

Impotenz dauerhaft behandeln

Das eBook gegen Erektionsstörungen

INHALT

- 1** Einleitung
- 3** Behandlung auf Rezept: Tadalafil 5 mg im Dauereinsatz
- 6** Psychologische Vorteile der Konstanztherapie
- 8** Geringere Nebenwirkungen durch dauerhafte Einnahme
- 11** Alternativen ohne Rezept: L-Arginin
- 12** Pflanzliche Potenzmittel
- 14** Körperliches Training: Kraftsport für mehr Testosteron
- 15** Beckenbodentraining
- 18** Ernährung und Lebensweise bei Impotenz
- 19** Fazit: Erfülltes Liebesleben dank Potenzkur

EINLEITUNG

Männer, die unter Erektionsstörungen leiden, sind häufig extrem verunsichert und wünschen sich in der Regel nur eines: Ein erfülltes Liebesleben, wo spontaner Sex wieder jederzeit möglich ist und nicht erst die blaue Pille eingeworfen werden muss. Eine Therapie mittels Potenzkur macht das möglich. Während klassische Potenzmittel die Erektionsfähigkeit nur für einen kurzen Zeitraum verbessern, bietet die Potenzkur eine **dauerhafte Behandlung von Erektionsproblemen und Impotenz**.



Die Potenzkur ermöglicht eine erfülltere Partnerschaft durch eine entspannte Sexualität ohne jeglichen Zeitdruck.

Noch immer gelten PDE-5-Hemmer wie Sildenafil (Viagra), Vardenafil (Levitra) oder Tadalafil (Cialis) als gängige Therapie bei Erektionsstörungen. Bei Bedarf muss das Mittel ungefähr 30 bis 60 Minuten vor dem gewünschten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Sex ist somit nur nach Plan möglich. Diese Form der Behandlung wird auch als **Bedarfstherapie oder Bedarfsanwendung** bezeichnet.

Für viele Betroffene bedeutet die Bedarfsanwendung nicht nur große Einschränkungen im Liebesleben und einen Verlust der Lebensqualität, sondern auch eine Belastungssituation für Beziehung und Partnerschaft.

Im Gegensatz zur kurzfristig ausgerichteten Bedarfstherapie bietet die Potenzkur **eine Form der Dauertherapie**. In Fachkreisen wird die Potenzkur deshalb auch als **Konstanztherapie** bezeichnet, da sie eine konstante Heilung von Impotenz ermöglicht.

Zur Anwendung kommt dabei der **Wirkstoff Tadalafil 5 mg**. Tadalafil besitzt eine besonders hohe Halbwertszeit und eignet sich im Vergleich zu anderen Wirkstoffen optimal für eine tägliche, niedrigdosierte Einnahme. Das Potenzmittel wird bei der Konstanztherapie nicht mehr nur im Bedarfsfall eingenommen, sondern täglich in einer geringen Dosierung von 2,5 mg oder 5 mg.

Potenzkur vs. Bedarfstherapie – Worin liegen die Unterschiede?

Frei nach dem Motto „Allzeit bereit“ ermöglicht eine Langzeitbehandlung mittels Potenzkur eine **dauerhafte Bereitschaft für Geschlechtsverkehr**. Sex muss nicht mehr geplant werden, sondern ist flexibel immer dann möglich, wenn man(n) Lust verspürt. Während bei der Bedarfstherapie nur eine zeitlich beschränkte Potenzsteigerung – viele Potenzmittel wirken nur bis zu 5 Stunden – gegeben ist, ermöglicht die Potenzkur ein **spontanes und erfülltes Sexualeben**, sodass der Mann dauerhaft in der Lage ist, eine Erektion zu bekommen. Die Libido wird nachhaltig gestärkt, die Erektionsfähigkeit langfristig verbessert.

Neben dem gesundheitlichen Aspekt, spielt aber auch die **psychologische Komponente** eine wichtige Rolle. Männer, die unter Erektionsstörungen leiden, verspüren häufig auch einen starken **psychischen Leidensdruck**. Umso größer ist demnach die Sehnsucht nach einer dauerhaften Heilung der erektilen Störungen. Die Konstanztherapie bietet die Chance auf eine solche Heilung. Wer mit dem Partner intim werden möchte, muss nicht mehr ständig im Hinterkopf behalten, dass er die „Wunderpille“ rechtzeitig einnehmen muss. Die Potenzkur löst den Zeitdruck und gestattet betroffenen Männern eine längst verloren geglaubte **sexuelle Freiheit**.

Immanente Versagensängste oder ein negatives Selbstwertgefühl gehören dank der Potenzkur der Vergangenheit an.

Potenzkur: Das sind die Vorteile



Erektionsfähigkeit

Ermöglicht jederzeit eine verstärkte & länger anhaltende Erektion



Libido

Kann die Libido stärken & macht somit mehr Lust auf Sex



Testosteron

Weniger Östrogen & Steigerung des körpereigenen Testosteron



Durchblutungsfördernd

Die Durchblutung wird nicht nur im Schwellkörper verbessert



Sauerstoffaufnahme

Verbessert die Sauerstoffaufnahme, insbesondere auf Höhenmetern



Antidepressiv

Stärkt das Selbstbewusstsein & kann antidepressiv wirken



Blutdrucksenkend

Sorgt für eine dauerhaft leichte Senkung des Blutdrucks



Entzündungshemmend

Verfügt über eine leicht entzündungshemmende Wirkung



Verzögerte Ejakulation

Laut Studien ist auch eine verzögerte Ejakulation möglich

Pluspunkt: Verträglichkeit & Nebenwirkungen

Bei der Einnahme von Potenzmitteln ist das Thema **Verträglichkeit** ein wichtiger Faktor. Durch die konstante Einnahme und geringere Dosierung fallen die **Nebenwirkungen** bei der Konstanztherapie **deutlich moderater** aus als bei anderen Potenzmitteln. Beschwerden wie Kopfschmerzen, eine verstopfte Nase oder Gesichtsrötungen treten wesentlich seltener auf. Auch der Blutdruck bleibt dauerhaft niedrig, die Durchblutung des Penis wird jedoch konstant verbessert.

Eine dauerhafte Behandlung mittels Potenzkur führt bei Männern zu einer **deutlichen Verbesserung der erektilen Funktion**. Welche zusätzlichen Vorteile die dauerhafte Behandlung von Erektionsstörungen gegenüber der Bedarfsanwendung hat, erfahren Sie in den weiteren Kapiteln dieses eBooks.

Behandlung auf Rezept: Tadalafil 5 mg im Dauereinsatz

Beim Wirkstoff Tadalafil, der im Potenzmittel Cialis und entsprechenden Generika enthalten ist, handelt es sich um den **einzigsten PDE-5-Hemmer, der aktuell für die Konstanztherapie zugelassen** ist. Tadalafil besitzt die Eigenschaft, dass es über eine hohe Halbwertszeit verfügt und deshalb im Körper äußerst langsam abgebaut wird. Anstatt nur weniger Stunden hält die **Wirkung bis zu 36 Stunden** an. Diese einzigartige Kombination macht Tadalafil zum optimalen Arzneistoff, um Erektionsstörungen mittels einer Potenzkur dauerhaft zu behandeln.

Um nachvollziehen zu können, wie die Potenzkur im Detail funktioniert, ist es zunächst hilfreich zu verstehen, wie eine Erektion entsteht.

Wie entsteht eine Erektion?

In Deutschland liegt der Anteil der Männer, die ihr Sexualleben gerne mit härteren Erektionen verbessern würden bei 40 %. [1] Zwischen 15 % und 20 % der über 65-Jährigen leiden an regelmäßigen Erektionsproblemen. [2] Und ab dem 70. Lebensjahr klagt bereits jeder zweite Mann über eine erektile Funktionsstörung. [3]

Allein diese Zahlen verdeutlichen, wie wichtig wirksame Therapien gegen Potenzprobleme sind. Eine Erektion ist ein komplexes Zusammenspiel aus physischen, psychischen und sozialen Faktoren. Die wichtigste Rolle spielt jedoch der zelluläre **Botenstoff cGMP**. Dieser ist dafür verantwortlich, dass sich die Muskulatur entspannt und das Blut in den Penis einströmen kann – das Glied steif wird. Ist die Konzentration an cGMP zu niedrig, bleibt eine Erektion aus und der Penis in der Folge schlaff.

Damit sich eine Erektion wieder zurückbilden kann, wird das Enzym **Phosphodiesterase Typ 5 (kurz PDE-5)** benötigt. Dieses sorgt dafür, dass der Botenstoff cGMP nach einer gewissen Zeit wieder abgebaut wird. Dieser Prozess ist auch wichtig, damit es zu keiner Dauererektion kommen kann.

Die Wirkung von Tadalafil

Erektionsstörungen beim Mann werden als **erektile Dysfunktion (ED)** bezeichnet und können unterschiedliche organische oder psychische Ursachen haben. Sie betreffen Männer jeglichen Alters, nehmen mit zunehmendem Alter jedoch zu. Eine Erektionsstörung tritt häufig dann auf, wenn der Botenstoff vom Typ cGMP schneller abgebaut als aufgebaut wird. Ist das der Fall, wird das Erigieren des Penis verhindert.

Genau an dieser Stelle kommt der Wirkstoff **Tadalafil** als PDE-5-Hemmer ins Spiel. Tadalafil verhindert, dass das Enzym PDE-5 den Botenstoff cGMP zu schnell wieder abbaut. In der Folge kommt es zu einer Erhöhung der cGMP-Konzentration in den Blutgefäßen des Penis. Die Gefäße erweitern sich, das Blut kann wieder einströmen und die Erektion wird verstärkt.

[1] <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/158524/umfrage/maenner---unzufriedenheit-mit-erektionen/>

[2] <https://www.urologenportal.de/patienten/patienteninfo/patientenratgeber/erektionsstoerungen.html>

[3] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2801066/>

Der verzögerte Abbau des Botenstoffs cGMP hat dabei zwei wesentliche positive Effekte auf die Erektion:

- ✓ **Schnellere Erektion:** Die Blutgefäße und Schwellkörper entspannen sich bereits nach kurzer Zeit, sodass das Glied schneller steif wird.
- ✓ **Längere Erektion:** Der Penis bleibt länger erigiert und das in voller Härte. Selbst eine zweite Runde ist somit wieder schneller möglich.

Potenzkur: Das sind die Vorteile

Die meisten Erektionsstörungen werden nach wie vor mittels Bedarfstherapie behandelt. Das bedeutet, dass der Betroffene vor dem gewünschten Geschlechtsverkehr einen PDE-5-Hemmer wie Sildenafil (Viagra) oder Vardenafil (Levitra) einnehmen muss. In der Regel beträgt die **Wartezeit** dieser Medikamente auf die Wirkung **ungefähr eine Stunde** – eine gefühlte Ewigkeit, wenn die Leidenschaft ruft. Zudem ist die Wirkdauer auf wenige Stunden beschränkt. Vollkommen spontaner Sex ist durch die Bedarfsanwendung somit nicht möglich.

Der bekannteste PDE-5-Hemmer ist Sildenafil, besser bekannt unter dem Namen Viagra. Während Sildenafil eine mittellange Halbwertszeit von 3 bis 5 Stunden hat, beträgt die **Halbwertszeit von Tadalafil 17,5 Stunden**. [4] Bis der Wirkstoff vollständig abgebaut ist, vergehen also ungefähr 36 Stunden. Tadalafil wird deshalb auch gerne als „Wochenendpille“ bezeichnet. Die übliche Dosierung in der Bedarfstherapie liegt bei 10 mg oder 20 mg.

Bereits wenige Jahre nach der Zulassung wurde Tadalafil auch in einer **geringeren Dosierung von 2,5 mg und 5 mg** auf den Markt gebracht. Im Rahmen einer 2006 veröffentlichten Studie konnte dabei nachgewiesen werden, dass bei einer täglichen Einnahme von 5 mg Tadalafil ab dem fünften Tag dieselbe zuverlässige Wirkung des Medikaments zu erwarten war, wie bei der Bedarfseinnahme der höchsten Dosis Tadalafil. [5] Der Weg für die Potenzkur war somit geebnet.



Tadalafil 5 mg wirkt bei regelmäßiger täglicher Einnahme genauso zuverlässig wie eine höhere Dosis (10 mg oder 20 mg) bei der Bedarfsanwendung.

Potenzkur: Dauerhafte Einnahme erhöht die Wirksamkeit

Die Potenzkur bzw. Konstanztherapie basiert auf der täglichen, niedrigdosierten Einnahme von Tadalafil (2,5 mg oder 5 mg). Die Wirkung tritt bereits ab dem ersten Tag der Anwendung ein, am effektivsten wird sie **ab dem fünften Tag**.

Nach etwa fünf Tagen der Einnahme von 5 mg Tadalafil wird ein konstantes Level im Blut erreicht, das ungefähr jenem der Einnahme einer Bedarfspille mit 8 mg Wirkstoff gleichzusetzen ist. Die Wirkung nach fünf Tagen entspricht damit einer **1,6-mal höheren Dosierung** als die einer Einzeldosis (5 mg). Der weitere Vorteil der dauerhaften Einnahme ist, dass sich der Körper an die Behandlung gewöhnt und ein möglicher **On-Off-Effekt vermieden** wird.

[4] In der Pharmakologie bedeutet die Halbwertszeit diejenige Zeitspanne, in welcher die Konzentration eines Arzneimittels im Organismus resp. im Blut auf ihren halben Wert (50 %) absinkt.

[5] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16766116/>

Bessere Wirkung bei weniger Nebenwirkungen: Durch die tägliche Einnahme bei geringerer Dosierung kommt es nachgewiesenermaßen zu weniger Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder einer verstopften Nase.

In der Regel reicht die Dosierung bei der Konstanztherapie aus, um die meisten Erektionsstörungen erfolgreich zu behandeln. Bei **besonders schwereren Verläufen** besteht jedoch auch die Möglichkeit, dass kein ausreichender therapeutischer Effekt erzielt wird. In solchen Fällen muss deshalb auf die Behandlung mittels einer Bedarfsanwendung zurückgegriffen werden.

Zusammenfassend kommt das Journal für Urologie und Urogynäkologie deshalb zu folgendem Schluss:

„Cialis 5 mg einmal täglich ist gut verträglich und führt zu einer bedeutenden Verbesserung der erektilen Funktion bei Männern mit ED. Die gute Verträglichkeit und Wirksamkeit der täglichen Dosierung von Cialis® 5 mg konnte auch über einen Zeitraum von zwei Jahre gezeigt werden. Cialis® 5 mg einmal täglich stellt somit eine Behandlungsalternative zur bestehenden ED-Bedarfstherapie dar und hat für den Patienten den Vorteil, sein Sexualleben völlig von der Tabletteneinnahme entkoppeln und spontan gestalten zu können.“ [6]

Was passiert, wenn die Einnahme vergessen wird?

Selbst dann, wenn die Medikamenteneinnahme an einem Tag vergessen wurde, befindet sich noch genügend Wirkstoff im Körper, damit eine ausreichend harte Erektion aufgebaut werden kann. Zudem berichten zahlreiche Anwender von der Erfahrung, dass die Wirkung selbst nach einigen Tagen ohne Einnahme bestehen bleibt. Eine wissenschaftliche Studie hat in diesem Zusammenhang ergeben, dass 43 % der Testpersonen auch einen Monat nach Absetzen der Medikation eine **anhaltende Verbesserung der Erektionsfähigkeit** feststellen konnten. [7]

Wichtig: Der Arzneistoff **Tadalafil wirkt nicht von allein**. Um eine Erektion aufzubauen, ist zusätzlich eine sexuelle Stimulation notwendig. Eine unerwartete Dauererektion ohne entsprechende sexuelle Erregung ist deshalb nicht zu erwarten.

Potenzkur nur auf Rezept möglich

Da es sich bei Tadalafil um ein **rezeptpflichtiges Medikament** handelt, kann eine Potenzkur mittels Tadalafil 5 mg nicht ohne gültiges Rezept, ausgestellt durch einen niedergelassenen Arzt, begonnen werden. Damit ein behandelnder Arzt ein Rezept ausstellen kann, muss jedoch eine medizinische Notwendigkeit vorliegen. Ob dies der Fall ist, wird im Rahmen eines Anamnesegesprächs und einer entsprechenden Untersuchung festgestellt.

Neben dem persönlichen Arztbesuch gibt es alternativ auch die Möglichkeit einer **Online Diagnose**. Diese ermöglicht es, ein Rezept von einem Arzt über das Internet ausgestellt zu bekommen. Hierfür muss zunächst ein medizinischer Fragebogen ausgefüllt werden, welcher im Anschluss durch einen Arzt überprüft wird. In der Regel liegt das Ergebnis noch am selben Tag vor. Sofern keine medizinischen Gründe gegen eine Verordnung von Tadalafil sprechen, wird das Rezept ausgestellt. Anschließend kann dieses an die Versandapotheke weitergeleitet werden.

 **Linktipp:** <https://www.potenzkur.com/anbieter/>

[6] <https://www.kup.at/kup/pdf/7437.pdf>

[7] [https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095\(15\)32740-5/fulltext](https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095(15)32740-5/fulltext)

Psychologische Vorteile der Konstanztherapie

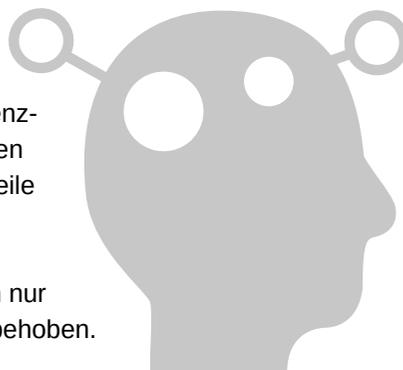
Wenn Männer von Erektionsstörungen betroffen sind, ist häufig auch deren Psyche stark in Mitleidenschaft gezogen. Das Selbstwertgefühl sinkt, das sexuelle Selbstbewusstsein schwindet und das Selbstvertrauen insgesamt leidet. Betroffene wünschen sich, dass sie ihre Sexualität wieder so ausleben können wie vor der Erkrankung. Sie sehnen sich nach **körperlicher Freiheit** und einer **entspannten, unbeschwerter Sexualität**.

All das belastet nicht nur die Psyche der Betroffenen massiv, sondern bedeutet auch ein **hohes Konfliktpotential** für die Beziehung und Partnerschaft. Viele Männer kapseln sich deshalb zunehmend ab oder tabuisieren das Thema solange, bis Stress und Streit vorprogrammiert sind.

Selbst dann, wenn herkömmliche Potenzmittel für einige Stunden eine Besserung der erektilen Leistungsfähigkeit bewirken, verschwindet der Leidensdruck nicht gänzlich. Die Einnahme des Medikaments muss stets geplant werden, sodass spontaner Sex ein Ding der Unmöglichkeit bleibt. Zahlreiche Betroffene beklagen deshalb, dass sie allgemein weniger Lust an sexueller Aktivität verspüren. Sowohl die körperlichen als auch seelischen Probleme bleiben außerhalb der Bedarfseinnahme weiterhin bestehen.

Psyche bei der Bedarfsanwendung

- ❌ Bei der Einnahme von Potenzmitteln nach Bedarf bestehen die psychologischen Nachteile weiterhin.
- ❌ Erektionsstörungen werden nur für einen kurzen Zeitraum behoben. Die Psyche leidet weiter.



Psyche bei der Konstanztherapie

- ✅ Behebt eine Potenzkur die Erektionsstörung dagegen dauerhaft, werden auch die psychologischen Nachteile der Impotenz behoben.
- ✅ Männer sind wieder jederzeit bereit für Geschlechtsverkehr.

Konstanztherapie: Potenz steigern und Selbstvertrauen zurückholen

Die anhaltenden sexuellen Versagensängste schüren den Wunsch nach einer **dauerhaften Lösung für Erektionsprobleme**. An dieser Stelle setzt die Konstanztherapie gezielt an.

Die Konstanztherapie bzw. Potenzkur ermöglicht zwar keine vollständige Umkehr der Erektionsstörungen, bietet jedoch eine **zuverlässige und dauerhafte Behandlungsmethode**. Durch die tägliche und niedrigdosierte Einnahme von Tadalafil 5 mg wird die Durchblutung der Penisblutgefäße nachhaltig verbessert, sodass es zu einer deutlichen Steigerung der Erektionsfähigkeit und somit zu einer Verbesserung des sexuellen Selbstbewusstseins kommt.

Das Resultat: Dank den Möglichkeiten der Potenzkur besteht wieder eine **dauerhafte Bereitschaft für Geschlechtsverkehr** und ein Gefühl der sexuellen Freiheit, ohne die Einnahme von Potenzmitteln zeitlich planen zu müssen. Versagensängste rücken zusehends in den Hintergrund, wodurch die Lust auf Sex nach und nach zurückkehrt.

Konstanztherapie vs. Bedarfstherapie

Konstanztherapie	Bedarfstherapie
Ermöglicht sexuelle Freiheit	Sex nur nach Plan
Stärkt das sexuelle Selbstbewusstsein	Versagensängste bleiben
Keine Wartezeit, jederzeit bereit	Wartezeit auf die Wirkung (ca. 1 Stunde)
Mitnahme der Tabletten nicht nötig	Tabletten müssen stets parat sein
Mehrfacher Geschlechtsakt möglich	Wirkt nur vorübergehend (ca. 5 Stunden)
Wirkung selbst bei Vergessen der Einnahme	Erneute Einnahme erst am nächsten Tag
Deutlich geringere Nebenwirkungen	Stressfaktor Nebenwirkungen

Potenzprobleme als Nebenwirkung von Medikamenten

Ein nicht zu unterschätzender Aspekt beim Thema psychische Belastungen durch Erektionsstörungen sind etwaige **Nebenwirkungen aufgrund der Medikamenteneinnahme**.

Obwohl Potenzmittel wie Sildenafil oder Tadalafil, die für viele Männer mit einer psychogenen oder organisch bedingten Erektionsstörung ein relativ nebenwirkungsarmes Medikament sind, können gesundheitliche Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen werden. Vor allem bei höheren Dosierungen ist das Risiko für Nebenwirkungen entsprechend erhöht. In der Regel treten **Kopfschmerzen** am häufigsten auf, aber auch **Gesichtsrotungen**, welche auf die Folgen der gefäßerweiternden Wirkung zurückzuführen sind, zählen zu den unangenehmsten Nebenwirkungen.

Solche Beschwerden und Symptome können einen **zusätzlichen Stressfaktor** darstellen. Betroffene möchten den sexuellen Akt genießen. Etwaige Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder eine verstopfte Nase mindern das Lustempfinden und drücken auf die Stimmung. Während bei der Bedarfstherapie (Tadalafil 20 mg) ca. 17 % der Anwender über Kopfschmerzen klagen, sind es bei der Konstanztherapie (Tadalafil 5 mg) nur knapp über 6 %. [8] Das Risiko für gesundheitliche Nebenwirkungen ist bei der Potenzkur somit deutlich reduziert.

Mehr Wissenswertes zu den unterschiedlichen Nebenwirkungen von Potenzmitteln lesen Sie im nächsten Abschnitt dieses eBooks.

[8] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2939761/table/t2-dddt-4-159/?report=objectonly>

Geringere Nebenwirkungen durch dauerhafte Einnahme

Bei Potenzmitteln wie Sildenafil, Vardenafil oder Tadalafil handelt es sich um **wirksame PDE-5-Hemmer**. Sie hemmen gezielt das Enzym Phosphodiesterase 5 (kurz PDE-5), welches unter anderem die für eine Erektion so wichtige Erweiterung von Gefäßen im Schwellkörper steuert. Infolgedessen strömt mehr Blut in den Penis und es kommt zur Erektion.

Für manche Betroffene genügen bereits niedrige Dosierungen dieser Wirkstoffe, während andere eine höhere Konzentration benötigen, damit der gewünschte Effekt eintritt. Welche unerwünschten Nebenwirkungen auftreten können, hängt unter anderem vom verwendeten Medikament und dessen Dosierung ab. Relativ häufig kommt es zu Kopfschmerzen, einer verstopften Nase, Gesichtsrötungen, Schwindel oder Verdauungsproblemen. Gefährliche Nebenwirkungen bilden bei richtiger Anwendung eher die Ausnahme. Einer der **größten Vorteile der dauerhaften Behandlung** mittels Potenzkur gegenüber der Bedarfstherapie sind **reduzierte Nebenwirkungen**.

Vergleich der Verträglichkeit

Potenzmittel mit einer Dosierung von 10 mg oder 20 mg weisen eine höhere Wirkstoffkonzentration aus. Diese wird in Plasma gemessen. Die **Plasmakonzentration** gibt somit an, wie hoch die Konzentration eines körpereigenen oder körperfremden Stoffes im Blutplasma ist. Je höher die Konzentration, desto deutlicher sind Nebenwirkungen zu spüren.

Die niedrige Dosierung der Konstanztherapie bzw. Potenzkur bringt damit automatisch weniger Nebenwirkungen mit sich. Zudem gewöhnt sich der Körper bei einer dauerhaften Einnahme an die positiven Eigenschaften der Durchblutungsveränderung. Die **Durchblutung der Gefäße** in den Schwellkörpern des Penis wird **langfristig verbessert**, geschädigte Gewebestrukturen erholen sich ebenfalls.

Nebenwirkungen der Bedarfsanwendung

Wird ein PDE-5-Hemmer bei Bedarf eingenommen, reagiert der Körper auf den Wirkstoff. Einerseits, weil die Dosierung höher ist, andererseits weil der Organismus bei der einmaligen Einnahme eine stärkere Reaktion zeigt. **Je höher die Dosierung, desto häufiger treten Nebenwirkungen auf.** Das zeigt auch eine Studie, bei welcher die Anwendung nach Bedarf (Tadalafil 10 mg und 20 mg) und deren Nebenwirkungen über eine Dauer von 12 Wochen lang beobachtet wurden.



Studienauswertung über 12 Wochen

Teilnehmer: Placebo: 476 Personen | 10 mg: 394 Personen | 20 mg = 635 Personen

Reaktion	Placebo	10 mg	20 mg
Kopfschmerzen	5 %	11 %	17 %
Verdauungsstörung	1 %	8 %	10 %
Rückenschmerzen	3 %	5 %	6 %
Muskelschmerzen	1 %	4 %	3 %
Verstopfte Nase	1 %	3 %	3 %
Gesichtsrötung	1 %	3 %	3 %
Gliederschmerzen	1 %	3 %	3 %

Nebenwirkungen der Konstanztherapie

Wird ein PDE-5-Hemmer wie Tadalafil 5 mg täglich bzw. dauerhaft eingenommen, ist die Wirkung auch dauerhaft zu spüren. Der Körper muss sich nicht ständig umgewöhnen – der sogenannte **On-Off-Effekt bleibt aus**. Vor allem ab dem dritten und vierten Tag der Anwendung kann bereits eine deutliche Abnahme der Nebenwirkungen festgestellt werden.

Dass die tägliche, niedrigdosierte Anwendung von Tadalafil im Rahmen der Konstanztherapie zu einer Reduktion der Nebenwirkungen führt, zeigt die folgende klinische Studie. [9]



Studienauswertung über 12 Wochen

Teilnehmer: Placebo: 248 Personen | 2.5 mg: 196 Personen | 5 mg: 304 Personen

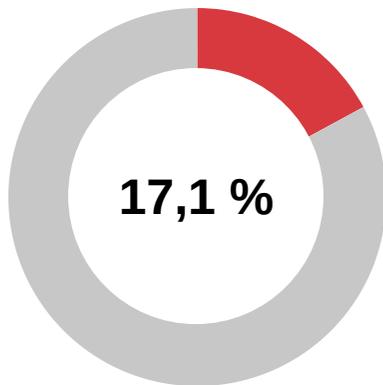
Reaktion	Placebo	2,5 mg	5 mg
Kopfschmerzen	5 %	3 %	6 %
Verdauungsstörung	2 %	4 %	5 %
Verstopfte Nase	4 %	4 %	3 %
Rückenschmerzen	1 %	3 %	3 %
Atemwegsinfekte	1 %	3 %	3 %
Gesichtsrötung	1 %	1 %	3 %
Muskelschmerzen	1 %	2 %	2 %

[9] <https://www.rxlist.com/cialis-side-effects-drug-center.htm>

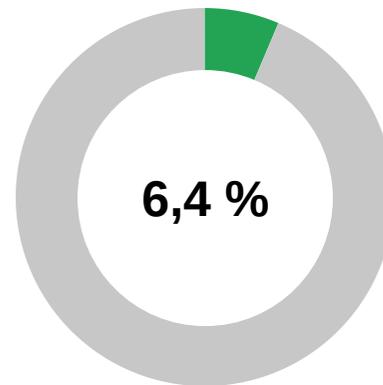
Direkter Vergleich: Bedarfsanwendung vs. Konstanztherapie

Nebenwirkungen fallen bei der bedarfsmäßigen Anwendung von Potenzmitteln deutlich intensiver aus. Während bei der Konstanztherapie mit Tadalafil 5 mg lediglich 6 % der Patienten über Kopfschmerzen klagen, sind es bei Bedarfsanwendung 17 %. [10]

Kopfschmerzen bei der Bedarfstherapie



Kopfschmerzen bei der Konstanztherapie



Analog zu Kopfschmerzen verhält es sich auch bei anderen häufigen Nebenwirkungen.

20 mg bei Bedarf	5 mg konstant
Magenbeschwerden 12.9%	Magenbeschwerden 5.5%
Rückenschmerzen 4.3%	Rückenschmerzen 3.7%
Muskelschmerzen 4.3%	Muskelschmerzen 2.8%

Geringere Nebenwirkungen ermöglichen mehr Spaß am Sexleben

Aufgrund der stärkeren Nebenwirkungen bei der Bedarfsanwendung geht häufig auch die Lust beim Vergnügen verloren. Zu starke Kopfschmerzen rauben den Anwendern die Lust, zudem trübt das ständige Gefühl einer verstopften Nase die Stimmung.

Die **geringen Nebenwirkungen durch die dauerhafte Einnahme** können deshalb ein großer Vorteil sein, vor allem wenn Männer sonst unter zu starken Nebenwirkungen leiden.

[10] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2939761/table/t2-dddt-4-159/?report=objectonly>

Alternative ohne Rezept: L-Arginin

PDE-5-Hemmer sind **rezeptpflichtig**. Betroffene müssen deshalb zunächst einen Arzt konsultieren, wenn sie mit einer Potenzkur beginnen möchten. Das ist schon allein deswegen sinnvoll, weil Erektionsstörungen unterschiedlichste Ursachen haben können und mit anderen Leiden, wie beispielsweise einer Erkrankung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit), einhergehen können. Länger anhaltende Störungen der erektilen Funktion können somit auch **Vorbote eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls** sein und sollten aus diesem Grund medizinisch abgeklärt werden.

Es gibt also Erkrankungen, die gegen die Einnahme eines PDE-5-Hemmers sprechen und damit eine Potenzkur unmöglich machen. Es gibt jedoch auch Männer, die von Potenzproblemen betroffen sind und eine medikamentöse Behandlung auf Rezept ablehnen – sei es, weil sie ärztlichen Rat scheuen oder andere Gründe im Vordergrund stehen.

Für solche Männer stellt **L-Arginin eine rezeptfreie Alternative** dar, die zwar nicht an die Wirkung eines PDE-5-Hemmers heranreicht, aber dennoch gute Resultate verspricht. Bei L-Arginin handelt es sich um eine **proteinogene α -Aminosäure**, die vor allem bei Kraftsportlern als unterstützendes Supplement sehr beliebt ist. L-Arginin verbessert aber auch allgemein die Durchblutung und damit auch die Perfusion im Schwellkörper des Penis. L-Arginin zählt daher zu den natürlichen Potenzmitteln. Da es für eine dauerhafte Einnahme geeignet ist, stellt L-Arginin eine rezeptfreie Form der Potenzkur dar.

L-Arginin – Stärkt Potenz und Muskeln

L-Arginin ist jene Aminosäure, die den meisten Stickstoff enthält. Zusammen mit Sauerstoff kann der Körper daraus Stickstoffmonoxid (NO) produzieren. **Stickstoffmonoxid wirkt gefäßerweiternd**, wodurch der Blutfluss verbessert wird. Zudem bewirkt die Einnahme durch den entspannenden Effekt auf die glatte Muskulatur eine **verbesserte Sauerstoffaufnahme im Blut**. Muskeln fühlen sich härter an und wirken praller. L-Arginin gilt aber auch schon seit längerem als bewährtes Mittel bei der Behandlung von Potenzproblemen. Das Stickstoffmonoxid, welches aus L-Arginin gebildet werden kann, wirkt nämlich auch auf den Schwellkörper im Penis gefäßerweiternd. Aufgrund der entspannenden Wirkung auf die Blutgefäße (die Arterien erweiterten sich dadurch), wird die Blutzirkulation im Penis angeregt und dieser besser durchblutet. Die Erektionsfähigkeit wird verbessert. Erste Studien belegen die positive Wirkung von L-Arginin im Zusammenhang mit Erektionsstörungen. [11]

Sportler und sportlich aktive Männer schlagen somit **zwei Fliegen mit einer Klatsche**: Einerseits steigern sie Kraft und Ausdauer, andererseits verbessern sie ihre Erektionsfähigkeit. Zudem bietet L-Arginin eine gute Alternative für jene Patienten, die aufgrund von Gegenanzeigen keine PDE-5-Hemmer einnehmen dürfen und oder nicht darauf ansprechen. Aktuell werden verschiedenste Studien durchgeführt, die abklären sollen, inwieweit L-Arginin die Wirkung von PDE-5-Hemmern wie Sildenafil und Vardenafil verstärkt bzw. positiv unterstützt. Sowohl Mediziner als auch Patienten berichten in diesem Zusammenhang, dass unter Zugabe von L-Arginin die Dosierung von Sildenafil reduziert werden konnte. [12]

[11] [sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2631831818822018](https://doi.org/10.1177/2631831818822018)

[12] <https://www.gesundernet.de/gesundheit/experteninterviews/item/184-potenzmittel-l-arginin-interview-mit-urologe-dr-bauer.html>

Pflanzliche Potenzmittel

Neben natürlichen Potenzmitteln auf nicht-pflanzlicher Basis, wie zum Beispiel L-Arginin, gibt es auch eine **Vielzahl pflanzlicher Substanzen**, denen eine potenzfördernde Wirkung zugeschrieben wird. Wie wirksam ein jeweiliges Mittel ist, hängt dabei immer vom Schweregrad der Erektionsstörung ab. Pflanzliche Potenzmittel bieten in der Regel **lediglich für leichte Fälle eine potenzielle Hilfe**, jedoch niemals bei ernsthaften Erektionsstörungen. Viele Männer nutzen die Substanzen aber auch ohne entsprechende medizinische Indikation als Aphrodisiaka zur Belebung und Steigerung der Libido.

Allgemein gilt: Für die Wirkung von pflanzlichen Potenzmitteln auf die erektile Leistungsfähigkeit gibt es bisher kaum oder keine wissenschaftlichen Erkenntnisse. Viele Anwender glauben dennoch an einen positiven Effekt auf die Libido.

Achtung: Darüber hinaus ist bei pflanzlichen Potenzmitteln erhöhte Vorsicht geboten. Da die Mittel rezeptfrei sind, gibt es zahlreiche **unseriöse Anbieter auf dem Markt**, die über das Internet Fälschungen verkaufen oder Konsumenten ohne Nachweis vermeintliche Wunderdinge versprechen.

Überblick über die wichtigsten pflanzlichen Potenzmittel

Yohimbin



Die Substanz Yohimbin wird aus der Rinde des Yohimbe-Baumes gewonnen und zählt zu den **bekanntesten natürlichen Potenzmitteln**. Das Extrakt wirkt gefäßerweiternd, indem es die im Schwellkörper enthaltenen Alpha-2-Rezeptoren blockiert. Auf diese Weise kommt es zu einer verstärkten Blutzufuhr in den Penis, wodurch die Erektion verbessert wird. Zudem verfügt Yohimbin über psychoaktive Substanzen, die das zentrale Nervensystem beeinflussen und so Versagensängste reduzieren können.

Ginseng

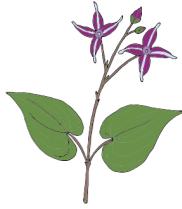
Speziell im asiatischen Raum gilt Ginseng seit langer Zeit als **natürliches Hilfsmittel bei erektilen Störungen**. Die Wurzel wirkt durchblutungsfördernd, regt das allgemeine Wohlbefinden an und hilft beim Abbau von Stress. Die im Ginseng enthaltenen Ginsenoside setzen unter anderem Stickstoff frei. Ein erhöhter Stickstoffausstoß führt zur Lust- und Potenzsteigerung.



Maca

Bei Maca handelt es sich um eine Wurzelknolle, die im Hochland der peruanischen Anden beheimatet ist. In der Wurzel sind pflanzliche Sterole enthalten, welche dem Hormon Testosteron ähneln. Diese fördern die Durchblutung in Körper (damit auch im Penis) und **regen die Testosteronbildung an**. Darüber hinaus ist Maca reich an L-Arginin, welchem ebenfalls eine potenzsteigernde Wirkung zugeschrieben wird.





Horny Goat Weed

Das Horny Goat Weed (auch Ziegenkraut oder Elfenblume) **zählt zu den meistverkauften natürlichen Potenzmitteln** der Welt. In China wird es seit Jahrhunderten als traditionelles Heilmittel für unterschiedliche Anwendungsbereiche eingesetzt. Ziegenkraut enthält verschiedene Substanzen, welche die Durchblutung fördern und auf diese Weise die sexuelle Leistungsfähigkeit verbessern sollen.

Tribulus Terrestris

Tribulus Terrestris ist vor allem im Sport- und Fitnessbereich äußerst beliebt. Die Substanz wird aus dem Erd-Burzeldorn, welcher in den tropischen und subtropischen Ländern in Asien, Afrika, Südeuropa und im nördlichen Australien beheimatet ist, gewonnen. Tribulus Terrestris gilt als **natürliches Anabolikum**, da eine testosteronfördernde Wirkung hat. Das soll unter anderem Kraft- und Muskelzuwachs fördern, aber auch die Potenz und Libido steigern.



Alpinia

Die Alpinia Calcarata zählt zu den Ingwer-Gewächsen. Die Heilpflanze ist vor allem in Sri Lanka, Indien, Myanmar und in der chinesischen Provinz Guangdong verbreitet. Die Einnahme von Alpinia Calcarata soll die **Libido steigern und die Erektionsfähigkeit erhöhen**.

Mehrjähriger Bertram

Der mehrjährige Bertram aus der Familie der Ringblumen ist eigentlich eine Zierpflanze für Steingärten. Sein Wirkstoff wird allgemein als **vitalisierend für die erektile Funktion** des Mannes beschrieben.



Körperliches Training für mehr Testosteron

Neben synthetischen und natürlichen Potenzmitteln spielen auch Faktoren wie **Sport und Ernährung eine wichtige Rolle**, wenn es um das Thema Erektionsstörungen geht. So können körperliches Training, Kraftsport, Beintraining oder Ausdauersport die Potenz effektiv fördern. Kraft- und Ausdauersport stärken nicht nur Muskeln und Gewebe, sondern führen auch zu einer **höheren Ausschüttung von Testosteron**.

Viele Männer im fortgeschrittenen Alter klagen über den Verlust ihrer Potenz. Sofern keine schwerwiegenden organischen Ursachen vorliegen, können Betroffene **mithilfe von Sport aktiv Einfluss auf ihre Libido nehmen**. Das zeigt auch eine wissenschaftliche Studie, in deren Rahmen der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und erektiler Dysfunktion untersucht wurde. Demnach genügen bereits 30 Minuten Sport pro Tag aus, um das Risiko einer Erektionsstörung um 43 % zu senken. [13]

Beintraining gegen Impotenz

Um Impotenz dauerhaft zu behandeln, ist vor allem Kraftsport geeignet. Beim Kraftsport (speziell Beintraining) werden Wachstumshormone ausgeschüttet, die sich positiv auf die Testosteronproduktion auswirken. Die Muskulatur in der unteren Körperhälfte ist der größte Muskelapparat im Körper. Werden die Bein- und Gesäßmuskeln trainiert, kommt es zu einer **erhöhten Ausschüttung von Hormonen** – insbesondere von Wachstumshormonen und Testosteron. Männer die regelmäßig trainieren, weisen demnach einen **höheren Testosteronwert** auf als untrainierte Männer. [14]

Zudem belegen Studien, dass etwa 40 % der Männer, die unter einer Erektionsstörung leiden, durch regelmäßiges Bein- und Gesäßmuskeltraining wieder normale Erektionen aufbauen können. [15] Wer das Testosteronlevel erhöhen möchte, kommt um Kraftsport deshalb nicht umhin.

Darüber hinaus wird **durch gezieltes Beintraining die Durchblutung im Unterkörper aktiviert und langfristig verbessert**, was sich ebenfalls positiv auf die erektile Funktion auswirkt. Eine der effektivsten Trainingsübungen für mehr Muskulatur in Beinen und Gesäß sind Kniebeugen (Squats). Aber auch andere Grundübungen wie Bankdrücken oder Kreuzheben bieten eine effiziente Trainingsform. Kurze Pausen (60 Sekunden sind optimal) während der einzelnen Einheiten des Krafttrainings können die Testosteronproduktion zusätzlich erhöhen.

Regelmäßiger Sport: Mehr Power für die Potenz

Neben gezieltem Krafttraining regen auch kurze, intensive Sprinteinheiten (HIIT Training) die Produktion von Wachstumshormonen an. Bei dieser Trainingsform wird stets zwischen schnellen Sprinteinheiten und normalem Tempo abgewechselt. Insgesamt gilt: Die **Kombination aus Kraft- und Ausdauersport kann bei bestimmten Erektionsstörungen positive Effekte** hervorrufen. Durch sportliche Betätigung wird die Testosteronproduktion angekurbelt. Mehr Testosteron bedeutet auch mehr Lust auf Sex sowie eine Stärkung der Libido.

[13] <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsm.12977>

[14] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22234399/>

[15] <https://bjui-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1464-410X.2005.05690.x>

Beckenbodentraining als dauerhafte Hilfe

Potenzprobleme nehmen den betroffenen Männern die Freude am Sex. Seltener Geschlechtsverkehr führt jedoch dazu, dass genau jene Muskelzellen abgebaut werden, die für eine Erektion notwendig sind. Gezielte Beckenbodengymnastik hilft dabei, die geschädigten Muskelpartien in diesem Bereich wieder zu stärken und die **erektile Funktion langfristig zu verbessern**.

Wichtig: Beckenbodenübungen sind eine effektive Trainingsform, um moderaten Erektionsstörungen entgegenzuwirken und diese zu behandeln. Das Training bringt jedoch nicht in allen Fällen eine Verbesserung, da manche Männer keine geschwächte Muskulatur aufweisen, sondern andere Ursachen voranging sind. Beckenbodentraining dient deshalb häufig auch der **Prävention oder als begleitende Maßnahme bei Potenzproblemen**.

Beckenbodentraining als natürliches Potenzmittel

Der Beckenboden ist eine Schicht aus Muskeln und Bindegewebe, welche die Beckenhöhle vom After abgrenzt. Im Beckenboden liegen aber auch die sogenannten „**Potenzmuskeln**“, die funktionell mit den Schwellkörpern im Glied verbunden sind. Durch Übungen kann dieser Bereich gezielt gestärkt werden. Im Vergleich zu anderen Behandlungsformen zeichnet sich das Beckenbodentraining als natürliches Potenzmittel aus – es ist gänzlich frei von Nebenwirkungen und punktet durch einen **langfristigen positiven Effekt**.

Die Beckenbodenmuskulatur ist in erster Linie für die Kontrolle der Harnblase sowie des Stuhlgangs zuständig. Deshalb ist Beckenbodengymnastik eine wirksame Trainingsmethode, um die Schließmuskel der Harnröhre sowie der Harnblase zu trainieren. Vor allem Frauen schwören auf dieses Trainingsprinzip – etwa nach einer durch Schwangerschaft ausgelösten Inkontinenz. Die Muskulatur im Beckenboden kann aber auch dazu genutzt werden, um **durch wiederholtes An- und Entspannen Druck im Penis aufzubauen**. Je stärker dieser Bereich trainiert ist, desto besser kann auch der Druck im Glied gesteuert werden.

Durch eine entsprechend gut trainierte Beckenbodenmuskulatur ist der Mann auch während des Geschlechtsverkehrs in der Lage, den Druck im Penis kontrollieren und diesen bei Bedarf erhöhen zu können. Das hilft einerseits dabei, um eine Erektion aufzubauen, andererseits diese auch länger aufrechterhalten zu können.



Beckenbodentraining ist hilfreich, um härtere Erektionen, eine bessere Standfestigkeit und eine Verzögerung der Ejakulation zu erreichen.

Im Falle einer leichten Erektionsstörung sind die Erfolgchancen von Beckenbodenübungen sehr vielversprechend. Vor allem dann, wenn als Ursache ein **venöses Leck** (Blutabfluss aus den Schwellkörpern erfolgt zu schnell) vorliegt, ist die Stärkung der Muskulatur des Beckenbodens eine häufig empfohlene Behandlungstherapie. Unterschiedliche Studien konnten bereits belegen, dass regelmäßiges Beckenbodentraining zu einer Verbesserung der erektilen Funktion beiträgt. [16] Allerdings zeigt sich der positive Effekt auf die Erektionsfähigkeit in der Regel erst nach einigen Wochen oder Monaten.

[16] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1324914/>

Wichtig: Beckenbodentraining sollte täglich ausgeübt werden, um Erektionsstörungen dauerhaft zu behandeln.

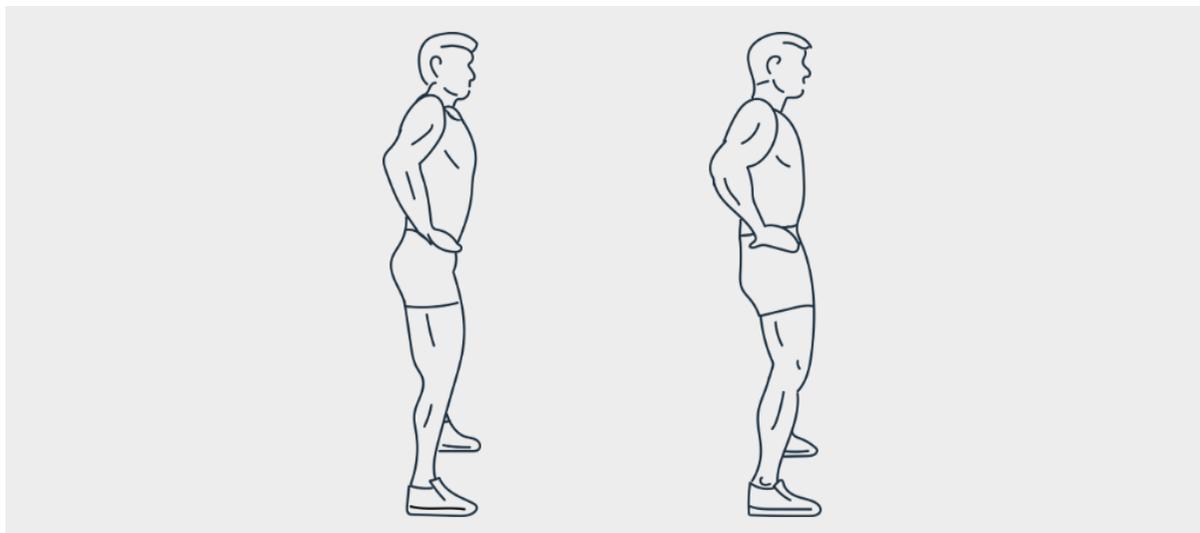
Welche Übungen stärken die Beckenbodenmuskulatur beim Mann?

Es gibt eine Reihe von Übungen, welche die die männliche Beckenbodenmuskulatur stärken. Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, beim Laufen, nach dem Urinieren und während des Geschlechtsverkehrs haben sich dabei als besonders wirksam erwiesen. Für eine effiziente Behandlung sollten mindestens drei unterschiedliche Übungstypen absolviert werden. Das Training sollte täglich sowie über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.



Übung 1: Beckenbodenübungen im Stehen

1. Positionieren Sie Ihre Füße im Stehen schulterbreit.
2. Ziehen Sie Ihre Beckenbodenmuskeln zusammen, als würden Sie versuchen, das Urinieren zu beenden. Dabei sollte sich der Penis näher zum Körper bewegen und die Hoden sollten sich leicht anheben. Halten Sie die Anspannung so stark wie möglich für 5 Sekunden an. Fortgeschrittene können die Anspannung auch jeweils 10-15 Sekunden anhalten.
3. Wiederholen Sie die Übung mindestens 3-mal.



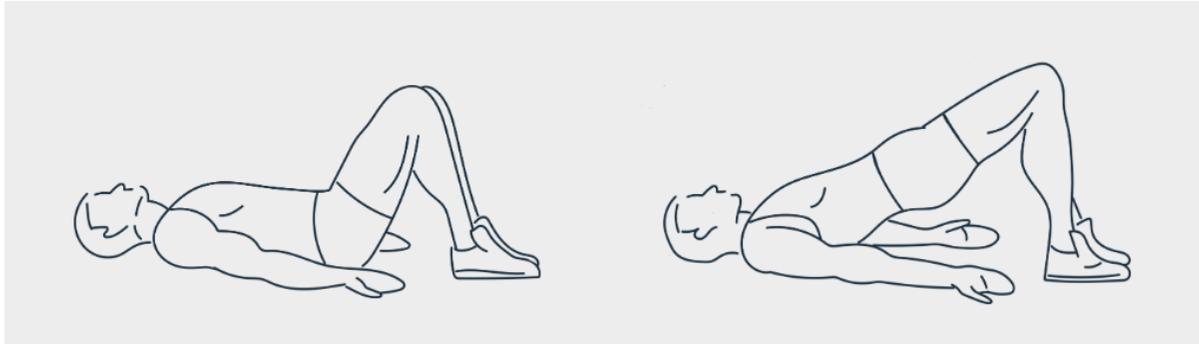
Übung 2: Beckenbodenübungen im Sitzen

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Beide Füße sollten den Boden ganz berühren. Zwischen Ihren Knien sollte eine Handfläche Platz haben.
2. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln zusammen und den Beckenboden nach oben. Dabei bleibt Ihre Gesäßmuskulatur jedoch entspannt auf dem Stuhl. Halten Sie diese Anspannung für 5 Sekunden. Nach einigen Wochen können Sie die Dauer der Anspannung auf 10 Sekunden verlängern.
3. Entspannen Sie Ihre Muskeln für mindestens weitere 5 Sekunden und wiederholen Sie die Übung insgesamt 3-mal.



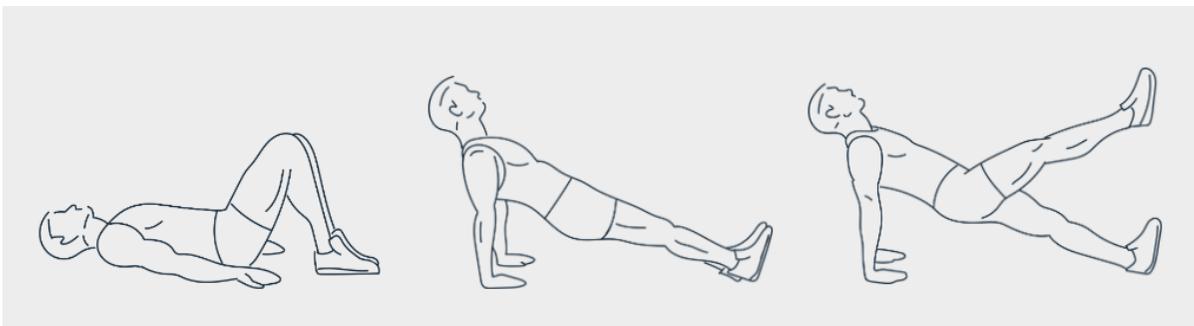
Übung 3: Beckenbodenübungen im Liegen

1. Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie Ihre Beine an. Positionieren Sie Ihre Füße so nah wie möglich am Gesäß. Zwischen den Knien sollte wieder eine Handfläche Platz haben.
2. Ziehen Sie die Beckenbodenmuskeln so fest wie möglich für 5 Sekunden zusammen. Fortgeschrittene können die Anspannung 10-15 Sekunden anhalten.
3. Pro Trainingseinheit soll die Übung 3-mal durchgeführt werden.



Übung 4: Beckenbodenübung "Schiefe Ebene"

1. Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Positionieren Sie Ihre Arme dabei hinter Ihr Gesäß. Stützen Sie sich auf Ihren Handflächen ab. Die Finger zeigen dabei in Blickrichtung.
2. Heben Sie nun das Gesäß vom Boden. Stützen Sie sich an Ihren Händen und Fersen ab. Beine, Oberkörper und Halswirbel bilden dabei eine gerade Linie.
3. Heben Sie nun in dieser Lage ein Bein vom Boden für 5-15 Sekunden ab.
4. Führen Sie das Bein wieder auf den Boden und kehren Sie wieder in die sitzende Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die obigen Schritte mit dem anderen Bein.
6. Führen Sie die Übung insgesamt 3 Mal pro Bein durch.



Ernährung & Lebensweise bei Impotenz

Leiden Männer an Erektionsstörungen, sind häufig mehrere Faktoren an deren Entstehung beteiligt. Die **Potenz ist unter anderem stark von der körperlichen Verfassung abhängig**. Wer seine Gesundheit vernachlässigt oder einen ungesunden Lebensstil pflegt, muss deshalb weitreichende Folgen befürchten - auch in Bezug auf die erektile Leistungsfähigkeit. Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen oder Alkohol können die Blutgefäße schädigen, sodass die Durchblutung in den Schwellkörpern dauerhaft behindert wird.

Folgende Lebensweisen können sich negativ auf die Potenz auswirken:

- ✓ Bewegungsmangel
- ✓ Ungesunde Ernährung (v.a. fett- und zuckerhaltige Lebensmittel)
- ✓ Regelmäßiger Alkoholkonsum
- ✓ Rauchen
- ✓ Stress und Schlafmangel

Neben den oben angeführten Faktoren hat auch das **Alter** entscheidenden Einfluss auf körperliche Funktionen wie die Potenz. Eine ungesunde Lebensweise lässt den Organismus schneller altern, während körperliche Aktivität und ausgewogene Ernährung das biologische Alter senken können. Erektionsstörungen, die auf einen schlechten Lebensstil zurückzuführen sind, sind demnach umkehrbar, wenn man die Lebensweise entsprechend anpasst.

Richtige Ernährung kann neben anderen Behandlungsmethoden wie der Potenzkur ihren Teil dazu beitragen, dass die Erektionsfähigkeit dauerhaft verbessert wird. Zwar wirkt die Konstanztherapie mittels Tadalafil 5 mg auch dann, wenn man sich unausgewogen ernährt, dennoch ist eine gute Ernährung stets förderlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Welche Lebensweise wirkt sich positiv auf die Potenz aus?

Da Erektionsstörungen häufig durch Schädigungen bzw. Veränderungen der Blutgefäße im Penis verursacht werden gilt: Alles, was die Gefäße schützt, z.B. ein gesunder Lebensstil, beugt auch Potenzproblemen vor. Deshalb empfiehlt sich eine **potenzfördernde Ernährung**, die reich an pflanzlichen und arm an tierischen Fetten ist.

Grundsätzlich sollten betroffene Männer wenig Süßes konsumieren sowie auf ungesunde Fertigprodukte verzichten. Stattdessen sollten Lebensmittel verzehrt werden, die **reich an L-Arginin** sind. L-Arginin wirkt ähnlich wie Viagra. Es unterstützt dabei, die Gefäße zu erweitern und den Blutfluss zu steigern. L-Arginin-haltige Nahrungsmittel sind unter anderem Walnüsse, Kürbiskerne, Linsen und Fischarten wie Lachs oder Thunfisch. Nahrungsmittel, die reich an Zink und Magnesium sind, regen wiederum die Testosteronproduktion an. Hierzu zählen etwa Eier, Haferflocken, Rinderfilet oder Spargel.

Folgende Lebensweisen können die Potenz dauerhaft stärken:

- ✓ Gesunder BMI (Körpergewicht)
- ✓ Sportliche Betätigung
- ✓ Gesunde Lebensmittel
- ✓ Ausreichend Schlaf
- ✓ Stressminderung

Fazit: Erfülltes Liebesleben dank Potenzkur

Leistungsdruck, Versagensängste oder körperliche Ursachen können Männern und ihren Partnerinnen bzw. Partnern die Freude am Sex nehmen. Sowohl ältere als auch jüngere Männer sind von Erektionsstörungen betroffen. Um Potenzprobleme zu behandeln, gibt es unterschiedliche therapeutische Ansätze. In vielen Fällen ist jedoch eine medikamentöse Behandlung notwendig, um die erektile Funktion zu stärken.

Die **Bedarfstherapie** bringt dabei eine temporäre Verbesserung der Situation, sodass die Erektionsfähigkeit für einige Stunden zurückkehrt. Allerdings ist mit der Bedarfsanwendung kein spontaner Geschlechtsverkehr möglich. Betroffene Männer müssen vor dem geplanten Sex ein entsprechendes Medikament einnehmen, damit die gewünschte Wirkung eintritt und der Penis steif wird. Versagensängste und andere psychische Nachteile bleiben bei der Bedarfstherapie weiterhin bestehen.

Im Gegensatz dazu bietet die **Konstanztherapie bzw. Potenzkur eine Möglichkeit, um Impotenz dauerhaft zu behandeln**. Zur Anwendung kommt dabei der Wirkstoff Tadalafil 5 mg. Tadalafil eignet sich aufgrund seiner chemischen Eigenschaften optimal für eine tägliche, niedrigdosierte Einnahme. Dank der konstanten Anwendung bleibt die Wirkung dauerhaft bestehen, die Libido wird nachhaltig gestärkt, die Erektionsfähigkeit langfristig verbessert. Zudem treten häufige Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Verdauungsprobleme dank der geringeren Dosierung deutlich reduziert auf. Versagensängste und andere psychische Probleme rücken zunehmend in den Hintergrund, wodurch die Freude an sexueller Aktivität zurückkehrt.

Neben der rezeptpflichtigen Potenzkur mittels Tadalafil 5 mg gibt es auch **rezeptfreie Alternativen**. Insbesondere regelmäßiger Sport kann vor Erektionsstörungen schützen. Spezielle Trainingsformen wie Kniebeugen oder Beckenbodenübungen helfen dabei, die Potenzmuskulatur und erektile Standfestigkeit dauerhaft zu stärken. Aber auch rezeptfreie Nahrungsergänzungsmittel wie **L-Arginin** eignen sich für eine Potenzkur, da sie eine potenzfördernde Wirkung besitzen.

Zudem tragen die **richtige Ernährung** sowie eine **gesunde Lebensweise** zum Erhalt der erektilen Leistungsfähigkeit wesentlich bei. Sollte Übergewicht bestehen, kann auch ein gesundes Körpergewicht dazu beitragen, die Erektion zu verbessern.

Wesentliche Vorteile der Potenzkur:

- ✓ Sex ist wieder jederzeit möglich
- ✓ Geringere Nebenwirkungen
- ✓ Einfache Anwendung

Eine Potenzkur, egal ob mittels Tadalafil 5 mg, L-Arginin oder gezielter sportlicher Betätigung begünstigt die dauerhafte Bereitschaft für Geschlechtsverkehr. Sie ermöglicht wieder ein spontanes und freies Sexualleben. Zudem kurbelt die ständige Bereitschaft, eine härtere Erektion erzeugen zu können, auch die Lust auf Sex an. Lebensfreude und das sexuelle Selbstbewusstsein kehren auf diese Weise zurück.

Disclaimer

Die in diesem eBook veröffentlichten Inhalte dienen ausschließlich der Information zu den Eigenschaften und Vorteilen der Potenzkur und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Inhalte wurden mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Etwaige Haftungsansprüche werden nicht übernommen.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

- <https://www.potenzkur.com/impressum/>
- <https://www.potenzkur.com/datenschutzerklaerung/>

PÖTENZ **KUR**

© 2020