



IN 5 SCHRITTEN
**VIAGRA-FREI
ZUR EREKTION**

Gratis Impotenz E-Book | www.insenio.de

INHALT

- 01** EREKTIONSPROBLEME -
DIE MODERNEN LEIDEN DES MANNES
- 02** **PRAXISTIPP 1:** ERNÄHREN SIE
SICH DURCHBLUTUNGSFÖRDERND
- 03** **PRAXISTIPP 2:**
REIZEN SIE IHRE MUSKULATUR
- 04** **PRAXISTIPP 3:**
REDUZIEREN SIE ALLTAGSSTRESS
- 05** **PRAXISTIPP 4:**
SPRECHEN SIE DARÜBER
- 06** **PRAXISTIPP 5:** TRAINIEREN SIE MIT
EINER MEDIZINISCHEN PENISPUMPE
- 07** MEDIZINISCHE PENISPUMPEN
BEI INSENIO
- 08** IMPOTENZ-TEST
FÜR ZUHAUSE

01 EREKTIONSPROBLEME - DIE MODERNEN LEIDEN DES MANNES

Erektionsprobleme sind längst nicht mehr alleine dem Alterungsprozess geschuldet und verbreiten sich in unserer modernen Gesellschaft auch vermehrt bei den jüngeren Generationen. Impotenz selbst kann unterschiedliche körperliche und psychische Ursachen haben oder auch die Folge einer Prostata-Operation sein.

Die Therapie zum Wiedererlangen einer Erektion sollte individuell nach Ihrer Person und Vorkommissen bestimmt werden. Auch wenn die Informationen in diesem E-Book allgemeingültig sind und einen erheblichen Einfluss auf Ihre Potenz haben können, sollten Sie bei ersten Symptomen unbedingt Ihren **Hausarzt oder Urologen aufsuchen**.



Der Wirkstoff Sildenafil, der bis heute unter dem Namen Viagra® großen Anklang als Potenzmittel findet, schafft durch seine gefäßerweiternden Eigenschaften eine schnelle Abhilfe bei Potenzproblemen. Von der Wirksamkeit der enthaltenen PDE-5-Hemmer für eine gesunde und nachhaltige Lösung gegen Impotenz gibt es keine einheitliche Meinung. Die Wirkung nach der Einnahme ist nur von kurzer Dauer und kann zudem in Kombination mit anderen Medikamenten einen noch größeren gesundheitlichen Schaden nach sich ziehen.

Eine langfristige Lösung erfordert in fast allen Fällen eine **gesamtgundheitliche Veränderung der Lebens- und Denkweise des Betroffenen**.

Die in diesem E-Book aufgeführten Praxistipps können Sie direkt umsetzen, um einen ersten Schritt in Richtung dauerhafter Potenz zu gehen. Alle Praxistipps beziehen sich dabei in erster Linie auf Ihre gesamtgesundheitliche Entwicklung, von der Ihre sexuelle Gesundheit maßgeblich abhängig ist.

Wenn Sie den Verdacht auf eine angehende Erektionsstörung haben, können Sie im letzten Teil des E-Books unseren **Impotenz-Test** durchführen. Die Auswertung des Tests kann Ihnen erste Anzeichen zu möglichen Erektionsstörungen geben und die Ausgangslage zur erfolgreichen ärztlichen Therapie darstellen. Nehmen Sie den durchgeführten Test einfach mit zu Ihrem Arzt.

02 PRAXISTIPP 1: ERNÄHREN SIE SICH DURCHBLUTUNGSFÖRDERND

Auch wenn das Thema Ernährung immer wieder erwähnt wird, spielt es für die gesamtgesundheitliche Auswirkung eine unerlässliche Rolle und muss an dieser Stelle mit aufgenommen werden. Im Zuge der sexuellen Gesundheit ist jedoch der Fokus auf durchblutungsfördernde Lebensmittel entscheidend, deshalb auch der erste INSENIO-Praxistipp:

Ernähren Sie sich durchblutungsfördernd!

Lebensmittel wie Ingwer, Bananen, Spargel, Knoblauch, Austern oder die asiatische Heilwurzel Ginseng zählen zu den potenzfördernden Lebensmitteln. Neben ihren durchblutungsfördernden Eigenschaften haben sie auch eine große Auswirkung auf den Hormonhaushalt des Mannes. Ein optimales Hormonniveau ist nämlich fundamental für Potenz und Libido.

Die Gegenseite zu positiver durchblutungsfördernder Nahrung stellen Lebensmittel wie Fett, Zucker, Alkohol und Koffein dar, die den gesunden Stoffwechsel stören. Bluthochdruck, Übergewicht oder Durchblutungsstörungen durch verengte Arterien gehören hier zu den negativen Auswirkungen. Davon ist nicht nur Ihre sexuelle Gesundheit betroffen, sondern beispielsweise auch ihr Herz im gesamtgesundheitlichen Kontext.

Neben der normalen Nahrungsaufnahme bildet die **ausreichende Flüssigkeitsaufnahme** einen weiteren wichtigen Grundbaustein. Wasser ist an jedem Stoffwechselprozess im Körper beteiligt und sorgt dafür, dass die aufgenommenen Nährstoffe auch effektiv verwertet werden. Mit 2-3 Litern Wasser täglich verbessern Sie ihre Durchblutung und ihr allgemeines Wohlbefinden ungemein.

Durchblutungsfördernde Lebensmittel:

- Ingwer und Knoblauch
- Banane, Orange und Wassermelone
- Brokkoli, Blumenkohl und Spargel
- Gesunde Fette aus Austern, Lachs oder Nüssen
- Ginseng-Wurzel

Vermeiden Sie diese Lebensmittel:

- Schlechte Fette
- Zuckerreiche Nahrung wie Gebäck
- Fertigprodukte
- Alkohol
- Koffein
- Stark verarbeitete Milchprodukte

Die zusätzliche Einnahme von Medikamenten ist an dieser Stelle ebenso zu erwähnen. Medikamente setzen gerade im hohen Alter den normalen Alterungsprozessen zusätzlich zu, weshalb das Auftreten von Erektionsstörungen keine Seltenheit ist. Medikamente können die Durchblutung der Muskulatur reduzieren, indem Nebenprodukte des Stoffwechsels in den Blutgefäßen abgelagert werden. Zusätzlich kann die Reizweiterleitung in den Nervenzellen gehemmt werden. Ihr Gehirn sendet dadurch keine Signale mehr an die Penis-Muskulatur, wodurch eine Erektion ausbleiben kann. Sprechen Sie bei Einnahme von Medikamenten mit Ihrem Arzt, um mögliche unerwünschte Nebenwirkungen zu reduzieren oder auszuschließen.

Denken Sie daran: ein Kaffee oder Bier schadet ihrem Körper nicht, aber ein langfristig ungesunder Lebensstil tut es! Ernähren Sie sich bewusster und essen Sie aufmerksamer - davon profitiert nicht nur ihr bestes Stück.

03 PRAXISTIPP 2: REIZEN SIE IHRE MUSKULATUR

Neben durchblutungsfördernder Ernährung spielt die Belastung Ihres Körpers eine fundamentale Rolle, um den natürlichen Blutkreislauf aufrechtzuerhalten.

Daher unser zweiter Tipp: **Reizen Sie ihre Muskulatur - und zwar regelmäßig!**

Die Bewegung des Körpers nimmt einen besonderen Stellenwert im venösen System des Blutkreislaufes ein, da Blut sonst nicht richtig zurück zum Herzen geführt werden kann. Anders als im arteriellen System, wird das Blut hier nicht aktiv durch den Kreislauf gepumpt, sondern muss fast ausschließlich passiv durch Muskelbewegung vorangebracht werden.

Fehlende Bewegung durch beispielsweise längeres Sitzen sorgt hier für einen Rückstau des Blutes, bei dem sich Bluthochdruck oder Ablagerungen in den Blutgefäßen bilden können. Übergewicht kann eine Folge sein, die den Teufelskreis noch weiter vorantreibt. Denn Übergewicht erschwert die regelmäßige Bewegung zusätzlich und fährt den natürlichen Energiestoffwechsel herunter.



Fangen Sie klein an, mit 1-2 mal körperlicher Betätigung pro Woche. Das kann schon ein 30-minütiger Spaziergang sein, um aus Ihrer Komfortzone herauszukommen. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie mit leichtem Ausdauertraining beginnen, da Sie hier den Körper ganzheitlich belasten und mehr Stoffwechselprozesse anregen als beim Isolationstraining mit Gewichten.

Behalten Sie bei der körperlichen Belastung stets das übergeordnete Ziel der Durchblutungsförderung im Auge. Konkrete Übungen für die Potenz sind an dieser Stelle eher zweitrangig, da die grundsätzliche Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems im Vordergrund steht. Beckenbodengymnastik kann dann zusätzlich zu Ihrem ganzheitlichen Ausdauertraining ausgeübt werden. Hierbei werden genau die Muskeln angesprochen, die für die tatsächliche Erektion zuständig sind. Vor allem nach einer Prostata-OP kann die Stärkung Ihres Beckenbodens sinnvoll sein, um neben Impotenz auch weitere aufkommende Beschwerden wie Inkontinenz vorzubeugen.

04 PRAXISTIPP 3: REDUZIEREN SIE ALLTAGSSTRESS

Neben den bisher genannten körperlichen Ursachen spielen die psychischen Faktoren heutzutage eine zunehmend wichtige Rolle. Sei es die fordernde Arbeitswelt, familiäre Probleme oder Krankheitsfälle in Folge der Corona-Pandemie. Dieser äußere Stress ist es, der eine starke psychische Belastung hervorrufen kann. Die körperlichen Auswirkungen, wie das Ausbleiben einer Erektion, sind in den meisten Fällen psychosomatisch verknüpft - hängen also davon ab, ob Sie gestresst sind oder eben nicht. Unser dritter Praxistipp lautet deshalb: **Vermeiden Sie Alltagsstress!**

Psychische Belastungen sorgen dafür, dass erektile Dysfunktion auch immer häufiger bei den jüngeren Generationen auftritt, unabhängig davon, ob der Körper aufgrund des Alters einfach nicht mehr in Form ist. Beobachten Sie ihre Erektionen regelmäßig und schauen Sie zurück, welche Situationen momentan bei Ihnen einen gewissen Stresszustand auslösen. Ob nun Beziehungsprobleme oder ein zu großes Arbeitsvolumen - stellen Sie sich ihren alltäglichen Problemen und verdrängen Sie diese nicht. Nur so können Sie diese Belastung verarbeiten und loslassen.

Neben den äußeren Stresssituationen kann auch innerer Stress, wie Versagensängste und ein geringer Selbstwert Grund für Erektionsprobleme sein. Dieser innere Stress tritt häufig situativ, vor oder während dem Geschlechtsverkehr, auf.

Erektionsstörungen und Corona:

Eine aktuelle Studie der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG), zeigt, dass der zusätzliche Stress in Zeiten von Corona inzwischen auch Einfluss auf das Sexleben der Deutschen nimmt. Die telefonisch durchgeführte Studie umfasste 283 Männer mit einem Durchschnittsalter von 43 Jahren (21 bis 72 Jahre), die sich zu diesem Zeitpunkt seit mindestens sechs Monaten in einer festen Beziehung befanden. 71% der Befragten gaben an, teilweise im Homeoffice zu arbeiten, dadurch mehr körperliche Nähe zuzulassen und somit eigentlich auch mehr Zeit für Sex zu haben. 40% der befragten Männer sagten allerdings, dass sie an Erektionsschwächen bis hin zu schweren Störungen litten. (DGMG)

Die gute Nachricht: Sie haben die Situation selbst in der Hand, denn **es kommt nicht darauf an, was Ihnen widerfährt, sondern wie Sie darauf reagieren.** Wenn Sie von einem Stresszustand zum Nächsten leben, werden Sie Ihr eigenes psychisches Gleichgewicht und dessen körperliche Auswirkungen nicht in den Griff bekommen. Finden Sie ihre eigenen Methoden, um mit äußerem und innerem Stress umzugehen und in diesen Situationen zu sich zu finden. Fangen Sie an, zu beobachten, statt nur zu reagieren. Nur so machen Sie die Situation nicht noch schlimmer, als sie eigentlich ist.

Diese Methoden können Ihnen bei der Stressbewältigung helfen

- Meditation (sehr einfach mit Meditations-Apps wie Headspace oder 7Mind)
- Gesprächstherapie
- Bewegung und Sport
- Atemtechniken um Ihr Nervensystem zu regulieren
- Ein Besuch der Natur
- Individuelle Hobbys

05 PRAXISTIPP 4: SPRECHEN SIE DARÜBER

Treten Erektionsprobleme erstmalig auf, kann das einen tiefen Schock und Einbruch des Selbstwertes beim Mann auslösen. Die Folge ist oft die Verdrängung der gesamten Situation, die sich jedoch unterbewusst abspeichert. Beim wiederholten Ausbleiben der Erektion ist eine Konfrontation mit dem Thema jedoch unumgänglich.

Kommunikation kann hier, wie auch in vielen anderen Bereichen, der Schlüssel zum Lösen des Problems sein. Deshalb unser Tipp: **Sprechen Sie über ihr „kleines“ Problem!**

Das klingt im ersten Moment unvorstellbar, da es die Männlichkeit infrage stellt und „Mann“ sich gezwungenermaßen verletzlich zeigen muss. Jedoch kann ihnen die direkte Kommunikation zum Wiedererlangen der Potenz verhelfen, da sie psychische Ursachen auflösen kann, was auch bereits beim vorherigen Praxistipp erwähnt wurde.



Das bedeutet nicht, dass Sie nun das direkte Gespräch mit Ihrem Nachbarn suchen müssen, um diesem Ihr Leid aufzutragen. Suchen Sie sich vielmehr einen Ansprechpartner, der Ihre Situation nachvollziehen und ernsthaft helfen kann. **Ihr Arzt, Urologe oder auch diskrete Beratungsstellen können hier erster Ansprechpartner sein.** Wenn Ihnen wirklich etwas an der Problemlösung liegt, dürfte ein offenes Gespräch mit diesen Personen kein Hindernis darstellen. Hier werden Sie definitiv vertraulich behandelt.

Zusätzlich sollten Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin sprechen, der oder die Ihre Situation vermutlich auch schon mitbekommen hat. Ihr Selbstwertgefühl bauen Sie auch hier durch das offene Gespräch am besten auf. Da Ihr Partner Ihre Situation nun kennt und Ihnen Verständnis entgegenbringt, nehmen Sie sich außerdem die Angst beim Geschlechtsverkehr zu versagen. Sex muss nicht zum Kampf werden!

06

PRAXISTIPP 5: TRAINIEREN SIE MIT EINER MEDIZINISCHEN PENISPUMPE

Die bisher genannten Praxistipps beziehen sich ausschließlich auf körperliche Veränderungen und Ihre Einstellung gegenüber psychischen Belastungen. Diese ganzheitliche Lebensumstellung, die nicht nur ihrer sexuellen Gesundheit zugutekommt, kann zusätzlich durch medizinische Erektionshilfen, auch Vakuumpumpen oder Penispumpen genannt, unterstützt werden. Ihr Ziel, das volle Wiedererlangen Ihrer Potenz, können Sie hierdurch maßgeblich beeinflussen.



Neben der Psychotherapie, der Schwellkörperautoinjektion (SKAT) oder einer Schwellkörperprothese, sind medizinische Erektionshilfen ein anerkanntes Mittel zur erfolgreichen Therapie bei erektiler Dysfunktion. Im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Potenzmitteln, wie Viagra, sorgt hier ein erzeugtes Vakuum für die Durchblutung des Gliedes, wodurch eine Erektion durch äußere Krafteinwirkung herbeigeführt wird. Dadurch können Sie wieder regulär Geschlechtsverkehr ausüben, unabhängig davon, wie stark Ihre Erektionsstörung derzeit ausgeprägt ist.

Zusätzlich lässt sich mit den Vakuumpumpen auch gezieltes Schwellkörpertraining betreiben. Die für die Erektion zuständige Muskulatur wird dabei direkt durchblutet und gestärkt. Neue Muskel- und Nervenzellen bilden sich aus, die Ihnen zu einer langfristigen Potenz verhelfen können. Gerade nach einer Prostata-OP können Sie die Anwendung von Erektionshilfen als Aufbautraining nutzen, um neue Reize zu setzen, die Sie aus eigener Kraft noch nicht aufbringen können.

Zufriedenheit der Anwender von Vakuumpumpen

Laut einer internen Umfrage an insgesamt 200 Anwender von medizinischen Penispumpen der Firma KESSEL Medintim sind nahezu alle Personen zufrieden bis sehr zufrieden sowohl mit der Bedienung (97,5%) als auch mit dem Ergebnis (95,5%) ihrer Vakuumpumpe.

Hochwertige Penispumpen sind als medizinisches Hilfsmittel deklariert, deren Kosten bei diagnostizierter Impotenz von vielen Krankenkassen übernommen werden. Sprechen Sie dazu direkt Ihren Hausarzt oder Urologen an.

06

MEDIZINISCHE PENISPUMPEN BEI INSENIO

INSENIO ist Ihr vertrauensvoller Ansprechpartner bei Erektionsproblemen und Impotenz. Neben ausgewählten Produkten für die sexuelle Gesundheit können Sie bei INSENIO hochwertige medizinische Erektionshilfen aus Deutschland erwerben. Alle angebotenen Erektionssysteme finden Sie auf unserer Website in der Kategorie [Penispumpen](#).



MEDintim Active 3® Erection System

Elektrischer Pumpenkopf zur leichten Anwendung. Für Geschlechtsverkehr und Training geeignet.



MEDintim MANUAL Erection System

Manueller Pumpenkopf für hohen Unterdruck. Für Geschlechtsverkehr und Training geeignet.



MEDintim REHABI PVT Peniler Vakuumpumpen-Trainer

Erektionstrainer mit manuellem Pumpenkopf. Dient lediglich zu Trainingszwecken

Kostenübernahme durch die Krankenkasse

In medizinisch begründeten Fällen übernehmen die Krankenkassen die Kosten für einige medizinische Hilfsmittel. Darunter fallen auch die bei INSENIO angebotenen medizinischen Vakuumpumpen. Hierfür ist eine Diagnosestellung von Impotenz bzw. erektiler Dysfunktion durch einen Arzt erforderlich. Die Angabe der Hilfsmittelnummer auf dem Rezept ist entscheidend für die Kostenübernahme durch die Krankenkasse. Nach erfolgreicher Ausstellung des Rezepts können Sie dieses zusammen mit der erhaltenen Rechnung bei Ihrer Krankenkasse einreichen.



Ärztliche Diagnose
+ Rezept Ausstellung



Bestellung bei
INSENIO



Rezept + Rechnung bei
der Kasse einreichen



Rückerstattung
durch die Kasse

Unser Tipp: Um einen möglichst unkomplizierten Ablauf zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, sich auf alle Fälle im Voraus mit Ihrer Krankenkasse und einem Urologen in Verbindung zu setzen. Ihre Krankenkasse kann Ihnen bei der Suche nach einem passenden Urologen behilflich sein. Fragen Sie am besten direkt nach oder nutzen Sie eines der zahlreichen Suchportale.

Sollten Sie weitere Fragen haben oder sich beraten lassen möchten, stehen wir Ihnen mit unserem **professionellen und diskreten Kundenservice von Montag bis Mittwoch 09-18 Uhr und Donnerstag bis Freitag 09-14 Uhr unter der +49 (0)30/20 62 176 100** zur Seite.

Weitere Informationen finden Sie unter www.insenio.de

IIEF*-EF-Domain-Fragebogen (*International Index of Erectile Function)

Name	Vorname	Geburtsdatum	Datum

Die folgenden Fragen beziehen sich auf mögliche Erektionsstörungen **in den letzten vier Wochen** und wurden auf der Basis internationaler Standards erstellt. Lassen Sie bitte keine Frage aus. Jede Frage lässt nur eine Antwort zu. Ihr Arzt wird Ihre Antworten mit Ihnen gemeinsam besprechen. So helfen Sie ihm, die richtige Diagnose zu stellen. Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

1 Wie oft waren Sie in der Lage, während sexueller Aktivität¹ eine Erektion zu bekommen?

- Keine sexuelle Aktivität 0
- Fast nie/nie 1
- Einige Male (viel weniger als 50%) 2
- Manchmal (etwa 50%) 3
- Meistens (viel mehr als 50%) 4
- Fast immer/immer 5

4 Wie oft waren Sie beim Geschlechtsverkehr³ in der Lage, Ihre Erektion aufrechtzuerhalten, nachdem Sie in Ihr/e Partner/in eingedrungen waren?

- Keinen Geschlechtsverkehr versucht 0
- Fast nie/nie 1
- Einige Male (viel weniger als 50%) 2
- Manchmal (etwa 50%) 3
- Meistens (viel mehr als 50%) 4
- Fast immer/immer 5

2 Wenn Sie bei sexueller Stimulation² Erektionen hatten, wie oft waren Ihre Erektionen hart genug für eine Penetration?

- Keine sexuelle Aktivität 0
- Fast nie/nie 1
- Einige Male (viel weniger als 50%) 2
- Manchmal (etwa 50%) 3
- Meistens (viel mehr als 50%) 4
- Fast immer/immer 5

5 Wie schwierig war es beim Geschlechtsverkehr³ Ihre Erektion bis zur Vollendung des Geschlechtsverkehrs aufrechtzuerhalten?

- Keinen Geschlechtsverkehr versucht 0
- Extrem schwierig 1
- Sehr schwierig 2
- Schwierig 3
- Etwas schwierig 4
- Nicht schwierig 5

3 Wenn Sie versuchten, Geschlechtsverkehr³ zu haben, wie oft waren Sie in der Lage, in Ihr/e Partner/in einzudringen?

- Keinen Geschlechtsverkehr versucht 0
- Fast nie/nie 1
- Einige Male (viel weniger als 50%) 2
- Manchmal (etwa 50%) 3
- Meistens (viel mehr als 50%) 4
- Fast immer/immer 5

6 Wie würden Sie Ihre Zuversicht einschätzen, eine Erektion zu bekommen und zu halten?

- Sehr gering 1
- Gering 2
- Mittelmäßig 3
- Hoch 4
- Sehr hoch 5

GESAMT:

Auswertung

Gesamtpunktzahl	6-10	11-16	17-21	22-25	26-30
Stärke der Erektionsstörung	schwer	mäßig	leicht-mäßig	leicht	keine

Bei einem Ergebnis von weniger als 26 Punkten liegt wahrscheinlich eine Erektionsstörung vor, wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum (mindestens 3 Monate) anhalten.

- 1 Sexuelle Aktivität:** Beinhaltet Geschlechtsverkehr, Zärtlichkeiten, Vorspiel und Masturbation (Selbstbefriedigung).
- 2 Sexuelle Stimulation:** Beinhaltet Situationen wie Liebesspiele mit der Partner/in, Betrachten erotischer Bilder usw.
- 3 Geschlechtsverkehr:** Ist definiert als vaginale Penetration der Partnerin (Eindringen in die Partnerin)

Hinweis für den Arzt: Bei diesen Fragen handelt es sich um die IIEF-EF-Domain des Fragebogens zur Qualität der erektilen Funktion (EF) nach Cappelleri JC et al., Urology 1999; 54: 346-351 auf der Basis des IIEF (International Index of Erectile Function; Rosen RC et al., Urology 1997; 49: 822-830).



IN 5 SCHRITTEN VIAGRA-FREI ZUR EREKTION

Copyright © 2024 INSENIO GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil von diese Publikation darf vervielfältigt werden, verteilt oder übertragen in jeder Form oder durch irgendein Mittel, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder anderes elektronische oder mechanische Methoden, ohne die vorherige schriftliche Erlaubnis des Herausgebers, außer im Falle von kurzen Zitaten in kritischen Überprüfungen verkörpert und bestimmte andere nicht-kommerzielle Verwendungen nach dem Urheberrechtsgesetz zulässig.

INSENIO GmbH
Reinhardtstraße 47a
10117 Berlin, Deutschland

www.insenio.de