



## Hausmittel gegen erektile Dysfunktion

Was ist erektile Dysfunktion oder Impotenz? Erektile Dysfunktion (ED) oder Impotenz ist ein Erektionsproblem von Männern. Ein Mann ist nicht in der Lage, eine richtige Erektion zu bekommen oder aufrechtzuerhalten, die schwer genug ist, um mit einer Frau Geschlechtsverkehr zu haben. Erektionsstörungen können manchmal das erste Anzeichen für zugrunde liegende Gesundheitsprobleme wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Die häufigsten auslösenden Faktoren für ein solches Problem bei jüngeren Männern sind Stress und Angst, und dies kann sich auf ihre Beziehungen auswirken. Einige Männer leiden auch unter vorzeitiger Ejakulation – das bedeutet, dass sie den Samen abspritzen, bevor sie in die Vagina &hellip;



### Was ist erektile Dysfunktion oder

# Impotenz?

Erektile Dysfunktion (ED) oder Impotenz ist ein Erektionsproblem von Männern. Ein Mann ist nicht in der Lage, eine richtige Erektion zu bekommen oder aufrechtzuerhalten, die schwer genug ist, um mit einer Frau Geschlechtsverkehr zu haben.

Erektionsstörungen können manchmal das erste Anzeichen für zugrunde liegende Gesundheitsprobleme wie Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein. Die häufigsten auslösenden Faktoren für ein solches Problem bei jüngeren Männern sind Stress und Angst, und dies kann sich auf ihre Beziehungen auswirken.

Einige Männer leiden auch unter vorzeitiger Ejakulation – das bedeutet, dass sie den Samen abspritzen, bevor sie in die Vagina ihres Partners eindringen oder eindringen können. Auch dies kann sehr belastend sein. Dies sollte jedoch nicht mit Erektionsproblemen verwechselt werden. In beiden Fällen ist der Mann nicht in der Lage, eine Beziehung zu seinem Partner aufzubauen.

Mit zunehmendem Alter des Mannes setzt langsam die Andropause (Wechseljahre des Mannes) ein und die Männer verlieren ihre Potenz. Daher ist erektile Dysfunktion bei älteren Männern sehr häufig.

## Hausmittel gegen erektile Dysfunktion

Es gibt viele natürliche Heilmittel für erektile Dysfunktion. Sie sollten drei Monate lang versucht werden, bevor Sie einen Arzt aufsuchen. Diese werden Ihnen keinen Schaden zufügen. Es gibt einige langfristige und einige kurzfristige Empfehlungen, um das Problem zu lösen. Es gibt andere Empfehlungen, die regelmäßig geübt werden können.

## Langzeit ziele

Wenn Sie übergewichtig oder fettleibig sind, sollten Sie abnehmen. Überprüfen Sie hier, ob Sie übergewichtig sind

Übung ist eine großartige Möglichkeit, die bei zugrunde liegenden Problemen der erektilen Dysfunktion hilft.

Regelmäßige Bewegung hilft Ihnen in vielerlei Hinsicht, z. B. beim Abbau von Stress, Gewichtsverlust und Steigerung der Durchblutung des Körpers. Dreißig Minuten zügiger Spaziergang reichen aus, um Ihr System gut funktionieren zu lassen.

1. Konsumieren Sie Lebensmittel, die reich an Zink sind, wie Truthahn, Huhn, Garnelen, Erdnüsse, Avocado, Pilze, Vollkornprodukte, Joghurt, Rind und Lamm. Es hilft bei der

Steigerung der Testosteronproduktion und verbessert auch die Spermienmobilität.

2. Vitamin E – fördert eine gute Durchblutung und Zirkulation im Körper. Es ist ein starkes Antioxidans und entfernt die schädlichen freien Radikale. Dies kann als Kapsel oder als

Vitamin-E-reiche Nahrung eingenommen werden – ein Antioxidans, das oxidativen Zellschäden vorbeugt und Nährstoffe für lebenswichtige Körperfunktionen bereitstellt.

## **Für sofortige positive Ergebnisse**

1. Eine weitere gesunde Option ist die regelmäßige Einnahme eines Glases Milch abends vor dem Schlafengehen.

Tatsächlich schenken viele Familien in Indien dem Bräutigam in der Hochzeitsnacht traditionell ein Glas Milch mit zerstoßenem Pfeffer und Mandelpulver!

2. Schokolade enthält zwei Chemikalien – Serotonin und Phenylethylamin, die auf den Lustbereich des Gehirns einwirken, um ein glückliches und positives Gefühl zu vermitteln

3. Trockenfrüchte wie Mandeln, Datteln, Rosinen, Pistazien, Aprikosen und Pflaumen sind reich an Kalium und Natrium. Nachts getrocknete Früchte zu naschen erweist sich als ebenso energetisierend.

4. Eine Mischung aus pulverisierten Walnüssen und Honig ist ein natürliches Heilmittel, das sich als wirksamer Sud zur Überbrückung von Erektionsproblemen erweist. Nehmen Sie gleiche Mengen an pulverisierten Walnüssen und Honig und mischen Sie es gut. Nehmen Sie dreimal täglich einen Löffel dieser Mischung ein, gefolgt von einer Tasse Milch.

5. Drumstick hat bestimmte aphrodisische Eigenschaften, die bei der Behandlung von Problemen wie vorzeitiger Ejakulation, Problemen mit dünnem Samen und anderen sexuellen

Problemen wirksam sind. Erhitzen Sie ein Glas Milch mit Unterkeulenblüte, bis es kocht, kühlen Sie die Mischung ab und trinken Sie dieses Mittel für ein besseres Ergebnis ein oder zwei Monate lang kontinuierlich. Dies kann als Gemüse gegessen oder in einer Suppe verwendet werden.

6. Wassermelone ist natürliches Viagra; Es enthält Citrullin, das hilft, die Blutgefäße zu entspannen und den Blutfluss zum Penis zu fördern. Schneiden Sie die äußere Haut der Wassermelone in kleine Stücke und lassen Sie sie durch einen Entsafter laufen und trinken Sie den Saft; Dies ist eine wirksame Methode zur Bekämpfung der erektilen Dysfunktion.

7. Granatapfel enthält Antioxidantien, Ballaststoffe, Vitamine, Kalium und Niacin, die für ein gesundes Sexualleben unerlässlich sind. Das Trinken von Granatapfelsaft erweist sich als wirksam

gegen erektile Dysfunktion.

8. Knoblauch enthält eine Verbindung namens Allicin, die den Blutfluss zu den Geschlechtsorganen verbessern und bei der Verbesserung der Erektion helfen kann. Verzehren Sie zwei bis drei Knoblauchzehen vor dem Essen oder schneiden Sie etwas Knoblauch und streuen Sie ihn über Ihr Lieblingsessen.

Andere Lebensmittel, die ebenfalls bei erektiler Dysfunktion helfen können, sind Kürbiskerne, Tomaten, Schalentiere, Spinat, Bananen, grüner Tee, Eier, Erdnüsse, Lachs, Kaffee und rosa Grapefruit.

## **Häufige Ursachen der erektilen Dysfunktion**

Es gibt mehrere Ursachen, wie zum Beispiel körperliche und psychische Probleme, die mit der erektilen Dysfunktion verbunden sind. Möglicherweise gibt es eine oder mehrere Ursachen für das Problem. Auch bestimmte Tabletten oder Medikamente können Erektionsprobleme verursachen. Wenn Sie eine neue Tablette begonnen haben und auf ein solches Problem gestoßen sind, wenden Sie sich bitte umgehend an Ihren Arzt.

### **Körperliche Ursachen:**

- Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Hormonelle Ursachen
- Herzkrankheit
- Bluthochdruck (Bluthochdruck)
- Übergewicht und Adipositas
- Arteriosklerose (verstopftes Blutgefäß)
- Parkinson-Krankheit
- Multiple Sklerose
- Testosteronmangel
- Prostatakrebs oder seine Behandlung
- Behandlung von Darmkrebs
- Verletzungen des Beckenbereichs oder des Rückenmarks

- Nierenerkrankung
- Metabolisches Syndrom
- Peyronie-Krankheit (Narbengewebe im Penis)
- Streicheln

**Psychische (psychologische) Ursachen:**

- Angst
- Betonen
- Depression
- Entspannungsschwierigkeiten

.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**