

# Der Schock-Ratgeber über Impotenz

Das Buch, das die Potenzschwäche und die Erektionsstörung des Mannes radikal und drastisch erklärt



# Iss, trink & denk dich impotent und schlapp

Warum  
ER so oft schlapp  
macht und ES nur  
wenige Minuten  
klappt

## EREKTIONS & POTENZ KILLER

Die  
Verweiblichung  
des Mannes

geheimes  
afrikanisches  
Wissen

## Die 13 Feinde der Libido und die 10 brutalsten Potenzkiller

Inklusive:

- Warum westliche Männer eine schwächere Potenz haben als Afrikaner
- Wie ein ungesunder Darm und negatives Denken Erektionsstörungen auslösen
- Ausführliche Listen potenz- und lustkiller Lebensmittel
- Power Koch- und Trink-Potenzkiller-Rezepte

# Inhaltsverzeichnis

Warum dieses Buch Männern und Frauen hilft .....	13
Warum westliche Männer eine schwächere Potenz haben als Männer in Afrika.....	19
Was den Mann zum Mann macht: Testosteron, das wichtigste Hormon.....	23
Was ist Testosteron? .....	23
Funktionen des Testosterons .....	24
Was ist, wenn Mann zu wenig Testosteron hat? .....	26
Was verhindert die Produktion von Testosteron? .....	28

## LUST- UND POTENZKILLER: Die 13 Feinde der Libido..... 31

1. Feind Nr. 1 der Libido: Ungesunde Darmflora 33
2. Feind Nr. 2 der Libido:  
Stoffwechselstörungen..... 37
3. Feind Nr. 3 der Libido: Östrogene, weibliche  
Hormone in Lebensmitteln.....40

3.1	Potenzkiller: Milch und Milchprodukte.....	52
3.2	Potenzkiller: Gesüßte und kohlenensäurehaltige Getränke und Wasser sowie Alkohol .....	58
3.3	Potenzkiller: Zucker.....	64
3.4	Potenzkiller: Säuerliche Lebensmittel.....	72
3.5	Potenzkiller: Weißmehl .....	76
3.6	Potenzkiller: Zu viel Salz.....	85
3.7	Potenzkiller: Fleisch- und Wurstwaren .....	92
3.8	Potenzkiller: Fast Food, Pizza & Co. ....	97
A 3.9	Potenzkiller: Transfette und schlechtes Fett .....	100
3.10	Potenzkiller: Hoher Cholesterinspiegel und Bluthochdruck .....	103
4.	Feind Nr. 4 der Libido: Zink-Mangel.....	104
5.	Feind Nr. 5 der Libido: Vitamin-D- & Vitamin-B-Mangel .....	105
6.	Feind Nr. 6 der Libido: Versagensängste, negative Vorstellungen, Komplexe.....	109
7.	Feind Nr. 7 der Libido: Sexuelle Treue und Sexmangel.....	113
8.	Feind Nr. 8 der Libido: Übergewicht und <i>skinny fat</i> = Anti-Erektion .....	116

9.	Feind Nr. 9 der Libido: Ständige und zu häufige Masturbation .....	119
10.	Feind Nr. 10 der Libido: Bewegungsmuffel ..	122
11.	Feind Nr. 11 der Libido: Schwermetalle & Pestizide — sie wirken wie Östrogene .....	123
12.	Feind Nr. 12 der Libido: Vegane und vegetarische Ernährung .....	125
13.	Feind Nr. 13 der Libido: Nikotin, Koffein, Alkohol und Drogen.....	127
14.	Weitere Tipps, was der Potenz schadet .....	129
14.1	Zu heißes Essen und zu heiße Getränke .....	129
14.2	Enge Hosen und enge Unterwäsche.....	130
15.	Power Koch- und Trink-Potenzkiller-Rezepte.....	132
15.1	Warme Gerichte.....	132
15.2	Kalte Gerichte .....	143
15.3	Suppen.....	148
15.4	Salatdressing.....	153
15.5	Getränke.....	156
15.6	Smoothies und Milchshake.....	159
15.7	Dessert.....	163

15.8	Kuchen.....	167
	Schlussbemerkung.....	173
	Über den Autor .....	177

# Warum dieses Buch Männern und Frauen hilft

Viele Männer sind betroffen, aber kaum einer spricht darüber: Millionen Männer in Deutschland leiden unter **Impotenz**. Wenn die Manneskraft im Bett nachlässt, wenn er nicht steif bzw. nicht richtig steif wird oder wenn der Mann zu früh kommt, ist das für die Betroffenen meist sehr **belastend**.

Sicher interessierst du dich für dieses Buch, weil du oder dein Partner eine der folgenden Situationen schon selbst erlebt habt: Du freust dich auf eine **heiße Nacht** mit deinem Liebsten und alles läuft wunderbar, bis ... ja, bis es ernst wird. Deine Partnerin oder dein Partner ist schon voll in **Ekstase** und erwartet, dass es losgeht, aber es geht nicht. Er wird ein bisschen hart, aber bei der Liebe wird er schnell wieder **schlapp**, oder er steht wirklich und ist auch steif, aber bereits während oder kurz nach der Penetration spürst du, dass du die **Ejakulation** nicht mehr aufhalten kannst. Du ahnst schon, dass deine Partnerin/dein Partner nicht auf ihre/seine Kosten kommen wird. Oder du bist mit einem wirklich begehrenswerten Menschen im Bett, auf den du große Lust hast und trotzdem, egal welche Tricks du anwendest, will dein bestes Stück einfach **nicht richtig steif** werden, oder

du kannst die Erektion nicht halten. Und das passiert dir nicht nur einmal, sondern ***immer und immer wieder***.

Vielleicht hast du sogar schon alles Mögliche ausprobiert; im Internet ***recherchiert***, dich mit dem Problem eventuell sogar zum ***Arzt*** getraut, vielleicht ***Potenzmittel*** eingenommen? Doch all dies führte nicht zum gewünschten Ergebnis.

Das Geschäft mit den Pillen ist ein ***Milliardenmarkt***, an dem alle mit verdienen: Ärzte, Pharmaindustrie, Ernährungsindustrie, Staat (mit Steuer) und das ist der Hauptgrund, warum den Männern die ***wahren Gründe*** für ihre Potenzstörungen nicht offen gesagt werden. Die Ärzte verschreiben den Männern sehr schnell Medikamente und wollen überhaupt nicht auf deren ***Er-nährung*** schauen.

Viele Männer fürchten sich genauso vor Impotenz wie vor dem Tod. Schon eine ***Potenzschwäche*** ist bei Männern die reinste Katastrophe, die sie sehr belastet und an ihrer ***Männlichkeit*** kratzt. Männlichkeit ist fest mit dem sexuellen Trieb liiert. Dies geschieht unbewusst, ist aber Realität. Deswegen sind Männer schon halb tot, wenn der kleine Mann nicht stehen kann oder wenn er immer schon nach wenigen Sekunden ejakuliert. Aber

man kann helfen oder sich helfen, um eine erfüllte Sexualität zu genießen.

Deine Hoffnung musst du trotzdem nicht verlieren:

Sex kann anders sein, Sex muss anders sein, Sex kann auch für dich wieder eine schöne und unbeschwerte Sache werden!  
Die Natur bietet uns dafür alles was wir brauchen und benötigen, um glücklich mit Sex zu leben!

Ich habe vielen **Männern geholfen**, denen die Ärzte nur Medikamente verschrieben hatten. Mit nur wenigen Wochen meiner Therapie hatten sie wieder eine **gesunde Erektion**. Sie schafften das allein durch eine **Ernährungsumstellung** und andere kleine Tipps.



In meiner Lehre in Afrika sagte man mir, dass Ausmaß und Dauer einer Erektion von den **Blutströmungen** (Zufluss und Abfluss im Penis) abhängen.

## *Du gewinnst mit diesem Buch*

Seit Jahren beschäftige ich mich mit dem Zusammenhang zwischen **Gesundheit, Natur und Lebensmitteln**. Inspiriert von meinen Erkenntnissen und Kenntnissen aus **Afrika**, die ich in vielen Lehren gelernt habe, von meinen eigenen Erfahrungen und Experimenten, von wissenschaftlichen Studien und Forschungen und von Erfahrungen aus anderen Teilen der Welt helfe ich als Ernährungsberater durch mein **Coaching** Frauen, Männern und Kindern, gesünder zu werden. Um diese tollen Erkenntnisse an mehr Menschen zu bringen und mehr Menschen zu helfen, schreibe ich Bücher.

Wie fast alle meine Bücher, so ist auch dieses fast ein **Selbsterfahrungsbericht**, denn der Autor muss mit gutem Beispiel vorangehen. Ich bin Ende vierzig und fühle mich wie ein 25-jähriger, starker Mann und habe **noch nie Potenzschwäche**, egal in welchen Formen, erlitten. Ich scheine nun „im Al-

ter“ sogar noch viel potenter zu sein als mit 25, alles dank eines **gesünderen Lebensstils**.

Ich lasse mich regelmäßig untersuchen, einfach um zu wissen, wie es bei mir steht und in welchen Bereichen ich mich verbessern sollte. Bei meinem letzten **Check** war mein **Arzt** über meine Werte erstaunt. Alles im grünen Bereich. Er meinte ich hätte die Gesundheit eines **Mittzwanzigers**: Muskeln und Nervenfunktionen waren hervorragend. Er selbst ist 10 Jahre jünger als ich, sieht aber 5 Jahre älter aus. Dies ist bis jetzt allein durch die **Natur** möglich und **Lebensmittel** sind unsere besten Freunde aus der Natur. Viele Menschen, die ich ganzheitlich berate, konnten die **Veränderungen** bei sich selbst **bewundern**.

Du wirst auch erstaunt sein, wie die vorgeschlagene Art der **Ernährungsumstellung** nicht nur viele deiner sexuellen Beschwerden beseitigt, dich gesund macht, dir hilft **Gewicht** zu verlieren oder es zu halten, ohne viel Sport **Muskeln** aufzubauen, sondern wie sie auch deine **Potenz** stärkt und wie intensiv du deine **Lust**, den **Sex** und den **Orgasmus** erlebst. **Das ist fast magisch**.

Ich erweitere dein Wissen und bereichere dich mit sehr vielen neuen **Informationen** und mit exklusiven **Erkenntnissen**, welche Stoffe und Lebensmittel du für deine **neue Sexualität** meiden solltest.

Dieses Buch ist **einfach geschrieben** und für jeden leicht zu verstehen; hier findest du viele nützliche und ausführliche Informationen **an einem Ort** versammelt. Das Buch ist absichtlich frei von komplizierten Fachwörter und Fachdefinitionen, die sowieso niemand richtig versteht, damit du **direkt**, ohne viel zu überlegen, **handeln kannst** und verstehst, was schlecht für dich ist.

Ein wichtiger Ratgeber für jede Frau und jeden Mann und vor allem für dich, damit du selbst weitersuchst und verstehst, wie sehr das, was du isst, deine Gesundheit bestimmt. Diese Mischung aus eigener Erfahrung, Wissenschaft und Kenntnissen aus Afrika macht dieses Buch zu einem Wissensschatz.