

Therapie bei Potenzstörungen

Erstsendung: Montag, 22.01.2018, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ Die Basis der Ernährung sollte aus Gemüse (zubereitet mit hochwertigen Ölen) und zuckerarmen Obstsorten bestehen.
- ✓ Bei erhöhtem BMI bzw. Bauchumfang das Bauchfett reduzieren: Diese Fettpolster zwischen den Organen wirken wie eine Hormonfabrik, sie stören die Potenz.
- ✓ Zur Gewichtsoptimierung auf kohlenhydrathaltige Zwischenmahlzeiten verzichten, nur noch 2-3 Mahlzeiten am Tag verzehren.
- ✓ Auch Intervallfasten ist ein guter Weg, um abzunehmen: nur 2 Mahlzeiten am Tag (z.B. um 10 und um 18 Uhr), dazwischen 16 Stunden Pause.
- ✓ Bei anderen Grunderkrankungen (etwa Diabetes mellitus, Bluthochdruck etc.) müssen die Ernährungsempfehlungen für diese Krankheiten beachtet werden.
- ✓ Alkohol und Rauchen unbedingt meiden, da sie sich negativ auf die Potenz auswirken.
- ✓ Anthozyane sind durchblutungs- und Studien zufolge damit auch potenzfördernd. Diese sekundären Pflanzenstoffe finden sich in allem, was blau-rot ist. Dazu gehören zum Beispiel Rotkohl, rote Zwiebeln und Beeren wie Blaubeeren oder Brombeeren.
- ✓ Besonders hilfreich ist der Eiweißbestandteil L-Arginin, der dazu beiträgt, die Gefäße zu erweitern und den Blutfluss zu steigern. L-Arginin steckt vor allem in Kürbiskernen, Erdnüssen, Linsen, Mandeln, Thunfisch, Huhn- und Rindfleisch.
- ✓ Sport treiben: Muskelaufbau durch Kraft- und Ausdauertraining fördert die Testosteronausschüttung. Gezieltes Beckenbodentraining stärkt die Potenzmuskeln.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis	In Maßen: Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer (Haferkleie), Gerste, Dinkel, Roggen; Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln; geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer; Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag, max. 25 g)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck, Chips, Flips

<p>Obst → 1-2 Portionen am Tag</p>	<p>Zuckerarmes Obst; reich an Anthozyanen: blau-rote Beeren wie Aroniabeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen; In Maßen, da zuckerreich: Banane, Kaki (Sharon), Weintrauben (rote bevorzugen), Süßkirschen, Ananas, Mango, Honigmelone und Birne</p>	<p>Gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst</p>
<p>Gemüse → 3 Portionen am Tag</p>	<p>Alle Salatsorten, Hülsenfrüchte wie Bohnen, Sojabohnen, Erbsen, Paprika, Möhren, Gurke, Tomate, Fenchel, Artischocken, Spinat, Zucchini, alle Kohlarten, Radieschen, Spargel, Sauerkraut und alle Pilzarten; reich an Anthozyanen: Aubergine, Rotkohl, rote Paprika, rote Zwiebeln; reich an L-Arginin: Linsen</p>	<p>Bei Übergewicht: Mais und Süßkartoffeln</p>
<p>Nüsse und Samen → ca. 40 g am Tag</p>	<p>Walnüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne und Sonnenblumenkerne; reich an L-Arginin: Erdnüsse, Mandeln und Kürbiskerne</p>	<p>Gesalzene Nüsse</p>
<p>Fette und Öle → ca. 2 EL am Tag</p>	<p>Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter</p> <p><small>*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.</small></p>	<p>Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl</p>
<p>Getränke → ca. 2 Liter am Tag</p>	<p>Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee</p>	<p>Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao und Milchmixgetränke (s. u.), Alkohol</p>
<p>Fisch und Meeresfrüchte → 1-2 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Aal, Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardellen, Scholle, Seezunge, Steinbutt; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps; reich an L-Arginin: Thunfisch</p>	<p>Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch</p>

<p>Wurstwaren und Fleisch → 2-3 x pro Woche, insg. ca. 200-250 g)</p>	<p>Magere Sorten wie Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Geflügelfleisch, Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet; reich an L-Arginin: Huhn und Rindfleisch</p>	<p>Paniertes Fleisch; Bei Übergewicht: Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck</p>
<p>Eier → bis zu 5 pro Woche Milch und Milchprodukte, Käse</p>	<p>Eier in allen Variationen; Kochsahne 15 % Fett, Saure Sahne 10 % Fett, Milch bis 3,5 % Fett, Buttermilch, Quark bis 20 % Fett, Naturjoghurt bis 3,5 % Fett; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella</p>	<p>Sahne, Schmand und Creme fraiche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit dem Ernährungstherapie-Team vom medicum Hamburg.