



12 Ernährungsempfehlungen: Für jede Woche einen Tipp

Vorweg: Weshalb ist die Ernährung so wichtig?

Mit den richtigen Nährstoffen haben Sie die einfache Möglichkeit auf Ihre Beckenbodengesundheit (und natürlich nicht nur auf die) einzuwirken.

Auf 2 Dinge kommt es an:

1. Die Durchblutung zu verbessern
2. Das Testosteron zu erhöhen (Wenn Sie Probleme mit der Potenz haben)

Und das Ganze geht eigentlich relativ einfach. Meine Idee für Sie: Sie pirschen sich von Woche zu Woche immer ein **kleines** Stückchen weiter an eine gesunde Ernährung heran. Durch diese kleinen Schritte wird es Ihnen nicht schwerfallen, da Sie ja immer nur eine Sache ausprobieren.

Punkt 1 wird sich durch die neuen Nahrungsmittel verbessern.

Punkt 2, das Testosteron (das Männerhormon) wird sich erhöhen, wenn Ihr Bauchumfang kleiner wird. Wenn Sie nämlich einen größeren Bauch haben, wirkt der wie eine kleine Hormonfabrik und stellt fröhlich und klammheimlich ein Enzym namens Aromatase her, das männliche Hormone in weibliche umwandelt nach dem Prinzip: je mehr Fett um die Organe herum, desto weniger Testosteron.

Das ist wohl Grund genug, etwas gesünder zu leben?? Sollten Sie dazu noch einen deutlich erhöhten BMI (Body Maß Index) haben, dann macht es sicher Sinn, zusätzlich noch mehr zu tun. Aber bitte ebenfalls in kleinen Schritten. Eine relativ einfache Methode ohne viel Verzicht bietet das Intervallfasten: Sie essen nur in einem Zeitraum von 8 Stunden (2 oder 3 Mahlzeiten) und dann fasten Sie 16 Stunden. Bedeutet: Wenn Sie Ihr Abendessen um 19 Uhr eingenommen haben, dann gibt es die nächste Mahlzeit erst wieder um 11 Uhr morgens. Für viele Menschen ist das gar kein Problem, weil sie eher aus Gewohnheit essen. Auch da ist es so lohnenswert, mal in sich hineinzuhorchen, ob man überhaupt essen muss oder ob der kräftige Morgenkaffee (allerdings ohne Milch und Zucker) vielleicht reichen würde. Ich weiß, dass viele Männer mit dem „In sich hineinhorchen“ Schwierigkeiten haben, aber Sie werden staunen, was Sie da in Ihrem Inneren Gutes entdecken.



Und wenn Sie sich fragen, ob es gut wäre und viel einfacher, lieber *Nahrungsergänzungsmittel* zu nehmen: Bis jetzt gibt es leider (Stand 2020) keine Studien, die Langzeitwirkungen und Dosierung von Arginin und co. getestet haben, also lieber Finger davon. Die Natur bietet uns diese Stoffe *ohne Nebenwirkungen* an...

Das einzig wirklich wichtige Nahrungsergänzungsmittel könnte das Vitamin D sein.

Bitte lassen Sie unbedingt Ihren Vitamin-D-Spiegel testen!

Warum das? Es ist nicht nur für die Herzgesundheit, für kräftige Knochen, die Muskelgesundheit, sondern auch für einen guten Testosteronspiegel wichtig und hier in Deutschland haben wir einfach häufig nicht genug Sonne für eine ausreichende Vitamin D Produktion, so dass wir auf Vitamin D in Tabletten oder Tropfenform zurückgreifen müssen. Besonders in den dunklen Monaten des Jahres. Bitte gehen Sie dafür aber zum Arzt um einen konkreten Wert zu haben, damit Sie nicht zu viel Vitamin D in Eigenregie nehmen, das wäre ebenfalls ungesund.



Am Ende dieser Tipps finden Sie noch *die Liste ohne Erklärungen*, die Sie einfach den Kühlschrank kleben können, um auch nach diesen 12 Wochen an „Ihre“ wichtigen Ernährungstipps erinnert zu werden.



12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 1:

Gut Kauen, meine Herren😊



Wenn Sie ab dieser Woche beginnen, gut zu kauen, werden Sie sofort Veränderungen bei sich festzustellen: Die erste Veränderung ist: Sie sind *schneller satt* und müssen nicht mehr so viel essen. Hört sich banal an und ist auch banal. Klappt aber. Häufig haben wir verlernt, auf unser Hungergefühl zu achten und essen einfach weiter. Die zweite Veränderung ist, dass die Mahlzeit danach *nicht so schwer im Magen liegt*, weil Ihre Zähne wieder ihrem eigentlichen Job nachgekommen sind und die wichtige Vorarbeit zur Verdauung geleistet haben.

12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 2:

Essen Sie BLAU-ROT!



Wieso? Blau-rotes Obst und Gemüse enthalten viele Anthozyane.

Diese „sekundären Pflanzenstoffe“ sind *durchblutungs- und potenzfördernd*. Sie sind die stärksten Antioxidantien (= Radikalfänger), die die Natur für uns bereithält. Zudem verbessern sie die Durchblutung unserer kleinsten Gefäße und das passt in „unser“ Thema...

Mein Vorschlag an Sie: Morgens zum Frühstück streuen Sie gemischte Beeren in Ihr Müsli und mittags/abends bringen Sie rote Zwiebeln, rote Paprika, Aubergine oder Rotkohl auf den Teller. Dazu gehören:

- Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, schwarze Johannisbeeren, Sauerkirschen
- Rote Zwiebeln, Aubergine, Rotkohl, rote Paprika

Welche Obstsorte und welche Gemüsesorte mögen Sie davon? Bestimmt ist bei der großen Auswahl auch etwas dabei, was Sie mögen, oder?

12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 3:

Essen Sie Haferflocken!



Aber das ist doch etwas für Kleinkinder, werden Sie vielleicht denken?? Nein, nein, so ist es nicht. Haferflocken enthalten spezielle sekundäre Pflanzenstoffe, die *Avenacoside*, die den *Testosteronspiegel anheben*. Das in **Haferflocken** befindliche **Arginin** verbessert die Blut-, Sauerstoff- und Nährstoffaufnahme der Muskelzellen.

Mein Tipp:

Morgens einen Shake aus einer Handvoll dunkler Beeren, eine halbe Banane, eine Handvoll Haferflocken, ein Esslöffel erstklassiges Leinöl (aus dem Kühlschrank des Reformhauses) oder ein Esslöffel geschroteter Leinsamen, 3 Esslöffel Magerquark und 5 Mandeln, etwas Zimt, mit etwas Milch oder Wasser zu einem cremigen-leckeren Shake im Standmixer zubereiten. Der erst Power-Booster des Tages, der außerdem wunderbar den ganzen Vormittag satt macht...



12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 4:

Sorgen Sie für einen weichen Stuhlgang!

Die wichtigsten Dinge dafür tun Sie nach diesem Programm automatisch:

- Viel Bewegen
- Viel Trinken
- Viele Ballaststoffe (Gemüse/Vollkornprodukte)

Manchmal reicht das allerdings nicht aus. Dann gibt es einfache Mittel auf die Sie zurückgreifen können:

- Eine Kiwi am Tag
- Flohsamenschalen mit viel(!) Wasser, dabei unbedingt die Dosierung in der Apotheke/Reformhaus erfragen
- 1 Esslöffel Leinöl oder geschroteter Leinsamen am Tag
- Morgens ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen

12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 5:

Fisch ahoi☺



Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren.
Essen Sie ein bis zwei Mal die Woche öligen Fisch, zum Beispiel:

- Lachs
- Hering
- Makrele/Thunfisch

12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 6

Her mit den Nüssen und Kernen☺



Haben die nicht viel zu viel Kalorien, werden Sie sich vielleicht fragen?

Ja, Kalorien haben sie, aber sie sind fantastische Lieferanten von *Zink* und außerdem wieder von *L-Arginin*.

Mandeln, Kürbiskerne, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Pinienkerne und Erdnüsse. Bitte nehmen Sie aber nach Möglichkeit die ungewürzte Variante... Paranüsse enthalten den Stoff *Selen*, der für eine gute *Prostatagesundheit* wichtig ist (3-4 Stück am Tag reichen). Aber auch die Paranuss nicht unbedingt in der mit Schokolade umhüllten Variante essen. Eine Handvoll Nüsse am Tag (oder auch 2, falls Sie nicht übergewichtig sind) sind perfekt und ein wunderbarer gesunder Snack zwischendurch.



Mehr Eiweiß auf den Tisch😊



Warum: Wenn der Körper mit genügend Eiweiß versorgt ist, kann er das überschüssige „Speicherfett“ verbrennen und geht nicht an die Muskeln heran.

12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 8:

Trinken Sie ausreichend.



1,5- 2 Liter am Tag sind gut, bei Sport braucht man mehr...

Genug zu trinken, kann man verlernen und im Alter nimmt der Durst immer mehr ab.

Aber die gute Nachricht: Sehr einfach kann „mann“ das auch wieder ändern:

Die einfachste Methode: Vor und nach jeder Mahlzeit trinken Sie **direkt 250 ml** Wasser (magenfreundlich ist stilles Wasser) oder ungesüßten Tee.

Dann haben Sie bei 3 Mahlzeiten schon Ihre 1,5 l getrunken, ohne es vergessen zu können.

Alles, was dann dazu kommt, ist gut und für den Genuss: Kaffee, Espresso, ein Bier, ein Glas Wein, etc.

12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 9:

Ein gutes Steak kann gesund sein



Ich weiß, jetzt mache ich mich beliebt....

Aber tatsächlich enthält ein gutes Bioweiden-Rinderfilet viel Arginin und auch Zink. Hühnerfleisch kommt gleich danach. Aber bitte nicht öfter als 1-3 x die Woche... Und gern „Bio“, damit es auch die Stoffe enthält, die Sie essen möchten.

12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 10:

Citrullin auf den Teller



Gurke, Zucchini, Kürbis, Wassermelone (da allerdings besonders der weiße Rand) liefern *Citrullin*, das ist der Stoff, der sich im Körper zu *Arginin* umwandelt

Wichtig ist, dass der Körper mehrmals täglich mit solchen Stoffen versorgt wird., um den Arginin-Pegel aufrecht zu erhalten. Ich finde es schon ausgesprochen hilfreich, das zu wissen. So kann „mann“ zum Beispiel mittags ein Rinderfilet und abends einen Gurkensalat essen, ohne dass es weh getan hat😊



12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 11:

Essen Sie Linsen...



Ja, ich weiß, dass hört sich nun wirklich nicht sehr sexy an.

Aber es macht sexy...

Schon eine halbe Tasse Linsen liefert genug *Arginin*, also **das** *Penis-Durchblutungsmittel* für den ganzen Tag. Wie wäre es mal mit einer schönen Linsensuppe oder Linsen mit Balsamico?



12 Ernährungsempfehlungen:

Woche 12:

Essen Sie grün



Folgende grüne Gemüsesorten enthalten sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B.

Indol-3-Carbinol. Mit diesen natürlichen Aromatase-Hemmern blockieren Sie die Herstellung weiblicher Hormone 😊

- Brokkoli
- Rosenkohl
- Blumenkohl
- Weißkohl
- Spinat
- Grünkohl

Wie wäre es, in dieser Woche zum Mittagessen 2 Portionen einer dieser grünen Gemüsesorten dazu zu essen?



12 Ernährungsempfehlungen zusammengefasst

1. Gut kauen

2. Blau-Rot essen Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, schwarze

Johannisbeeren, Sauerkirschen, Rote Zwiebeln, Aubergine, Rotkohl, rote Paprika

3. Haferflocken

4. Für einen weichen Stuhlgang sorgen

5. Fisch ahoi

6. Nüsse und Kerne

7. Mehr Eiweiß

8. Trinken 1,5-2,5 Liter

9. Steak vom Bio-Weiderind

10. Citrullin durch Gurke, Zucchini, Kürbis,

Wassermelone

11. Linsen

12. Grünes Gemüse essen (Broccoli, Rosen-, Grün-, Blumen-,

Weißkohl, Spinat)

Alle Fotos gekauft bei: <https://www.istockphoto.com/de>

