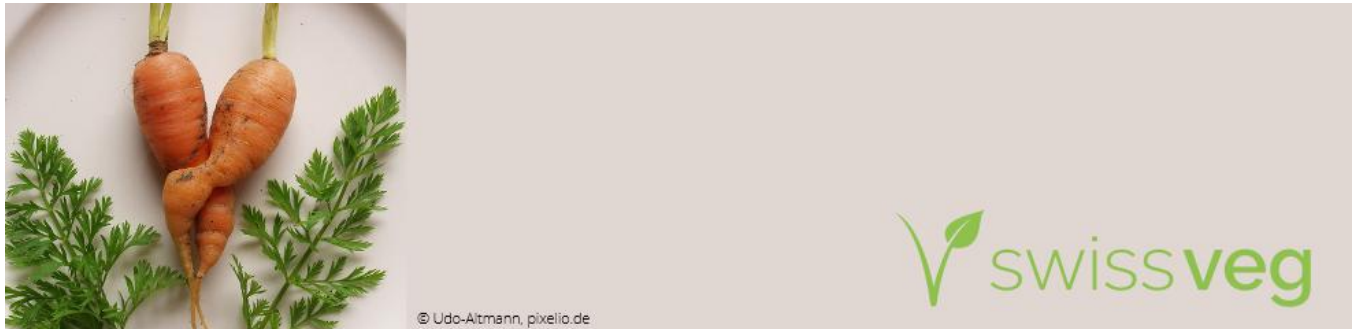


## Impotenz: Gibt es natürliche Alternativen zu Viagra?



[1]

Potenzmittel gehören zu den umsatzstärksten Produkten der Medikamentenhersteller. Obwohl heute in der Schweiz bereits 500'000 Männer unter Potenzstörungen leiden, gibt kaum einer öffentlich zu, mit einem Medikament nachhelfen zu müssen. In der Natur würde ein Tier, das nicht mehr die Fähigkeit hat, sich fortzupflanzen, einfach aussterben. Deshalb sollte man eine solche Unfähigkeit nicht als Kleinigkeit abtun oder nur das Symptom mit einer Pille bekämpfen. Es ist ein Alarmsignal, das nicht ignoriert werden darf.

### Ursache

Die Impotenz beim Mann (medizinisch: erektile Dysfunktion: ED) kann seelische oder körperliche Ursachen haben. Die Folgen sind jedoch immer dieselben: Die genügende Durchblutung des Penis ist nicht mehr gewährleistet. Die Hauptursache bei jungen Männern ist seelischer Natur. Ab ca. 40 Jahren sind jedoch krankhafte körperliche Veränderungen in über 50% der Fälle die Ursache für die Schwierigkeiten beim Geschlechtsverkehr. Der Grund dafür ist naheliegenderweise eine Durchblutungsstörung. Diese kann durch Diabetes, Medikamente und Übergewicht gefördert werden.

Da sich eine Durchblutungsstörung jedoch nicht nur auf einen Körperteil beschränkt, ist die Krankheit ein Alarmsignal für mögliche andere Krankheiten, die schon bald ausbrechen könnten. Es wäre deshalb falsch, nur das Symptom (z.B. mit Tabletten) zu bekämpfen.

### Impotenz: schlecht fürs Herz

Beispielsweise erkranken Männer mit einer ED um 80% häufiger an einer koronaren Herzerkrankung als gesunde Männer.<sup>1</sup> Bei Männern mit einer symptomlosen koronaren Herzerkrankung (Ablagerungen in den Herzkranzgefässen<sup>2</sup>) und Diabetes Typ 2 erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für eine ED um 900%!<sup>3</sup> Die Krankheiten stehen also in einem engen Zusammenhang, der leider noch zu oft vernachlässigt wird.

### Durchblutungsstörung

Da es sich bei der Krankheit um eine Durchblutungsstörung handelt, ist es wichtig, die Ursachen dafür genauer anzusehen.

Was macht das Blut dickflüssiger? Was verengt die Blutbahnen? Weshalb breitet sich diese Krankheit in den Industrienationen epidemieartig aus?

Die Antwort auf diese Fragen ist bei der heute üblichen fettreichen Ernährung zu finden, welche Ablagerungen in den Arterien verursacht.

Glücklicherweise gibt es eine Möglichkeit, die Ursache und somit auch viele negative Begleiterscheinungen zum Verschwinden zu bringen: eine fettarme, rein pflanzliche Ernährung. Diese Ernährung ist immer auch cholesterinfrei und enthält viel weniger gesättigte Fette als eine übliche Ernährung mit tierischen Zutaten.

Viele Studien zeigen auf, dass bei einer solchen Ernährungsweise ein «Nebeneffekt» ist, dass die Durchblutung aller Organe sich verbessert. Doch nicht nur das:

- der Blutdruck sinkt
- Diabetes vom Typ 2 kann geheilt oder zumindest gemildert werden<sup>4</sup>
- vorhandenes Übergewicht wird reduziert<sup>5</sup>
- einem Herzinfarkt wird vorgebeugt<sup>6</sup>
- die Blutfettwerte verbessern sich (u.a. Cholesterin)

Interessanterweise gelten all diese Krankheiten als Risikofaktoren für eine erektile Dysfunktion.

Zur optimalen Vorbeugung sind zusätzlich Nikotin- und Alkoholverzicht, regelmässige Bewegung und gute Stressbewältigung/Meditation zu empfehlen.

## Zeugungsfähigkeit

Ein weiterer «Nebeneffekt» eines solchen Programms ist, dass auch die Zeugungsfähigkeit (Qualität und Menge der Spermien) zunimmt.<sup>7</sup> Auch dies ist ein Thema, das immer aktueller wird. Im Jahr 2008 beanspruchten 6000 Paare in der Schweiz die Leistungen der Fortpflanzungsmedizin. Das ist eine Zunahme von rund 24% innerhalb von 3 Jahren. Jedes Jahr benötigen mehr Paare künstliche Hilfe, um sich fortpflanzen zu können. In den meisten Fällen liegt das Problem dabei bei den Männern.

In den USA hat sich bereits eine grosse Industrie entwickelt, welche die Unfähigkeit, sich zu vermehren, behandelt. Sie sieht einer blühenden Zukunft entgegen: Die Zahl der Männer mit normaler Spermienproduktion sank von 1981 bis 1991 von 56% auf 27%.<sup>8</sup>

In einer Untersuchung aus England stellte man einen Rückgang der Spermienzahl zwischen 1989 und 2003 um 30% fest.

Dieser Trend wird durch andere Untersuchungen bestätigt.

Alleine in Deutschland sind heute rund 2 Millionen Paare unfruchtbar. Allan Pacey von der englischen Universität von Sheffield konnte in einem Versuch aufzeigen, dass durch die Ernährungsumstellung (und genügend Bewegung) die Spermienqualität von unfruchtbaren Männern so stark verbessert werden konnte, dass die Zeugung wieder normal möglich wurde. Schwerpunkt seiner Ernährungsempfehlungen war, Früchte (insbesondere Beeren) und Gemüse in grossen Mengen zu konsumieren (dies wurde über Smoothies<sup>9</sup> realisiert) und den Konsum von fettreichen Nahrungsmitteln (Fleisch und Milchprodukte) und Alkohol stark einzuschränken bzw. ganz darauf zu verzichten.

## Nachteile?

Im Gegensatz zur reinen Symptombekämpfung ist der einzige negative Nebeneffekt eines solchen Programms, dass die Umsätze der Pharmaindustrie und eines Teils der Nahrungsmittelindustrie abnehmen würden. Deshalb wird auch kaum dafür geworben. Als «Trost» werden dafür die Umsätze der Gemüse- und Früchteproduzenten steigen, wenn die Ernährungsumstellung korrekt vorgenommen wurde.

Sie haben damit also nichts zu verlieren und würden ganz nebenbei auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz (durch die Verkürzung der Nahrungskette ohne Umweg über das Tier) und Tierschutz leisten.

Letzte Aktualisierung: 21.12.2016

Fussnoten:

1. Mayo Clinic. ["Younger Men With Erectile Dysfunction At Double Risk Of Heart Disease."](#) [2] ScienceDaily, 8. Februar 2009.
2. Dies sind die Gefässe (Arterien bzw. Venen) direkt rund um das Herz
3. American Heart Association. ["Erectile Dysfunction In Diabetic Men May Predict Silent Heart Disease."](#) [3] ScienceDaily, 22. Juni 2004.
4. [A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals With Type 2 Diabetes](#) [4], Diabetes Care, Volume 29, Nummer 8, Seiten 1777–1783, 2006 und: Dr. med. Andrew Nicholson: [Diabetes: Can a Vegan Diet Reverse Diabetes?](#) [5]
5. PCRM: [The Secret to Long-Term Weight Loss Might Be a Vegan Diet](#) [6], Research Finds, 2007
6. Dean Ornish: [Revolution in der Herztherapie](#) [7], Lüchow-Verlag
7. [Food intake and its relationship with semen quality: a case-control study.](#) [8] Fertil Steril. März 2009; Volume 91, Ausgabe 3, Seiten 812-818.
8. British Medical Journal, 314, 1996, 13
9. Getränke aus ganzen pürierten Früchten und Gemüsen. Siehe: Smoothie-Rezepte, Vegi-Info 2009-2

## Weitere Infos:

- Buchtipp: Dr. med. Dean Ornish [«Revolution in der Herztherapie»](#) [7], Lüchow-Verlag, ISBN 978-3-363-03108-9, Fr. 49.50, 500 Seiten
- [A vegetarian diet can help with impotence \(PeTA\)](#) [9]
- [Was haben Wurst und Fleisch mit Problemen im Bett zu tun?](#) [10] (PeTA)
- Studie: [Effects of Intensive Lifestyle Changes on Erectile Dysfunction in Men](#) [11], Journal of Sexual Medicine, Volume 6, Issue 1, Pages 243-250
- [Erectile Dysfunction Linked to Heart Disease](#) [12], PCRM, 2.4.2010
- Die Spermienqualität lässt in der Schweiz stark nach: [Jeder sechste Schweizer ist praktisch unfruchtbar](#) [13], 15.2.2015

**Source URL (modified on 12/21/2016 - 09:40):** <https://www.swissveg.ch/node/391?language=en>

**Links**

- [1] <https://www.swissveg.ch/node/391?language=en>
- [2] <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090202113601.htm>
- [3] <http://www.sciencedaily.com/releases/2004/06/040622014310.htm>
- [4] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16873779>
- [5] <http://www.pcrm.org/health/diabetes-resources/the-vegan-diet-how-to-guide-for-diabetes>
- [6] <http://www.pcrm.org/media/news/the-secret-to-long-term-weight-loss-might-be-a>
- [7] [http://www.amazon.de/Revolution-Herztherapie-Der-vollkommenen-Gesundheit/dp/389901328X/ref=sr\\_1\\_2](http://www.amazon.de/Revolution-Herztherapie-Der-vollkommenen-Gesundheit/dp/389901328X/ref=sr_1_2)
- [8] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18314116>
- [9] <http://www.peta.org/living/food/impotence/>
- [10] <http://www.peta.de/impotenz-durch-fleischverzehr>
- [11] <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1743-6109.2008.01030.x/full>
- [12] [http://pcrm.convio.net/site/MessageViewer?em\\_id=43722.0&dvl\\_id=47421](http://pcrm.convio.net/site/MessageViewer?em_id=43722.0&dvl_id=47421)
- [13] [http://www.blick.ch/news/schweiz/alarmierend-die-qualitaet-der-spermien-wird-immer-mieser-jeder-sechste-schweizer-ist-praktisch-unfruchtbar-id3483772.html?omcid=sobli&nsub=renato@vegetarismus.ch&utm\\_source=SonntagsBlick+Newsletter&utm\\_campaign=597676d572-SonntagsBlick+News++15.+Februar+2015+|+Nr.+1&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_cc5937ed58-597676d572-217348049](http://www.blick.ch/news/schweiz/alarmierend-die-qualitaet-der-spermien-wird-immer-mieser-jeder-sechste-schweizer-ist-praktisch-unfruchtbar-id3483772.html?omcid=sobli&nsub=renato@vegetarismus.ch&utm_source=SonntagsBlick+Newsletter&utm_campaign=597676d572-SonntagsBlick+News++15.+Februar+2015+|+Nr.+1&utm_medium=email&utm_term=0_cc5937ed58-597676d572-217348049)