

Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre Kusztrich

Quintessenz und Prävention

Über den Tellerrand hinaus

Band 10 der
Präventions-Buchreihe

Lust

Sexualität



Quintessenz* und Prävention

Über den Tellerrand hinaus

Lust & Sexualität

Von Dr. med. Jan-Dirk Fauteck, Imre
Kusztrich

Band 10 der Präventions-Buchreihe

Quintessenz (von [lateinisch](#) quinta essentia, „das fünfte Seiende“) ist im übertragenen Sinne das Wesentliche, das Hauptsächliche, das Wichtigste. Ursprünglich wurde die quinta essentia von dem griechischen Philosophen und Naturforscher Aristoteles in Form des Äthers den vier Elementen hinzugerechnet.

ISBN: 9783955776664

Lese-Tipps:

Quintessenz und Prävention Schwangerschaft & Stillen
(Band 9)

Quintessenz und Prävention Kinderwunsch (Band 11)

Inhalt

Wieder Lust!

Der große Unterschied zwischen Libido und Potenz

Die First Lady und die Sexualität

Sexualmedizin existiert beinahe nicht

Frühwarnsymptom

Höhere Ebene

Abhilfe bei Dysfunktion

Gesund und ohne Verlangen

Ein Blick auf die Taille

Schutz vor Überbelastung

Die Frau - bisher allein gelassen

Hormon-Substanz gegen Libido-Verlust

Pflanzliche Lust-Substanzen

Geniale Idee: Maca plus

Maca & Co. auf dem Prüfstand

Neue Sinnlichkeit durch Schätze aus der Natur

Frauen-Formel

Männer-Formel

Geprüfte Effekte

Homöopathie für die Sexualorgane

INTERVIEW

Ich bin einsam, ich bin online

Sex ist wichtiger als Sport - je mehr Orgasmen, desto höher die Lebenserwartung

Wissenschaft populär: Jüngste Erkenntnisse aus der Forschung über Lust und Sexualität

Wieder Lust!

Endlich gibt es auf hohem Niveau den zündenden Funken für das Allerwichtigste: Wissenschafts-Tests geben grünes Licht für pflanzliche Wirkstoffe zur Förderung von Libido und Ausdauer, geschlechtsspezifisch für ihn und für sie.

Das Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Anerkennung wurde in allen Kulturen am intensivsten durch Intimität gestillt. Gleichzeitig ist der Mensch nie so schutzlos, so verletzbar wie im Begehr und in der bloßen Körperlichkeit der Sexualität. Viele Belastungen aus einem modernen Lebens-Stil lassen diesen Freudenquell versiegen: Angst, Überforderung, Existenz-Stress, Enttäuschung, Alkohol, Nikotin, Medikamente, chronische Krankheiten oder Behinderungen. Natürlich hat einfach auch schon das fortschreitende Alter mit der Abnahme verschiedener Hormone Auswirkung auf die körperliche Liebe.

Das ist doppelt verhängnisvoll. Sex zählt zu den besten Präventivmaßnahmen für Gesundheit und Leistungskraft. Die Macht der Sexualität geht vom Kopf aus. Ihre Ohnmacht auch. Alles andere erfolgt als Kettenreaktion. Ohne Lust geht gar nichts. Mit Lust alles.

Der große Unterschied zwischen Libido und Potenz

Sexuelle Stimulation in Form von Lust entsteht im Gehirn und löst eine erhöhte Konzentration von Stickstoffmonoxid (NO) im Bereich der Sexualorgane aus. Dieses Gas wird im Körper der Frau und des Mannes von Hormonen angeregt und ist ein Signal-Überträger zur Erweiterung der Blutgefäße. Die moderne Wissenschaft konnte nachweisen, dass eine Steuerung von Körperfunktionen mittels der plötzlichen Freisetzung von Gas noch schneller und effektiver gelingen kann als durch Flüssigkeiten wie die Hormone.

Neben der wichtigen Aufgabe in den Wänden der Blutgefäße erfüllt es weitere, essentielle Funktionen. Stickmonoxid ermöglicht erst die Abwehrzellen des Immunsystems, Viren, Bakterien und andere, bedrohende Kleinstlebewesen zu eliminieren. Die Erweiterung der Blutgefäße verschafft dem Herzen Erleichterung, und auch der Augapfel profitiert von solcher Entspannung, denn das Stickmonoxid öffnet einen Kanal, über den Augenflüssigkeit in Blutgefäße abfließen kann, was den Augendruck senkt, wichtig für Menschen mit Glaukom-Problematik. Es ist bezeichnend, dass Lebenskraft des Herzens, gutes Sehen und Sexualität in einem unübersehbaren Zusammenhang stehen (Über Wirkungen von NO und über Komplikationen bei NO-Mangel könnte noch Vieles berichtet werden).