - um etwas gegen Alterungsprozesse zu tun. Wichtig ist es, hier nicht zu übertreiben - aber lesen Sie mein eBook!
Frage:	Hilft Beckenbodengymnastik beim Mann gegen ED
Dr. Rösner:	Ich habe positive Stellungnahmen zu solchen Verfahren gelesen. Es scheint Männern zu helfen, die sich konsequent an bestimmte Trainingsempfehlungen halten. Die Betonung liegt auf: konsequent - wie bei jedem Training. Hier eine kostenlose Anleitung: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/powerfdgt/">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/powerfdgt/</a>
Frage:	Kann Bodybuilding den Testosteronspiegel senken?
Dr. Rösner:	Bei Übertraining, ja! Es kommt zu vermehrtem Cortisol und vermindertem Testosteron.
Frage:	Welche konkreten Ergebnisse kann ich erwarten, wenn ich zur Potenzsteigerung körperliches Training (z.B. Vigorroboc) anwende ?
Dr. Rösner:	Ich rate zu solchem Training unabhängig von Potenzfragen. Tausende Jahre lang waren Männer großen körperlichen Belastungen täglich ausgesetzt. Seit wenigen Jahren sitzen wir in Stühlen und fahren mit Autos. Diese Lebensstilveränderung hat dramatisch negative Auswirkung auf unsere Vitalität. Körperliches Training ohne Vitaminzufuhr ist leider ebenfalls unsinnig. Unsere Nahrung enthält kaum noch Vitamine... Ziehen Sie Ihre Schlüsse - ich kann diese Realitäten auch nicht ändern, sondern überbringe nur die Botschaft. Ihre Potenz ist Ausdruck Ihrer Vitalität. Alles, was diese wirksam steigert, wird auch Ihre Potenz fördern. Zum Sport, begleitend, also unbedingt sehr gute Antioxidanzien, Vitamine und Mineralien, v.a. Magnesium, nehmen und die Trainingsintensität nicht übertreiben!
Frage:	Ist Sport neben der Einnahme von Potenzpräparaten hilfreich?

## Ernährung und Sport

Dr. Rösner:	Ja, aber nicht zu viel. Sport ist oxidativer Stress. Viel Sport verbraucht Ihre antioxidativen Reserven, die ohnehin bei der üblichen Vitaminmangelernährung gering sind. Wenn Sie viel Sport treiben, empfehle ich zusätzlich ein sehr gutes Multivitamin, wie z.B. Life Extension Mix - <a href="http://lef.vitamine-und-mehr.org/Vitamine.html">http://lef.vitamine-und-mehr.org/Vitamine.html</a>
Frage:	Wie verhält sich ein Marathontraining auf die Potenz ?
Dr. Rösner:	Tendenziell eher negativ, denn der oxidative Stress ist enorm. Sie sollten ein sehr gutes Multivitamin nehmen, was übrigens auch Ihre Erkrankungs- und Verletzungsanfälligkeit vermindern wird.
Frage:	Kann ich das Problem durch die tägliche Ernährung beheben.
Dr. Rösner:	Beheben..? Nein. Aber die Ernährung kann einen Beitrag leisten, Ihre Vitalität zu verbessern, damit Sie wieder mehr Kraft für Potenz finden.
Frage:	Durch welche Ernährung lässt sich eine Potenzsteigerung erzielen?
Dr. Rösner:	Ernährung kann einiges beitragen zur Verbesserung der Vitalität. Sehen Sie dazu das eBook mit Ernährungs-Vorschlägen.
Frage:	Kann der Testosteronspiegel über die Ernährung verbessert werden?
Dr. Rösner:	Ja, bei manchen Männern sicher- in Grenzen. Fettabbau z.B. führt zu verminderter Aromatisierung von Testosteron und erhöht damit den Testosteronspiegel. Liegt jedoch eine Hodenverkümmern vor (seltener Fall), dann hilft nur eine Hormongabe.
Frage:	Genügt die erhöhte Einnahme von Eiweiß zur Steigerung der Potenz?
Dr. Rösner:	Nein. Eiweissmangel führt zwar sehr wahrscheinlich irgendwann zu Potenzproblemen, aber Eiweiss ist nicht DIE Therapie. Lesen Sie bitte meine Ernährungsvorschläge im eBook.

## Potenzsteigerung über das 'Normale' hinaus

## Potenzsteigerung über das 'Normale' hinaus

Frage:	wie bekomme ich eine dauerhafte Erektion oder wie kann ich diese trainieren und auch halten?
Dr. Rösner:	Mir ist nicht ganz klar, was Sie unter 'dauerhaft' verstehen, vermute jedoch etwas im Sinne von 'ungewöhnlich dauerhaft'? Es gibt einige Programme zum Training des Beckenbodens, die diesbezüglich erfolgversprechend sein sollen. Suchen Sie unter 'Potenzmittel' bei Google. Ich glaube dieses Trainingsprogramm taucht irgendwo in den Anzeigen rechts auf. Alternativ und kostenlos: <a href="http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/powerfdgt/">http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/powerfdgt/</a>
Frage:	Wie regeneriere ich meine Erektion möglichst schnell wieder, oder verliere sie gar nicht?

## Potenzsteigerung über das 'Normale' hinaus

Dr. Rösner: Ich vermute, Sie meinen: "nach einem Orgasmus"? Lassen Sie's gut sein! Zu einem befriedigenden Sexualleben gehört auch, und manchmal besonders, die Entspannung danach. Ganz natürlich besteht dann eine Neigung zum Einschlafen - und das ist gut und gesund. Sie müssen nicht gleich wieder präsent sein.

## Exotischere Methoden

### Exotischere Methoden

Frage: Welche Bedeutung haben mechanische Hilfen wie Penisringe?

Dr. Rösner: Dem Vernehmen nach helfen sie wohl manchen Männern. Die Anwendung wird von vielen jedoch als eher peinlich empfunden.

Frage: Nützen Penispumpen überhaupt etwas ?

Dr. Rösner: Sie sind eine Art Behelf.

Frage: Wie kann man das für Sex störende Gehirn ausschalten?

Dr. Rösner: Sie beziehen sich wahrscheinlich auf eine Art 'intellektuelle Hemmung'? Ein wenig Alkohol, aber nicht bis zur Trunkenheit, kann helfen. Warum nicht, solange es nicht zur Gewohnheit wird?

## Libido der Frau

### Libido der Frau

Frage: wirkung auf libido der frau

Dr. Rösner: Merkwürdigerweise gibt es zur Wirkung auf Frauen kaum Berichte. Avena sativa und Arginin scheinen auch bei Frauen eine Anregung der Libido und Verbesserung der Durchblutung der Genitale zu bewirken.

Frage: wirkt Viagra auch bei Frauen ?

Dr. Rösner: Darüber gibt es verschiedene Aussagen von Anwenderinnen. Bei einigen Frauen scheint es sich positiv auszuwirken. Pfizer hat jedoch keine Studien zum Thema finanziert und Viagra hat daher keine Zulassung für die Indikation "Frigidität" bei Frauen o.ä.

Frage: Wirkt avena sativa bzw. Natural Sex sowohl bei Männern (Erektionsstörungen) als auch bei Frauen(Lustlosigkeit, wenn ja, in welchen Dosierungen ?

## Libido der Frau

Dr. Rösner: Ja, bei beiden Geschlechtern. Die Formeln sind allerdings ein wenig unterschiedlich.

## Schlußbemerkungen & Empfehlungen

Aus alledem ergibt sich folgendes für Sie:

### Wenn Sie jünger als 45 J. sind:

Nehmen Sie ein Präparat, das mindestens 3000mg Arginin täglich breitsstellt.

Reines Arginin dürfte in ca. 50% der Fälle nicht ausreichen, weil die intrazellulären Vorräte an Glutathion oft bereits zu sehr erschöpft sind. Sehen Sie zu diesem Thema den Newsletter:

<http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/newsletter/60.htm>

Gute Arginin-Präparate enthalten daher zusätzlich einige antioxidativ wirksame Bestandteile, wie Vitamine und/oder Pflanzenstoffe.

Beispiele:

ArginMax: <http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/ArginMax-p-16133.html>

VivaXL: <http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/VivaXL-p-16138.html>

oder Powermaker II:

[http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product\\_2\\_Powermaker\\_II.html](http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product_2_Powermaker_II.html)

In hartnäckigen Fällen verzeifeln Sie nicht!

Sollte ein Arginin-Präparat dieser Art nicht ausreichen, nehmen Sie zusätzlich noch ein sehr gutes Antioxidans, wie z.B.

Traubenkernextrakt:

[http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product\\_41\\_Traubenkernextrakt\\_mit\\_Resveratrol OPC.html](http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product_41_Traubenkernextrakt_mit_Resveratrol OPC.html)

oder R-Dihydro-Liponsäure (Alpha-Liponsäure):

[http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product\\_27\\_RDihydro\\_Liponsure\\_Alpha\\_Liponsure.html](http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product_27_RDihydro_Liponsure_Alpha_Liponsure.html)

auch hier:

<http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/Life-Extension-Complex-p-16159.html>

oder Grüntee-Extrakt:

<http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/Grntee-Extrakt-p-16169.html>

Diese Aufstellung beansprucht nicht, vollständig zu sein. Sicher gibt es noch andere, gute Präparate auf dem Markt. Wichtig ist nur, daß die Menge Arginin hoch genug ist und zusätzliche antioxidative Komponenten ergänzt wurden.

## Wenn Sie älter als 45 J. sind:

Potenzstörungen sind ein Alterungsphänomen. Jüngere Männer mit Potenzproblemen sind die Ausnahme.

Alterung geht fast immer mit einer Reihe hormoneller Veränderungen einher, aber auch mit einer Verminderung der Fähigkeit, sozusagen Abfallprodukte des Stoffwechsels weg zu schaffen (antioxidative Funktionen). In Ihrem Alter bestehen also so gut wie immer zwei Problemstellungen, an denen wir ansetzen können.

Wenn Sie nicht gleich mit einem Maximalprogramm einsteigen wollen, empfehlen wir Ihnen, wie auch den jüngeren, zunächst mit Arginin + Antioxidans einzusteigen – sehen Sie die Empfehlungen und Bezugsquellen oben.

Wir erhalten auch von 50-60-Jährigen positive Meldungen über z.B. ArginMax in alleiniger Anwendung!

Der Anteil von Ihnen, dem mit Arginin plus Antioxidans, selbst wenn mit gutem Traubenkern-, Grüntee-Extrakt oder Alphaliponsäure ergänzt, nicht geholfen werden kann, ist jedoch sicher höher als bei den jüngeren Männern!

Das liegt an der hormonellen Komponente.

Wie an verschiedenen Stellen ausgeführt, liegt bei Ihnen, wenn Sie älter als 45-50 J. sind, oft ein Mangel an freiem Testosteron vor. Sehen Sie z.B.:

<http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/impotenz.html>

Die Pharmakologie und Schulmedizin kennt leider keine Mittel, um in diesen Fällen wirksam einzugreifen. Testosteron-Injektionen oder das jetzt auch in Deutschland erhältliche Testosteron-Gel bringen oft nur vorübergehende Vitalität, weil sich der Körper selbsttätig wieder zurückregelt, d.h. das künstliche Testosteron wird nach ca. 14 Tagen vermehrt umgewandelt in Östrogene (weibliche Hormone) und/oder vermehrt an Eiweiss gebunden.

Einzig Maßnahmen, die die Eiweissbindung von Testosteron verringern und/oder seine Umwandlung in Östrogene hemmen, haben dann Chancen, Ihnen zu helfen!

Ausnahme: Wenn Sie eine sehr seltene Hodenverkümmernng haben sollten, dann muß tatsächlich Testosteron injiziert werden. Soetwas kann nur Ihr Urologe feststellen – es ist selten.

Da die Problematik nicht neu ist und auch in anderen Kulturen nach Lösungen verlangte, liegt uns eine Reihe von pflanzlichen Produkten vor, die schon vielen Anwendern bisher geholfen haben:

Chrysin + Urtica z.B. in SuperMiraforte:

[http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product\\_1\\_Super\\_Miraforte\\_maxChrysin.html](http://www.vitamine-und-mehr.org/xcart/catalog/product_1_Super_Miraforte_maxChrysin.html)

Tribulus terrestris, z.B. in Testron SX:

<http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/Testron-SX-p-16157.html>

oder auch in reiner Form:

<http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/Tribulus-standardisiert-45-p-16137.html>

Sehr beliebt ist auch Avena sativa, z.B. in NaturalSex:

<http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/Natural-Sex-for-Men-p-16134.html>

Auch hier gilt wieder, daß diese Aufzählung sicher nicht komplett ist. Es gibt eine Fülle von Präparaten auf dem Markt. Gutes ist meistens nicht billig.

Wenn Sie über 50J. sind, ist es ratsam, vorbeugend gegen Prostatavergrößerung aktiv zu werden. Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen ein Mittel verordnen kann, das Beta-Sitosterol

enthält. Falls dies aus Budget-Deckelungsgründen nicht möglich sein sollte, können Sie hier fündig werden:

<http://virilityhealth.vitamine-und-mehr.org/catalog/Maximum-Prostate-p-16149.html>

Wir haben hier, wie auch für eine Reihe anderer Präparate für Sie einen „Deal“ ausgehandelt, d.h. es gibt teils Geld-zurück-Garantien (von Virility Health Ltd.) – warum sollten Sie das finanzielle Risiko alleine tragen müssen?

Weitere Informationen über die Thematik sind zu lesen im eBook „Viagra-Alternativen“ (downloadbar):

<http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/download.html>

sowie auf der Webseite:

<http://www.alternativen-fuer-viagra-bei-impotenz.com/>

Andere gute Quellen im Web sind:

<http://www.impodoc.de/>

<http://www.impotenz-selbsthilfe.de/>

<http://www.sexualberatung-online.de/>

Übrigens, wußten Sie schon, daß es auch eine Art 'Sex-Intelligenz' gibt?

<http://www.schwarzkopf-schwarzkopf.de/lustliebe/1/kimcatrall/>

## Nutzungshinweise

Diese Hinweise und Empfehlungen sind Ausdruck der Meinung der Autoren. Sie können keine ärztliche Beratung ersetzen. Zwecks Diagnose und Behandlung einer Erkrankung, gleich welcher Art, wenden Sie sich bitte an einen niedergelassenen Arzt Ihres Vertrauens.

Sollten Sie sich über Wirkungen und/oder Nebenwirkungen der hier erwähnten Präparate oder Inhaltsstoffe unklar sein, stellen Sie bitte Ihre Fragen an den jeweiligen Versand-Händler oder an einen sachkundigen Apotheker oder Arzt.

Sie können Fragen, die nicht in Zusammenhang mit der Behandlung einer Erkrankung stehen, auch an uns stellen. Nutzen Sie dafür folgendes Formular:

<http://www.web-content.net/afvkontakt.html>

Beachten Sie aber bitte, daß wir diese Zuschriften mitunter verzögert bearbeiten. Es besteht kein Anspruch auf Beantwortung.

### Ein kleiner Hinweis zum Thema „Urheberrecht“:

Wir beobachten, daß einige deutschsprachige Webseiten mangels eigenem Hirnschmalz der jeweiligen Publisher kurzerhand von uns abschreiben. Das ist natürlich ein Verstoß gegen das Urheberrecht. Gutmütig wie wir sind (und auch abgeneigt, teure Juristen zu honorieren), lassen wir dies geschehen und denke uns im Stillen: Kopiert wird ja immer nur der Marktführer ... - gut und 'Schwamm drüber'.

Aber: Das bedeutet nicht, daß das immer so bleiben wird!

Bitte, wenn Sie schon dringend Texte brauchen, um Ihre Webpräsenz aufzupeppen, dann schreiben Sie uns an (Formularadresse oben) und wir vereinbaren eine Art 'bargeldloser' Kompensation im Sinne eines kleinen Joint Venture.

Published by:  
Web Content Systems Inc.  
8345 NW 66ST  
Miami - FL 33166 - USA  
Email: [admin@web-content.net](mailto:admin@web-content.net)