

# Wenn MANN nicht KANN

Эректильная дисфункция у мужчин (или импотенция) – это, скорее, семейная тема, чем только мужская.

## das Tabuthema der Männer

И дело тут не только в отсутствии сексуальных отношений той или иной семейной пары, а в последствиях этой проблемы: эректильная дисфункция может быть первым симптомом заболевания сердца, инсульта или других серьезных болезней у вашего супруга. Согласно исследованиям, эректильной дисфункцией страдают 53 процента мужчин старше 50 лет и 66 процентов мужчин старше 70 лет. В последние годы эта болезнь значительно помолодела: тридцатилетние также обращаются к врачу.

Причина – стресс, Burn-out-синдром, а также неправильный образ жизни мужчин: переедание, алкоголь, курение, наркотики. Среди факторов, способствующих возникновению и развитию эректильной дисфункции, – нехватка витаминов (особенно витамина D) и минеральных веществ (особенно селена) в организме.

В тексте, который вы можете прочитать ниже на немецком языке, представители фирмы-производителя пищевых добавок и витаминов Pharma Nord рассказывают о препаратах, с помощью которых можно предотвратить это заболевание и таким образом решить семейную проблему.



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

### Wenn Stress und Erfolgsdruck in den Kopf steigen

Stress, Burn-out, der ständige Erfolgsdruck sowie die immer weniger werdenden Entspannungsphasen im täglichen Leben sind einer der Hauptursachen für eine ED und wohl auch der Grund, dass immer jüngere Männer darüber klagen. Eine einfache Frage kann klären, ob eine ED psychogen verursacht ist oder nicht. Hat der Betroffene gelegentlich eine normale morgendliche Erektion, so ist die Ursache der ED zumeist psychisch begründet.

Auch psychische Probleme im Berufsleben oder in der Familie können Auslöser sein. Speziell jüngere Männer haben Angst vor einer sozialen Stigmatisierung und zu versagen, so dass sich der körperliche Druck von unten nach oben verlagert und sich mit der ED körperlich äußert.

### Oxidativer Stress, Vitalstoffmangel, Genussmittel und Medikamente

Oxidativer Stress führt zu Ablagerungen in den hochsensiblen Arterien und wird am effektivsten mit Antioxidantien, wie Selen, bekämpft. Vitalstoffmangel können eine Depression verstärken. 80 % der Deutschen haben laut neuen

Untersuchungen einen zum Teil erheblichen Vitamin D-Mangel, der oft mit depressiver Stimmungslage einhergeht. Auch der Mangel an verschiedenen B-Vitaminen und Aminosäuren verursacht eine Depression. Alkohol, Nikotin, Drogen und hohe Zuckermenge reduzieren indirekt die Durchblutung im Penis und eine ED ist die Folge. Sehr viele Medikamente können die Erektion des Mannes behindern. Generell ist jeder gefährdet, der mehr als drei Medikamente am Tag einnimmt. Die weit verbreiteten Antidepressiva, Beruhigungsmittel, Aufputzmittel und Betablocker können auch schon bei alleinigem Gebrauch eine ED verursachen. Das bei Kindern häufig eingesetzte Phenylphenidat zur Behandlung des Hyperaktivitätssyndroms steht aufgrund meiner Erfahrungen in dringendem Verdacht in späteren Jahren eine ED auszulösen.

### Exzessive Radfahrer und Übergewichtige sind häufig betroffen

Radfahren auf einem schmalen Sattel führt zu einem kontinuierlichen Druck auf die Prostata und vermindert die Penisdurchblutung. Radfahrer, die häufig lange Strecken mit einem Sportsattel zurücklegen, haben nicht selten eine ED oder wiederkehrende Entzündungen der Prostata. Übergewicht verschlechtert die Durchblutung in den Penisarterien und vermindert den Testosteronspiegel, dies führt häufig zu einer ED.

### Einfache und natürliche Hilfen für den Mann

Zunächst sollten zusammen mit einem Arzt/Ärztin alle möglichen Ursachen abklärt werden. Gewichtsreduktion und das Vermeiden von Genussmitteln im Übermaß, kann der

Männer ab einem gewissen Alter leiden häufig unter einer mangelnden Erektion des Gliedes, so dass der Wunsch nach Sexualität eingeschränkt wird. Die medizinische Diagnose Erektile Dysfunktion (ED) wird gestellt, wenn diese länger als 6 Monate besteht. Allerdings muss sich dafür der Mann erst diesem Thema öffnen und es in der ärztlichen Praxis ansprechen. Nach neuen Untersuchungen leiden 53% der Männer über 50 Jahren und 66% der über 70-jährigen an dieser Störung. Auffällig ist, dass auch zunehmend jüngere Männer betroffen sind und bereits ab 30 Jahren Schwierigkeiten haben ihren Mann zu stehen. Das Problem tritt immer dann auf, wenn die Schwellkörper im Penis, trotz ausreichender Libido des Mannes, nicht genügend anschwellen und so das Glied nicht hart wird. Dahinter verbergen sich nervale und psychogene Störungen oder Durchblutungsstörungen.

### Erektile Dysfunktion ist ein Frühwarnsystem des Körpers

Das allerwichtigste ist, dass sich betroffene Männer in medizinische Hände begeben um die Ursache

Patient selbst angenehmer. Wichtig ist es psychische und seelische Probleme zu lösen und diese nicht zu verdrängen.

Verschiedene Vitalstoffe können bei der Therapie der erektilen Dysfunktion sehr hilfreich sein. Einen sehr hohen Stellenwert hat das **Selen** (z.B. SelenoPrecise), als Antioxidans, zusammen mit **Coenzym Q10** (z.B. Bio-Qinon Gold). Antioxidative Vitalstoffe (**Vitamin A, C, E, Betakarotin, Zink und Omega-3-Fettsäuren**) reduzieren oxidativen Stress und verhindern die Ausbildung von Gefäßablagerungen. Da diese Reaktionen auf Zellebene energieabhängig sind, ist das Coenzym Q10 ein idealer Partner von Selen in der Behandlung der ED, da es die notwendige Energie liefert. Die in der Schulmedizin häufig eingesetzten Statine zur Cholesterinsenkung führen immer auch zu einer Vitamin D-Verarmung und zu einem Coenzym Q10-Mangel im Körper mit seinen negativen Folgen auf die ED, daher verwundert es nicht, dass Männer die Statine einnehmen häufig an einer ED leiden. Die **Omega-3-Fettsäuren** (z.B. Omega-3-Naturell) sind insgesamt sehr wichtig für die Fließeigenschaften des Blutes. Deutschland ist ein Selenmangelgebiet und daher bietet unsere Nahrung keine ausreichende Versorgung mit diesem wichtigen Spurenelement.

### Folgende Vitalstoffe helfen bei der Behandlung der erektilen Dysfunktion:

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

Die Maca-Wurzel aus den Anden vereint viele Vitalstoffe in sich. Sie enthält, Vitamin A, Vitamin C, Vitamine E, Kalzium, Kalium, Magnesium, Zink und Aminosäuren. Sie regt sowohl beim Mann, als auch bei der Frau das sexuelle Begehren an. Somit sind Maca-Wurzelpreparate eine ideale Ergänzung bei der Therapie der ED. Täglich sollten 500 mg eingenommen werden.

Durch die eingesetzten Vitalstoffe treten keine Nebenwirkungen auf und sie haben zusätzliche positive Effekte auf die Gesundheit der Männer. Oft ist eine Änderung des Lebensstils und eine Vitalstofftherapie ausreichend in der Behandlung und kostengünstiger wie die PDE-5-Hemmer (z.B. Viagra, Cialis, Levitra) mit ihren vielen unangenehmen Nebenwirkungen (schmerzhafte Dauererektion, Durchfall, verstopfte Nase, Muskelschmerzen, Schlaganfall, Herzinfarkt, Erblindung).

**Для заказа продуктов на русском языке:**  
[www.pharmanord.de/ru](http://www.pharmanord.de/ru)

### Weitere Informationen zu den Autoren:



**Nathalie Schmidt**  
[www.energie-lebensberatung.de](http://www.energie-lebensberatung.de)

**Dr. Edmund Schmidt**  
[www.praxis-schmidt-ottobrunn.de](http://www.praxis-schmidt-ottobrunn.de)  
[www.facebook.com/vitalstoffinformation](http://www.facebook.com/vitalstoffinformation)

# Защита клеток и иммунной системы

**Единственные в своем роде органические дрожжи селена с документально подтвержденной высокой способностью усваиваться организмом. Способствуют нормальной деятельности иммунной системы и щитовидной железы, а также защите клеток от окислительного стресса.**

Поддерживают здоровое состояние кожи, волос и ногтей<sup>1,6</sup>

Поддерживают нормальную работу щитовидной железы<sup>4</sup>

Защищают клетки от окислительного стресса<sup>1,2,4,5</sup>

Поддерживают нормальную работу иммунной системы<sup>1,2,4,6</sup>

Поддерживают нормальный энергетический обмен веществ, помогают уменьшить чувство усталости<sup>2,3</sup>

1: Zn. 2: Vit. C. 3: Vit. B6. 4: Se. 5: Vit. E. 6: Vit. A.



In Apotheken erhältlich!

<b>SelenoPrecise</b> (100 mcg Selen als Selenhefe) PZN 00449378 60 Dragees PZN 00449384 150 Dragees	<b>Selen + Zink</b> PZN 10074382 90 Dragees PZN 10074399 180 Dragees 100 mcg Selenhefe, Zink, Vitamin A, B6, C, E
--	---

**Lesen Sie mehr unter: [www.pharmanord.de](http://www.pharmanord.de) und abonnieren Sie unseren Newsletter**

Qualitätsprodukte von  
**Pharma Nord**  
...die mit dem goldenen Mörser  
0800-1122525